

ГАЛІМСЬКИЙ ВОЛОДИМИР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК: 796.853.26-053.67.796.0:

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВ
МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

24.00.01 - олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в м. Кіровограді! ми інституції швидкої Національного авіаційного університету, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Ровний Анатолій Степанович,
Харківська державна академія фізичної культури,
професор кафедри гігієни та фізіології людини.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович
Національний педагогічний університет
ім. М.П.Драгоманова, завідувач кафедри фізичного
виховання і єдиноборств;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сасенко Володимир Григорович,
Державний заклад «Луганський національний
університет ім. Тараса Шевченка»,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Інституту фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться 27 грудня 2013 року о 15⁰⁰ на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 26 листопада 2013 року.

БІБЛІОТЕКА
i ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО i
f УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ i
i КУЛіTiPn i

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

П. (\ Ашамін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

?

Актуальність проблеми. Розглядаючи проблему підготовки юних каратистів науковці і тренери визначили, що необхідно вирішувати специфічні, характерні для конкретного виду спорту задачі (К. Гіл, 2002; А. М. Літвіненко, 2004; Г. М. Арзютов, 2007; С. С. Пятисоцька, 2007; В. І. Сасенко, 2008). Доведено, що для юних каратистів, які починають приймати участь у змаганнях з карате, необхідно мати визначений рівень спеціальних фізичних якостей, що сприятиме вирішенню проблеми якісної технічної підготовки (Є. І. Аксьонов, 2007; Н.В. Бойченко, 2007; А. О. Акоюн, 2008). До рухових якостей, які сприяють оволодінню елементами техніки карате, відносяться здібності до: статичної і динамічної рівноваги, точності рухів після обертань, максимальної частоти рухів, відтворення точності динамічних, просторових та часових параметрів руху, перебудови рухової діяльності і узгодженості рухів, складно-координаційних стрибкових вправ (В. Є. Барковський, 1990; Х. Накаяма, 1996; С. А. Новак, 1998; О. В. Новікова, 2003; Д. Н. Макалідін, 2005).

Структура фізичної підготовленості, як складного багатофакторного показника, розглядалась фахівцями в різних видах спорту (В. А. Панков, 2004; В. І. Павлова, 2006; В. С. Ашанін, 2007; О. В. Мальков, 2008). Згідно досліджень С. С. Пятисоцької, 2010; А. С. Ровного, 2011; А. В. Дунець-Леско, 2011; А. М. Літвіненка, 2011, встановлено, що існують поодинокі дослідження цієї проблеми в підготовці каратистів, які не дозволяють створити уявлення про різноманітність окремих компонентів фізичної підготовленості та ролі кожного з них у формуванні цілісних технічних прийомів.

Відомо, що в карате існує постійна загроза нокаутуючого удару і тому рівень розвитку спеціальних рухових Якостей має вагоме значення. Таким чином, тільки маючи необхідний рівень фізичної підготовленості юні каратисти можуть приймати участь у змаганнях без шкоди для особистого здоров'я, а також ефективно діяти як у нападі, так і в захисних діях (Г.С. Туманян, 2001; Ю. Б. Калашніков, 2004; В. А. Бусол, 2005; Н. В. Бойченко, 2007).

У багатьох видах спорту накопичено значний досвід у побудові системи багаторічної підготовки спортсменів на основі модельних характеристик тренувальної і змагальної діяльності (Ю. Б. Калашніков, 1999; В. Н. Бальсевич, 2004; Г. П. Артем'єва, 2005; О. П. Єфремов, 2008). В той же час, відсутні модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

На наш погляд, корекція тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки юних каратистів, що базується на модельних характеристиках фізичної підготовленості, буде сприяти швидкому формуванню техніки рухів та її реалізації в змагальній діяльності, тому побудова модельних характеристик загальної і спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки є проблемою своєчасною і актуальною.

Зв'язок роботи з існуючими прийнятими планами, планами, планами. Дослідження проводилися відповідно до теми «Удосконалення управління руховою діяльністю спортсменів» Методикою підготовки і виконання роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки України на 2011-2015 рр. (номер державної реєстрації 0111110(11))

Роль автора полягає у визначенні структури, змісту, змісту і значення параметрів базової фізичної підготовленості юних каратистів, визначенні найбільш інформативних тренувальних засобів, розробці модельних характеристик пік, які сприяли вибіркового розвитку спеціальних якостей.

Мета дослідження: корекція загальної і спеціальної фізичної підготовленості на основі модельних характеристик каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити стан і проблеми розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити модельні характеристики загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Визначити рівень та факторну структуру загальної та спеціальної фізичної підготовленості каратистів 9-11 років на етапі попередньої базової підготовки.

4. Розробити програму корекції фізичної підготовки і визначити її вплив на рівень фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: корекція тренувального процесу юних каратистів на підставі модельних характеристик фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач було використано методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури; анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; інструментальні методи дослідження: антропометрія, спірометрія, гоніометрія, хронометрія, динамометрія, координаціометрія, рефлексометрія, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів.

Уперше:

- розроблено модельні характеристики загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів 9-11 років;

- розроблено програму корекції тренувального процесу та експериментально обґрунтовано ефективність застосування тренувальних засобів відповідно до модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки;

- встановлено взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів;

- визначено факторну структуру загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів;

Поглиблено знання щодо подальшого розвитку структури і Змісту змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. Отримано наукові фактори, які доповнюють теорію і методику підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Практичне значення отриманих результатів. У результаті проведених досліджень отримано фактичний матеріал щодо розвитку фізичних якостей юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки. Отримані дані дозволяють проводити корекцію фізичної підготовки юних спортсменів з урахуванням особливостей змагальної діяльності і раціонально використовувати засоби і методи тренувальних занять вибіркової спрямованості. Результати дослідження впроваджено в практику Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, кафедри єдиноборств ХДАФК, Кіровоградського обласного відділення Всеукраїнської громадської організації «Федерація Кіокушинкан Шогакукай карате України» (м. Бобринець), а також федерацій Донецької, Львівської та Миколаївської областей про що свідчать акти впровадження від 07.10.2010, 17.02.2011, 20.04.2011, 21.09.2011, 15.02.2012, 18.04.2012. Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення програм для ДЮСШ, а також для програм з теорії і методики єдиноборств в навчальних закладах фізичного виховання і спорту.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалів, аналізі та інтерпретації отриманих даних, розробці експериментальної програми корекції фізичної підготовленості спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки. У працях, виконаних у співавторстві, дисертантові належить результати щодо дослідження спеціальної працездатності спортсменів, аналізу інтенсивності тренувальних навантажень.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2011, 2012, 2013); Міжнародній електронній науковій конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах» (Харків-Запоріжжя-Белгород-Красноярськ, 2013), а також обласних та республіканських методичних семінарах для інструкторів з єдиноборств (Кіровоград, 2009; Львів, 2010).

Публікації. Здобувачем опубліковано 7 наукових праць за темою дисертації з яких - 4 статті у фахових виданнях України, у тому числі 3 - одноосібні.

Структура і обсяг роботи. Дисертаційну роботу викладено на 217 сторінках, з них 167 сторінок основного тексту. Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Роботу ілюстровано 37 таблицями і 12 рисунками. Для написання роботи використано 218 літературних джерел, з яких 16 - іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТЛЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної темп дослідження, визначено мету, завдання, методи, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, особистий внесок автора, вказано сферу апробації та впровадження в практику результатів дослідження, представлено кількість публікацій, структуру і обсяг роботи.

У першому розділі «Теоретичне обґрунтування загальної та спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки» проаналізовано і узагальнено теоретичні положення, що розкривають сутність змагальної діяльності юних каратистів, морфо-функціональні та вікові особливості розвитку фізичних здібностей на етапі попередньої базової підготовки, моделювання системи підготовки та загальної і спеціальної фізичної підготовленості, їх співвідношення у тренувальному циклі.

І На основі аналізу та узагальнення даних наукової літератури і спортивної практики доведено, що вивчення основних закономірностей розвитку фізичних якостей є основою для удосконалення тренувального процесу юних каратистів. У цьому напрямку, зокрема, проведено дослідження розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів різних гдшюборств (В. Ф. Бойко, 1997; В. П. Краснокутський, 1998; В. ІІ. І орОепко, 2003; М. М. Липець, 2007; А. М. Літвіненко, 2007).

Розглянуто роль моделювання як складового механізму управління тренувальним процесом. Доведено, що розроблені модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів дозволяють визначити рівень прояву того чи іншого параметру підготовленості. Аналіз модельних характеристик дозволяє здійснити підбір найбільш оптимальних засобів підготовки, розробити ефективні методики корекції процесу тренування, а також прогнозувати спортивний результат.

Аналіз літературних джерел підтверджує необхідність розробки модельних характеристик фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки. Відсутність модельних характеристик та науково обґрунтованої методики фізичної підготовки юних каратистів висуває необхідність проведення досліджень у цьому напрямку.

У другому розділі «Методи та організація досліджень» розкрито сутність використаних методів дослідження, викладено загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію дослідження.

В процесі дослідження використовувались теоретичні методи: аналіз літературних джерел та вивчення передового досвіду практичної діяльності тренерів. Застосовувалися педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження за спортсменами-каратистами Запоріжжя, Луганська, Донецька, Києва; педагогічний аналіз тривалості занять, кількості елементів, кількості вправ для розвитку рухових якостей, кількості повторів в одній серії, кількість серій, експертна оцінка (кваліметрія); педагогічні тестування рухових здібностей. Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості проведено тестування здібностей щодо:

статичної і динамічної рівноваги; точності виконання рухів після обертання; виконання рухів з високою частотою; точності відтворення просторово-часових параметрів руху; швидкості сприйняття і перебудови руху; вигнання складно-координаційних стрибкових дій.

Усі експериментальні дані оброблено методами математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі спортивного відділення карате Кіровоградської обласної федерації. В дослідженні приймали участь хлопчики 9-11 років, які займалися 2-2,5 роки карате і мали кваліфікацію першого юнацького розряду. Учасники дослідження були поділені на дві групи: контрольну (27 осіб) та експериментальну (30 осіб). У контрольній групі проводилося чотири заняття на тиждень відповідно до програми ДЮСШ по тайландському боксу (Kim Jeong-Kok, 1992). Дослідження здійснювалося у чотири етапи.

На першому етапі (лютий 2009 - січень 2010 рр.) проведено аналіз науково-методичної літератури. Вивчено практичний досвід і методика проведення занять з юними каратистами. Проведено анкетування, педагогічне спостереження, бесіди з провідними тренерами, визначено програму дослідження.

На другому етапі (лютий 2010- листопад 2010 рр.) проведено педагогічне тестування показників фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості 57 хлопчиків віком 9-11 років.

На третьому етапі (листопад 2010- грудень 2011рр.) за обраними методиками визначено фактори фізичної підготовленості чемпіонів і призерів України віком 10-12 років, на базі цих характеристик були сформовані модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів. Проведено педагогічний експеримент з провадженням програм корекції щодо вибіркового розвитку спеціальних фізичних якостей юних каратистів.

На четвертому етапі (січень 2012- січень 2013 рр.) проведено аналіз експериментальних даних, уточнення теоретико-методичних аспектів, написання тексту дисертації, апробацію основних положень дисертації на наукових конференціях, впровадження результатів дослідження в практику.

У третьому розділі «Модельювання фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки» представлено результати дослідження морфо-функціонального стану та рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів.

Аналіз літературних даних і відповіді респондентів свідчать, що антропометричні показники фізичного розвитку спортсменів не мають важливого значення для досягнення спортивного результату в карате (Cook Gray, 2003; В. А. Романенко, 2005; М. Fargas 2006). Тому, в наших дослідженнях таким показником, як довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ, індекс Кетле, життєвий індекс і силовий індекс (табл. 1) не надавалась значна увага. На підставі результатів опитування провідних тренерів і даних літератури визначено показники фізичного розвитку, які прийняті за модельні, а їх рівень встановлено на підставі результатів дослідження 22 чемпіонів і призерів України віком 10-12 років (табл. 2).

Таблиця 1

Модельні показники фізичною ро пін і ку міра і не і» 10-12 років (п=22)

№	Показники	X	(Г	V%	m
1.	Довжина тіла, (см)	142,7	4,5	3,1	0,9
2.	Масса тіла, (кг)	30,3	3,2	10,6	0,6
3.	ЖЄЛ, (мл)	1998,1	113,0	5,6	24,6
4.	Індекс Кетле, (г/см)	213,5	6,5	3,0	1,4
5.	Життєвий індекс, (мл/кг)	66,9	4,5	6,7	0,9
6.	Силовий індекс, (%)	50,5	3,4	6,7	0,7

Таблиця 2

Модельні характеристики загальної фізичної підготовленості каратистів 10-12 років (п=22)

№	Показники		(Г	V%	m
1.	Біг на 30 м з низького старту (с)	5,87	0,12	2,04	0,03
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	164,3	6,2	3,7	1,4
3.	Стрибок з місця ввєрх (см)	37,2	4,4	2,6	0,9
4.	Поперечний шпагат (град)	167,7	8,7	5,0	1,8
5.	Поздовжній шпагат праворуч (град)	148,7	10,5	7,0	2,3
6.	Поздовжній шпагат ліворуч (град)	153,6	12,1	7,8	2,6
7.	6-хвилинний біг (м)	1035,7	29,5	2,8	6,4
8.	Човниковий біг 4x9 м (с)	11,09	0,37	3,3	0,08
9.	Біг на місці за 10 є (к-сть)	37,1	2,6	7,0	0,5
10.	Стрибки на місці за 10 с (к-сть)	17,1	1,3	7,6	0,2
11.	Стрибок з обертом праворуч (град)	318,2	40,1	12,6	8,7
12.	Стрибок з обертом ліворуч (град)	322,7	34,8	10,7	7,5
13.	Кистьова динамометрія правою (кг)	16,6	1,2	7,2	0,2
14.	Кистьова динамометрія лівою (кг)	14,7	1,3	8,8	0,2
15.	Рефлексометрія (с)	0,19	0,01	5,2	0,002

Отримані дані свідчать про однорідність показників фізичного розвитку, оскільки коефіцієнт варіації (У%) знаходиться в межах від 4,0 до 9,6%.

Оснєву запропонованих тестів склали загально відомі методики, які застосовуються для задачі контрольних нормативів кваліфікаційних поясів у карате (С. І. Іванов-Катанський, 2003; В. С. Дашинський, 2008).

При порівнянні початкових показників досліджуваних груп каратистів з модельними характеристиками встановлено, що за швидкісним показником (біг на 30 м) 68% спортсменів мають середній 20% - нижче середнього, 6% - вище середнього, 2% - низький і 4% - високий рівень підготовленості. Показники швидкісно-силових якостей відповідали таким рівням: 70% спортсменів мали середній рівень, 16% - нижче середнього, 14% - вище середнього. Розподіл силових якостей: 65% - середній рівень, 16% - нижче середнього, 16% - вище середнього, 3% - високий рівень. Показники витривалості відповідали таким рівням: 63% - середній, 14% - нижче середнього, 16% - вище середнього і 3%— високий. Аналіз

показників гнучкості встановив такий розподіл: 68% - середній рівень, 18% - нижче середнього, 14% - вище середнього. Рівень показників координації рухів мав таке співвідношення: 60% - середній рівень, 20% - нижче середнього, 20% - вище середнього. Спостерігається висока варіативність показників зоро-моторної реакції: 47% - середній рівень, 7% - нижче середнього, 20% - низький, 18% - нижче середнього, 8% - високий рівень. Показники модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості
каратистів 10-12 років (n=22)

№	Показники	X	с	У%	ш
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	12,63	1,33	10,52	0,29
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	22,59	5,18	22,93	1,10
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	8,65	1,39	16,01	0,33
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	9,97	2,70	27,03	0,27
5.	П'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи правої ноги (с)	6,71	0,80	11,93	0,10
6.	П'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи лівої ноги (с)	7,01	0,80	11,45	0,10
7.	Бокові удари правою ногою в середній рівень за 10 с (к-сть)	16,5	1,3	7,8	0,2
8.	Бокові удари лівою ногою в середній рівень за 10 с (к-сть)	15,6	1,3	8,1	0,2
9.	Два удари руками: рука, що знаходиться попереду виконує удар в груди; а рука, що позаду в межі живота за 10 с (к-сть)	9,8	3,3	33,6	0,7
10.	Теж саме, але 5 комбінацій (с)	8,73	2,83	32,43	0,61
11.	Два удари руками і один ногою в середній рівень 5 комбінацій (с)	8,13	3,38	41,53	0,72
12.	Атака-контратака (с)	5,14	0,81	15,70	0,10

Показники спеціальної фізичної підготовленості, наведені в таблиці як модельні, свідчать про неоднозначність рівня підготовленості у спортсменів призерів України з карате. Високий рівень варіативності показників статичної і динамічної рівноваги дає підставу для уточнення співвідношення часу цих вправ при індивідуальному виконанні елементів техніки під час тренування.

Порівняння початкових показників спеціальної фізичної підготовленості каратистів 9-11 років з модельними характеристиками визначило, що частота рухів має таке співвідношення: 45% - середній рівень, 26% - нижче середнього рівня, 29% - вище середнього рівня. Показники ударів ногами: 70% - середній рівень, 10% - нижче середнього, 14% - вище середнього, 4% - низький рівень і 2% - високий. В тесті атака-контратака спостерігалось наступне розподілення показників: 50% - середній рівень, 21% - нижче середнього, 21% - вище середнього, 8% - низький рівень. Результати тесту два удари руками і один ногою в середній рівень (5 комбінацій) розподілились таким чином: 71% - середній рівень, 15% - нижче

середнього, 12% - вище середнього і 2% високий рівень. Таким чином, показники спеціальної фізичної підготовленості каратистів після констатуючого експерименту у відповідності до модельних характеристик знаходяться на середньому рівні.

Визначення рівня взаємозв'язку між показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості дозволяє вносити корекції в тренувальний процес для раціонального підбору тренувальних заходів й підвищенню рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Аналіз кореляційної матриці (табл. 4) свідчить про те, що показники фізичного розвитку суттєво не впливають на розвиток фізичних якостей. Так, встановлено достовірний зв'язок лише між показниками довжини тіла і динамометрією правої кисті ($r=0,57$), між показниками ЖСЛ і результатом бігу за 6 хвилин ($r=0,68$).

Між окремими показниками ЗФП спостерігається достовірний кореляційний зв'язок. Так, біг на 30 м має достовірний зв'язок з показниками стрибків з місця вгору ($r=0,56$) та в довжину ($r=0,64$), з човниковим бігом ($r=0,58$), бігом на місці за 10 с ($r=0,82$), рефлексометрією ($r=0,54$). Крім того, спостерігається достовірний зв'язок віку досліджуваних з показниками стрибків за 10 с ($r=0,46$), динамометрією правої руки ($r=0,44$), з динамометрією лівої руки ($r=0,39$) та поперечного шпагату ($r=0,90$). Спостерігається тісний зв'язок між окремими показниками гнучкості ($r=0,64$; $r=0,65$), координаційних здібностей ($r=0,61$).

Аналіз кореляційної матриці дозволив виявити найбільш інформативні показники загальної фізичної підготовленості, які мають 11 достовірних зв'язків: 6-хвилинний біг, човниковий біг 4x9 м; біг на місці за 10 с, стрибки на місці за 10 с, рефлексометрія. Рівень кореляційного зв'язку дорівнює від $r=0,28$ до $r=0,82$.

Тест на координацію- стрибок з обертом праворуч має 12 достовірних зв'язків, рівень яких коливається від $r=0,29$ до $r=0,61$. Два тести (стрибок з обертом ліворуч, динамометрія правої кисті) мають 13 достовірних зв'язків, рівень яких коливається від $r=0,30$ до $r=0,69$. Біг на 30 м має 13 достовірних зв'язків в межах від $r=0,45$ до $r=0,82$.

Аналізуючи рівень показників спеціальної фізичної підготовленості виявлено, що з 12 спеціальних тестів, 10 мають високий інформативний рівень (табл. 5). Найбільш інформативними є тести: п'ять ударів правою і лівою ногами в середній рівень за 10 с, які мають по 10 достовірних кореляційних зв'язків з показниками загальної фізичної підготовленості. Рівень їх кореляційного зв'язку коливається від $r=0,27$ до $r=0,64$. Три показники СФП (динамічна рівновага на правій нозі, два удари руками і один ногою, і атака-контратака) мають 11, 12 і 13 достовірних зв'язків, рівень яких коливається від $r=0,27$ до $r=0,69$.

Протягом констатуючого експерименту з'ясовано структуру і співвідношення ЗФП і СФП і визначено рівень достовірності їх взаємозв'язку. На підставі цього визначені найбільш інформативні показники для модельних характеристик СФП і ЗФП.

Отримані матеріали дослідження свідчать про необхідність виявлення вибірових показників з СФП і ЗФП, які важливі для досягнення високих показників спеціальної працездатності, та які можуть бути використані як індикатори підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки (табл. 5).

Показники взаємозв'язку ЗФП і СФП юних каратистів (n=57)

СФП З Ф П \	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0,28	0,28	0,58	0,30	0,44	0,43	0,35	0,27	0,46	0,55	0,46	0,51
2	0,24	0,36	0,31	0,06	0,25	0,18	0,22	0,21	0,09	0,10	0,24	0,35
3	0,33	0,36	0,34	0,14	0,44	0,43	0,36	0,32	0,19	0,22	0,29	0,34
4	0,18	0,26	0,17	0,11	0,39	0,33	0,12	0,15	0,22	0,21	0,29	0,34
5	0,01	0,09	0,02	0,06	0,65	0,65	0,04	0,02	0,08	0,13	0,03	0,06
6	0,16	0,03	0,01	0,02	0,15	0,29	0,13	0,07	0,24	0,17	0,04	0,08
7	0,49	0,57	0,48	0,25	0,53	0,61	0,59	0,43	0,58	0,54	0,48	0,54
8	0,55	0,61	0,61	0,39	0,47	0,53	0,61	0,53	0,49	0,58	0,61	0,58
9	0,57	0,53	0,64	0,38	0,51	0,47	0,45	0,64	0,50	0,53	0,62	0,60
10	0,57	0,53	0,64	0,38	0,51	0,47	0,45	0,61	0,51	0,58	0,65	0,55
11	0,57	0,61	0,58	0,47	0,56	0,50	0,48	0,47	0,16	0,26	0,47	0,49
12	0,56	0,48	0,69	0,37	0,62	0,57	0,49	0,54	0,27	0,32	0,45	0,47
13	0,55	0,38	0,55	0,13	0,36	0,47	0,50	0,52	0,43	0,45	0,59	0,51
14	0,21	0,32	0,24	0,26	0,34	0,34	0,20	0,17	0,16	0,19	0,31	0,33
15	0,26	0,44	0,47	0,50	0,49	0,56	0,37	0,34	0,44	0,44	0,44	0,61

Примітка: достовірність ($r > 0,26$; $p < 0,05$).

Показники ЗФП- 1. Біг на 30 м, с. 2. Стрибок з місця в довжину, см. 3. Стрибок вгору з місця, см. 4. Поперечний шпагат, град. 5. Поздовжній шпагат праворуч, град. 6. Поздовжній шпагат ліворуч, град. 7. б-хвилинний біг, м. 8. Човниковий біг 4x9 м, с. 9. Біг на місці за 10 с, частота циклів. 10. Стрибки на місці за 10 с, к-сть. 11. Стрибок з обертотом праворуч, град. 12. Стрибок з обертотом ліворуч, град. 13. Кистьова динамометрія правою рукою, кг. 14. Кистьова динамометрія лівою рукою, кг. 15. Рефлексометрія, с.

Показники СФП: 1. Статична рівновага на правій нозі, с. 2. Статична рівновага на лівій нозі, с. 3. Динамічна рівновага на правій нозі, с. 4. Динамічна рівновага на лівій нозі, с. 5. П'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи правої ноги, с. 6. П'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи лівої ноги, с. 7. Бокові удари правою ногою в середній рівень за 10 с, к-сть. 8. Бокові удари лівою ногою в середній рівень за 10 с, к-сть. 9. Два удари руками: рука, що знаходиться попереду виконує удар в груди; а рука, що позаду в межі живота за 10 с, к-сть. 10. Теж саме, але 5 комбінацій, с. 11. Два удари руками і один ногою в середній рівень, 5 комбінацій, с. 12. Атака-контратака, с.

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування програми корекції фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки» на основі факторного аналізу було визначено структуру фізичної підготовленості каратистів 9-11 років.

Основою структури фізичної підготовки були загально-підготовчі, допоміжні та спеціально-підготовчі вправи. Крім цього, визначено вправи для розвитку координаційних здібностей з урахуванням рухової діяльності, яка характерна для карате. Запропонована програма включала основні методи спортивного тренування: ігровий, рівномірний, повторний, інтервальний, коловий, контрольний, змагальний.

Розроблена програма передбачала застосування специфічних для каратистів тренувальних засобів: рухливі ігри і ігрові вправи; загально-підготовчі вправи;

елементи акробатики; стрибкові вправи; метання набивних і тенісних м'ячів; швидкісно-силові вправи (окремі і серійні); гімнастичні вправи (для розвитку сили, гнучкості і рівноваги); вправи зі застосуванням тренажерів.

Враховуючи науково-практичний досвід розвитку фізичних якостей (Н. А. Берштейн, 1991; А. В. Вишняков, 2000; Л. В. Волков, 2002; В. М. Платонов, 2004; В. В. Романенко, 2008 та ін.) особлива увага приділялась розвитку координаційних здібностей при одночасному розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, гнучкості і витривалості. Аналіз літератури дає підставу вважати, що запропонована програма фізичної підготовки буде сприяти значному покращенню тренувального процесу.

Після педагогічного експерименту показники ЗФП і СФП у юних каратистів експериментальної і контрольної груп мали достовірні зміни як при внутрішньому груповому так і міжгруповому порівняннях (табл. 6, 7).

Таблиця 6

Показники ЗФП каратистів після експерименту

Тести	Етап	Експериментальна група (n=30)	Контрольна група (n=27)	
Біг 30 м з низького старту (с)	До	5,77±0,02	5,75±0,02	-
	Після	5,48±0,04*	5,46±0,04*	3,6
Стрибок у довжину з місця (см)	До	163,9±1,3	164,4±1,0	-
	Після	174,0±1,1*	168,4±1,1	4,0
Стрибок з місця вверх (см)	До	40,0±0,7	37,0±0,6	-
	Після	45,8±0,7*	43,1±0,9*	2,45
Поперечний шпагат (град)	До	167,1±1,3	168,1±1,5	-
	Після	175,2±1,1*	174,9±0,9*	0,21
Поздовжній шпагат праворуч (град)	До	148,5±2,4	148,7±1,9	-
	Після	157,8±2,2*	161,1±2,0*	1,13
Поздовжній шпагат ліворуч (град)	До	152,5±2,4	154,7±2,0	-
	Після	163,3±1,8*	167,3±1,9*	1,53
6-хвилинний біг (м)	До	1032,2±7,6	1038,3±6,6	-
	Після	1195,4±11,1*	1181,6±13,1*	0,81
Човниковий біг 4x9 м (с)	До	11,17±0,06	11,02±0,07	-
	Після	10,93±0,06*	10,90±0,07*	6,39
Біг на місці за 10 с (к-сть)	До	36,4±0,4	36,6±0,4	-
	Після	45,1±0,3*	43,4±0,1*	17,0
Стрибки на місці за 10 с (к-сть)	До	17,3±0,2	17,4±0,2	-
	Після	20,0±0,1*	18,5±0,2*	2,14
Стрибок з обертом праворуч(град)	До	318,7±7,1	318,9±7,6	-
	Після	415,1±8,9*	386,1±6,0	2,71
Стрибок з обертом ліворуч (град)	До	323,9±6,1	321,7±7,1*	-
	Після	428,1±4,8*	371,1±6,8*	6,86
Кистьова динамометрія правою (кг)	До	15,03±0,2	15,00±0,2	-
	Після	18,7±0,1*	16,56±0,3*	21,4
Кистьова динамометрія лівою (кг)	До	14,40±0,2	14,26±0,2	-
	Після	17,90±0,2*	16,70±0,1*	17,1
Рефлексометрія (с)	До	0,190±0,003	0,190±0,002	-
	Після	0,184±0,002	0,187±0,002	10,7

Примітка: *($p < 0,05 - 0,001$); (,,, = 2,0; $p < 0,05$).

Аналіз матеріалів дослідження показав, що в експериментальній групі (ЕГ) спостерігається достовірні зміни в усіх показниках загальної фізичної підготовленості після експерименту, а в контрольній групі (КГ) не має достовірних змін в показниках стрибок у довжину з місця, стрибок з обертом ліворуч та рефлексометрії ($p > 0,05$). Достовірність міжгрупових змін коливається від $p < 0,05$ ($\wedge = 2,45$) до $p < 0,001$ ($a = 17,1$).

Таблиця 7

Показники СФП каратистів після експерименту

Тести	Етап	Експериментальна група (n=30)	Контрольна група (n=27)	1
Статична рівновага на правій нозі (с)	До	12,67±0,24	12,71±0,23	-
	Після	43,5±1,89*	24,81±0,94*	8,9
Статична рівновага на лівій нозі (с)	До	22,98±1,05	22,93±0,88	-
	Після	43,93±1,52*	34,19±1,09*	5,4
Динамічна рівновага на правій нозі (с)	До	8,55±0,24	8,75±0,27	-
	Після	44,81±1,55*	27,25±1,16*	4,69
Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	До	9,90±0,59	10,04±0,37	-
	Після	47,02±1,84*	30,72±1,19*	7,47
П'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи правої ноги (С)	До	6,68±0,11	6,74±0,15	-
	Після	8,18±0,12*	6,14±0,13*	14,57
П'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи лівої ноги (С)	До	6,99±0,16	7,04±0,13	-
	Після	8,50±0,11*	6,53±0,14*	14,07
Бокові удари правою ногою в середній рівень за 10 с (к-сть)	До	16,5±0,2	16,5±0,2	-
	Після	19,3±0,2*	19,4±0,2*	0,1
Бокові удари лівою ногою в середній рівень за 10 с (к-сть)	До	15,8±0,2	15,5±0,2	-
	Після	18,2±0,2*	18,5±0,2*	0,32
Два удари руками: рука що знаходиться попереду виконує удар в груди; а рука що позаду в межі живота за 10 с (к-сть)	До	8,7±0,2	8,8±0,2	-
	Після	10,2±0,1*	10,1±0,2*	0,45
Теж саме але 5 комбінацій (с)	До	8,14±0,3	8,09±0,27	-
	Після	7,36±0,17*	7,48±0,13*	0,7
Два удари руками і один ногою в середній рівень 5 комбінацій (с)	До	15,14±0,09	15,09±0,1	-
	Після	12,7±0,07*	12,9±0,09*	1,8
Атака-контратака (с)	До	5,14±0,09	5,17±0,07	-
	Після	4,16±0,07*	4,72±0,08*	5,26

Примітка: * - ($p < 0,05-0,001$); $i_{кр} = 2,0$; $p < 0,05$

Достовірність міжгрупових змін СФП коливається від $p < 0,01$ ($1 = 4,69$) до $p < 0,001$ ($1 = 14,57$).

Для визначення провідних якостей в системі ЗФП і СФП проведено факторний аналіз, який дав змогу визначити найбільш пріоритетні параметри в структурі підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Факторний аналіз проводився з урахуванням 27 показників, які характеризують ЗФП і СФП. (структура ЗФП експериментальної групи представлена на рис. 1 і рис. 2.

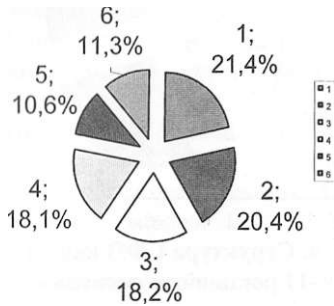


Рис. 1. Структура ЗФП каратистів 9-11 років ЕГ до експерименту:

1 - координаційні здібності; 2 - швидкісні якості; 3 - силові якості; 4 - гнучкість; 5 - швидкісно-силові якості; 6 - невраховані фактори.

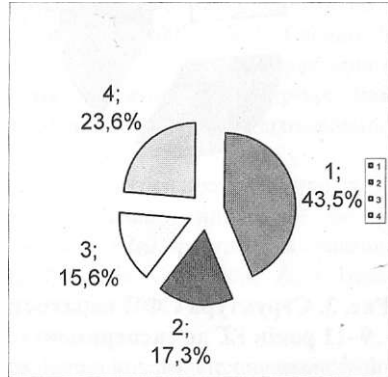


Рис. 2. Структура ЗФП каратистів 9-11 років ЕГ після експерименту:

1 - швидкісні якості; 2 - гнучкість; 3 - силові якості; 4 - невраховані фактори.

До експерименту найбільш вагомий внесок дисперсії в перший фактор «координаційні здібності» має показник стрибка з обертанням ліворуч (21,4%), у другому факторі «швидкісні якості» - показник стрибків і бігу на місці за 10 с (20,4%); у третьому факторі «швидкісно-силові якості» - показники стрибків з місця у довжину і вгору (18,2%); у четвертому факторі «гнучкість» - поздовжній шпагат праворуч (18,1%); у п'ятому факторі «силові якості» - показники динамометрії правої і лівої кисті (10,6%).

Після експерименту факторна структура ЗФП змінилася. В перший фактор 43,5% від загальної дисперсії увійшли швидкісні якості, витривалість, координаційні здібності. Найбільш вагомими показниками цього фактору проявляються в наступних тестах - біг на 30 м; 6-хвилинний біг; човниковий біг 4x9 м; стрибки з обертанням ліворуч і праворуч, а також стрибок з місця вгору. У другому факторі «гнучкість» (17,3%) - поздовжній шпагат праворуч; у третьому факторі «силові якості» (15,6%) - динамометрія правої і лівої кисті.

Структура СФП експериментальної групи представлена на рисунках 3, 4. До педагогічного експерименту складалась з таких факторів: «статична рівновага і точність ударних рухів» (28,7%) від загальної дисперсії, «рівновага і вестибулярна стійкість» (28,4%), «диференціювання ударних рухів» (24,6%).

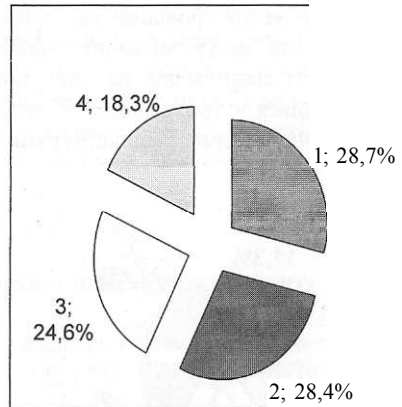
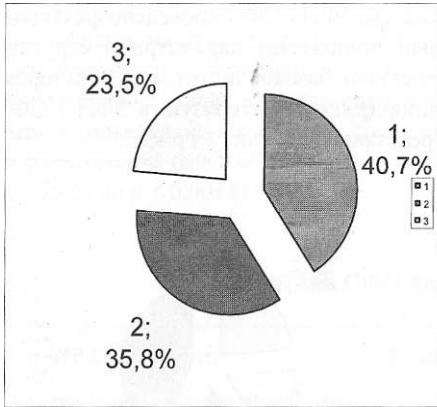


Рис. 3. Структура СФП каратистів 9-11 років ЕГ до експерименту:

1 — статична рівновага і точність ударних рухів; 2 - рівновага і вестибулярна стійкість; 3 - диференціювання ударних рухів; 4 - невраховані фактори.

Рис. 4. Структура СФП каратистів ЕГ 9-11 років після експерименту:

- диференціювання параметрів рухів; статична і динамічна стійкість; 3 - невраховані фактори.

З трьох факторів у генеральній вибірці перший фактор «статична рівновага і точність ударних рухів» складає 28,7% від загальної дисперсії, два показники мають високий рівень взаємозв'язку - динамічна рівновага на лівій нозі і боковий удар правою ногою в середній рівень; другий фактор «статична рівновага і точність рухових дій» складає 28,4%. До нього належать три показники з високим рівнем взаємозв'язку: статична рівновага на правій і лівій нозі; п'ять бокових ударів в верхній рівень підйомом правої ступні; у третьому факторі «диференціювання ударних рухів» (24,6%) високий рівень взаємозв'язку мають два показники - два удари руками у груди і живіт і ці ж вправи 5 комбінацій.

Після педагогічного експерименту залишилось два фактори. У першому факторі «диференціювання параметрів рухів» (40,7%) спостерігається три показники із високим рівнем взаємозв'язку - два удари у груди і живіт за 10 с, ті ж вправи 5 комбінацій і атака - контратака. У другому факторі «статична і динамічна стійкість» (35,8%) спостерігаються три показники з високим рівнем взаємозв'язку: динамічна рівновага правою і лівою ногою, статична рівновага на лівій нозі.

Структура ЗФП і СФП контрольної групи після експерименту складається із тих же факторів, що і в експериментальній групі, але спостерігається різниця у змісту цих факторів. Після експерименту показники ЗФП і СФП експериментальної групи значно перевищують показники контрольної.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» представлено узагальнені матеріали дисертаційної роботи, які підтверджують літературні дані загальної теорії спорту (В. М.Платонов, 1997, 2004; Л. П. Матвеев,

2005) і теорії юнацького спорту (М. Я. Набатнікова, 1984; В. А. Запорожанов, 1994; В. М. Ікітіушкін, 1998; Л. В. Волков, 2001, 2002) і є основою для побудови системи багаторічної підготовки юних каратистів.

Підтверджено результати досліджень щодо доцільності вибіркового розвитку фізичних якостей відповідно до модельних характеристик (А. В. Вишняков, 2000; К. Гіл, 2002; В.П. Горбенко, 2003; С.П. Іванов-Катанський, 2003). *Доповнено* дані дослідників (В. С. Ашанін, 2007; В. В. Романенко, 2007; В. Г. Саєнко, 2008; А. П. Литвиненко, 2008; С. С. Пятисоцька, 2010) про кількісні характеристики фізичної підготовленості каратистів 9-11 років на етапі попередньої базової підготовки, а також результати визначення спеціальної фізичної підготовленості в карате.

Матеріали дослідження доповнюють теоретичне положення про те, що співвідношення ЗФП і СФП на етапі попередньої базової підготовки дає змогу вибірково впливати на розвиток СФП і покращувати результати змагальної діяльності (Ю. І. Смірнов, 1991; Л. М. Козак, 2002; Ч. Кіл, 2003; А. А. Новіков, 2003).

У дослідженні *вперше*:

- розроблено модельні характеристики загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів 9-11 років;
- розроблено програму корекції тренувального процесу та експериментально обґрунтовано ефективність застосування тренувальних засобів відповідно до модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки;
- встановлено взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів;
- визначено факторну структуру загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що в теорії спортивного тренування накопичено вагомий досвід побудови системи багаторічної підготовки спортсменів на основі модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності. У той же час, в науково-методичній літературі відсутні дані про структуру та модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів. У зв'язку з цим, розробка програми корекції фізичної підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки на основі модельних характеристик є актуальним напрямком дослідження.

2. На основі опитування тренерів і визначення показників загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості переможців і призерів першості України - каратистів 10-12 років, розроблено модельні характеристики фізичної підготовленості, які включали: швидкісні та швидкісно-силові показники; показники координації, витривалості та кистьової динамометрії; статичної та динамічної рівноваги на правій та лівій нозі; показники ударної техніки руками і ногами.

Порівняння показників СФП і ЗФП з модельними дозволяє тренерам раціонально коректувати тренувальний процес юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Результати констатуючого експерименту засвідчили, що в структурі ЗФП каратистів 9-11 років недостатньо розвинуті такі якості, як нівідкість, швидкісно-силові якості, координація та швидкість простої рухової реакції. При аналізі рівня СФП виявлено недостатній розвиток статичної і динамічної рівноваги, точності рухів після обертання, частоти рухів, точності диференціювання динамічних і просторово-часових параметрів руху, що свідчить про необхідність корекції тренувального процесу з урахуванням вибіркового розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей.

4. Кореляційний аналіз між показниками ЗФП і СФП встановив 47,7% випадків середнього рівня достовірності. Найбільший рівень достовірності зв'язків ЗФП належить показникам тестів: човниковий біг 4x9 м ($r=0,61$, $p<0,001$); біг на місці за 10 с ($r=0,64$, $p<0,001$); 6-хвилинний біг ($r=0,61$, $p<0,001$). Серед СФП найбільший рівень достовірності належить показникам тестів: статична рівновага на лівій нозі ($r=0,61$, $p<0,001$); динамічна рівновага на правій нозі ($r=0,69$, $p<0,001$); 5 бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи правої та лівої ноги ($r=0,65$, $p<0,001$); бокові удари правою та лівою ногою в середній рівень за 10 с ($r=0,61$, $r=0,64$, $p<0,001$); два удари руками і один ногою в середній рівень, 5 комбінацій ($r=0,65$, $p<0,001$). Наявність достовірних кореляційних зв'язків між показниками ЗФП і СФП сприяють цілеспрямованій корекції фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

5. На основі факторного аналізу визначено структуру фізичної підготовленості каратистів 9-11 років. У структурі ЗФП ЕГ визначено п'ять факторів. У першому факторі «координаційні здібності» (21,4% від загальної дисперсії) найбільше факторне навантаження має показник стрибка з обертанням ліворуч; у другому факторі «швидкісні якості» (20,4%) - показник бігу на місці за 10 с; у третьому факторі «швидкісно-силові якості» (18,2%) - показники стрибків з місця у довжину і вгору; у четвертому факторі «гнучкість» (18,1%) - поздовжній шпагат праворуч; у п'ятому факторі «силові якості» (10,6%) - показники динамометрії правої і лівої кисті. Після експерименту факторна структура складається з трьох факторів: «швидкісні якості» (43,5%); «гнучкість» (17,3%); «силові якості» (15,6%).

У структурі СФП юних спортсменів ЕГ виявлено три фактори. У першому факторі «статична рівновага і точність ударних рухів» (28,7% від загальної дисперсії) найбільше факторне навантаження мають показники рівноваги на лівій нозі та боковий удар правою ногою в середній рівень; у другому факторі «рівновага і вестибулярна стійкість» (28,4%) - статична рівновага на правій і лівій нозі, п'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом правої ступні; у третьому факторі «диференціювання ударних рухів» (24,6%) - два удари руками у груди і живіт і ці ж вправи - 5 комбінацій. Після експерименту визначено два фактори: «диференціювання параметрів рухів» (40,7%); «статична і динамічна стійкість» (35,8%). Структура ЗФП і СФП контрольної групи складалася з такої ж кількості

факторів, але різниця була у змісті цих факторів. Зменшення кількості факторів після експерименту свідчить про оптимізацію тренувального процесу.

6. На основі результатів факторного аналізу розроблено програму корекції тренувального процесу каратистів на етапі попередньої базової підготовки, яка складалася з шести тренувальних блоків. Перший блок спрямовано на розвиток здібності до статичної і динамічної рівноваги, другий блок - на розвиток точності рухів з обертами, третій блок - на розвиток ритмічних рухів, четвертий блок - на розвиток здібності до динамічних і просторово-часових параметрів руху, п'ятий блок - на розвиток здібності до перебудови рухових дій, шостий блок - на розвиток здібності до складно-координаційних стрибкових дій.

7. Розроблена програма корекції фізичної підготовки сприяла достовірному підвищенню рівня фізичних якостей спортсменів ЕГ: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних ($p < 0,05-0,001$). Спостерігається достовірне покращення основних показників СФП та елементів техніки: статична рівновага на правій і лівій позі ($p < 0,01$), п'ять бокових ударів у верхній рівень підйомом стопи правої та лівої ноги ($p < 0,01$); атака-контратака ($p < 0,01$).

Чф
•У

Перспектива подальших досліджень пов'язана з розробкою і обґрунтуванням індивідуальних моделей фізичної підготовленості для корекції тренувального процесу каратистів на всіх етапах багаторічної підготовки.

СПИСОК НАДРУКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Галимский В. А. Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / В. А. Галимский, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. - Харків: ХДАФК, 2011, - № 4, - С. 58-62. *Здобувану належить проведення обстежень каратистів та аналіз результатів.*

2. Галимский В. А. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности юных каратистов на этапе констатирующего эксперимента / В. А. Галимский // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. - Харків : ХДАФК, 2011. - № 1. - С. 70-73.

3. Галимский В. А. Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе формирующего эксперимента / В. А. Галимский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук, праць під ред. Срмакова С. С.] - Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. - № 11- С. 23-26.

4. Галимский В. А. Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе формирующего эксперимента / В. А. Галимский // Слобожанський науково-спортивний.. - в і с н и к ^ - ^ К г « ^
журн.]. - Харків : ХДАФК, 2013. - № 2, - С. 58-61. . I | } | £ КД

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

5. Галимский В. А.- Гибкость как одно из качеств в совершенствовании координационных действий в единоборствах / В. А. Галимский // Наукові праці академії. - Кіровоград : ДЛАУ, 2005 - Вип. ІХ - С. 40-41.

6. Ровный А. С. Количественный анализ функциональных систем человека для оценки физической работоспособности / А. С. Ровный, О. А. Ровная, В. А. Галимский / МАТЕШАЇУ ІХ МЕГШАЇЮВШ УЕОЕСКО-РКЛКТІСКА КОМБЕЯЕМСЕ. 27 кувейт-05 септа 2013. Рґаба. - С. 55-63. *Здобувану належить проведення експерименту і обробка одержаних результатів.*

7. Галимский В. А. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств серийных ударов юных каратистов / В. А. Галимский // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: [материалы ІХ международной научной конференции]. - Белгород-Красноярск-Москва, 8-9 февраля 2013.-С. 75-77.

АНОТАЦІЇ

Галімський В. О. Корекція фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки на основі модельних характеристик. - На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 - олімпійський і професійний спорт.- Харківська державна академія фізичної культури, МОН України, Харків, 2013.

Дисертаційна робота присвячена розробці модельних характеристик загальної і спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

На основі кореляційного і факторного аналізу обґрунтовано та скоректовано структуру фізичної підготовки, яка відповідає модельним характеристикам каратистів на етапі попередньої базової підготовки. Побудована програма тренувальних занять, яка вміщує шість модельних блоків, що спрямовані на вибіркового розвиток фізичних якостей.

На підставі результатів проведеного дослідження визначено фактори, використання яких дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше на основі всебічного наукового аналізу літератури і практичного досвіду тренерів розроблені моделі фізичної підготовленості і побудовані модельні блоки тренувальних занять.

Результати досліджень рекомендовано впроваджувати в навчально-тренувальний процес тренерам з карате, вчителям з фізичної культури та майбутнім фахівцям з фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: модельні характеристики, спеціальна і загальна фізична підготовленість, юні каратисти, тренувальні навантаження.

Галимский В. А. Коррекция физической подготовленности каратистов на этапе предварительной базовой подготовки на основе модельных характеристик. - На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности: 24.00.01 - олимпийский и профессиональный спорт,- Харьковская государственная академия физической культуры, МОН Украины, Харьков, 2013.

Диссертационная работа посвящена разработке модельных характеристик физической подготовленности каратистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Анализ научной литературы позволил обобщить материалы исследований и практический опыт работы тренеров по проблеме спортивной подготовки юных спортсменов, как в карате, так и в других видах восточных единоборств. Установлено наличие противоречий в вопросах оценки уровня физического развития и физической подготовленности различных возрастных групп юных каратистов с точки зрения информативности и надежности, не раскрыты вопросы, касающиеся разработки модельных характеристик физической подготовленности и моделей тренировочных занятий по избирательному развитию физических качеств. Установлено отсутствие в научно-методической литературе вопросов, касающихся соотношения общей и специальной физической подготовки каратистов на этапе предварительной базовой подготовки отмечено, что моделирование обеспечивает решение многих вопросов тренировочного процесса, как в подготовке спортивного резерва, так и в оптимизации процесса подготовки квалифицированных спортсменов.

Однако никаких практических рекомендаций, касающихся моделирования процесса подготовки каратистов, не обнаружено. Эта проблема особенно заостряется на этапе предварительной базовой подготовки, в процессе которого, закладывается основа соревновательной деятельности юных спортсменов.

В диссертации разработаны модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности юных каратистов, что способствовало выявлению особенностей и закономерностей развития физических качеств, разработке структуры их физической подготовки. При исследовании физической подготовленности, установлено преимущество в развитии таких физических качеств как способности к статическому и динамическому равновесию, силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений, способность к точности движений после вращения, способность к быстрому восприятию и перестройке движений.

Разработана программа коррекции тренировочных занятий, которая основана на шести блоках модельных тренировочных нагрузок. Это позволило избирательно, по необходимости проводить развитие общих и специальных физических качеств.

На основе корреляционного анализа определены взаимосвязи показателей специальной и общей физической подготовленности, установлены наиболее значимые физические качества и характеристики специфических возможностей юных спортсменов.

Установлены основные компоненты и степень их проявления в структуре физической подготовленности юных каратистов в начале и в конце эксперимента, после применения корректирующей тренировочной программы.

На основании факторного анализа, проведенного в конце эксперимента, определено меньшее количество факторов, (по сравнению с начальными данными) определяющих уровень физической подготовленности юных каратистов, что свидетельствует об оптимизации тренировочного процесса.

Разработанные модели физической подготовленности и модели тренировочных заданий имеют практическую ценность в подготовке юных каратистов. Они могут быть использованы в качестве алгоритма для подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, а также для разработки новых методических рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса юных каратистов.

Ключевые слова: модельные характеристики, специальная и общая физическая подготовленность, юные каратисты, тренировочные нагрузки.

Galimskiy V. Corrections of special physical preparedness of Karate Sportsmen on the Stage of Preliminary Basic Training corresponding to model karate sportsmen characteristics. - As a manuscript.

Thesis on conferring the degree of Candidate of Sciences of Physical Education and Sport on specialty 24.00.01. - Olympic and professional sport. - Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2013.

The dissertation work is dedicated to working out model characteristics of general and special physical preparedness on the stage of preliminary basic training of Karate sportsmen.

On the basis of correlative and factor analysis it was grounded the structure of physical training, corresponding to model karate sportsmen characteristics on the stage of preliminary basic training.

It was made the Program of Training Studies which contains six model blocks, which are aimed at selective development of physical qualities.

On the grounds of carried out, research results there were defined the factors which using allows to increase training process efficiency of karate sportsmen on the stage of preliminary basic training.

The scientific novelty consists in scientific working out the models of physical preparedness and making up model blocks of training studies on the base of comprehensive scientific analysis of literature and progressive methodic, innovation of the best trainers.

The results of research are recommended for practical use karate trainers, teachers of physical culture and sport establishments.

Key words: model characteristics, general and special physical preparedness, preliminary basic training, selective development.