

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Педагогический институт**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ  
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ С УЧЕТОМ  
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

**Сметаниной Анастасии Романовны**

Научный руководитель доцент,  
к.мед.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой  
к.мед.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов, 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Современный период развития каратэ отмечается усилением конкуренции на крупнейших турнирах. При схожем психофизиологическом состоянии атлетов, равной подготовленности в физических качествах и технике чаще всего побеждает тот, кто способен в нужный момент эффективно выполнить технико-тактические действия, соответствующие конкретным условиям поединка.

В связи с этим возникает необходимость создания четкой системы обучения тактическим действиям у юных каратистов для заложения основы будущих спортивных успехов. Экстремальные условия соревновательной деятельности выдвигают высокие требования к нервной системе и темпераменту спортсмена. В процессе занятий у него развиваются помимо общих навыков еще и специфические способности, способствующие успешности как на тренировках, так и в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым в системе многолетней подготовки каратистов и позволяет решить задачи всестороннего развития, овладения основами техники и создания условий для дальнейшей специализации. Для достижения результатов в каратэ обеспечения успеха играют как личные качества спортсмена, так и индивидуализированный подход тренера, учитывающий особенности нервной деятельности каждого.

**Объект исследования** – тренировочный процесс каратистов 14-15 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования** – индивидуально-типологических особенностей нервной деятельности типологические особенности темперамента и свойств нервной системы, технико-тактическая подготовленность каратистов 14-15 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Цель исследования** – изучение технико-тактической подготовленности каратистов 14-15 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей нервной деятельности.

**Гипотеза исследования** – предполагает, что проявление технико-тактических действий спортсменов связано с типологическими особенностями их темперамента и нервной системы, что, в свою очередь, определяет склонность к определенному стилю ведения поединков.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности технико-тактической подготовленности каратистов юношеского возраста по данным литературных источников.
2. Провести комплексную оценку индивидуально-типологических особенностей нервной деятельности каратистов 14-15 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Сравнить показатели технико-тактических действий каратистов с различными типами темперамента и особенности их проявления в условиях тренировочных и соревновательных поединков.
4. Изучить зависимость результатов соревновательной деятельности каратистов с их типологическими особенностями.

**Методологические основы и методы исследования** были определены в зависимости от целей и задач, включающих анализ литературных источников, организацию экспериментальной работы и статистическую обработку полученных данных.

В ходе исследования были использованы методики:

- тестирование «Оценка преобладающего темперамента» по А. Белову и Н.Н. Обозову;
- «Диагностика свойств темперамент» по Б.Н. Смирнову;
- тестирование «Свойства нервной системы» по Е.П. Ильину;
- словесный тест для оценки оперативного мышления;
- методика «Тройка» для оценки оперативного мышления.

Сравнительный анализ тактических типов проводился в связи с индивидуальными личностными характеристиками каратистов, используя методы наблюдения и опросы тренеров. Внимание уделялось видам атакующих и защитных технико-тактических действий каратистов в условиях тренировок и соревнований.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Эффективность технико-тактических действий каратистов во время тренировочных и соревновательных поединков, а также типом ведения поединка определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной деятельности каратистов 14-15 лет.
2. Проведение комплексной оценки индивидуально-типологических особенностей нервной деятельности каратистов 14-15 лет, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства позволит прогнозировать успешность спортивной деятельности спортсменов.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

При написании магистерской работы было использовано 50 литературных источников.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПО-ЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА И СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ПРОЯВЛЕНИЕМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

Подготовка в каратэ – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

В связи с этим проведено исследование по изучению взаимосвязи типологических особенностей нервной системы и темперамента каратистов с показателями их технико-тактической подготовленности.

Исследования проводились на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» г. Саратова, в котором приняли участие 25 юношей 14-15 лет, занимающихся спортивным каратэ 6 раз в неделю по 2 часа.

Оценка преобладающего типа темперамента каратистов осуществлялась по тестовым методикам А. Белова и Н.Н. Обозова с последующим сопоставительным анализом.

Диагностика свойств темперамента проводилась по тестовой методике Б.Н. Смирнова с определением выраженности черт экстраверсии-интроверсии, эмоциональной возбудимости-уравновешенности, быстроты темпа реакции и активности-пассивности.

Для оценки свойств нервной системы (силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов) каратистов проводили теппинг-тест Е.П. Ильина. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.

Соревновательный поединок в спортивном каратэ представляет собой сложную структуру количественных и качественных переходов постоянно меняющихся условий противоборства посредством использования технико-тактических действий.

У каратистов проводился сравнительный анализ типов тактических схем во взаимосвязи с их индивидуальными личностными особенностями на основе метода наблюдения, опроса тренеров.

Рост результатов в каратэ определяется в значительной степени функциональным состоянием нервной системы спортсменов, высокий уровень которого позволяет в экстремальных условиях соревнований осуществить оптимальную психомоторную деятельность. При этом оперативное мышление каратиста имеет существенное значение, так как

связано с прогнозированием будущей ситуации и направлено на осуществление тактического плана действий.

В связи с этим проведена оценка оперативного мышления по методикам словесный тест и «Тройка».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

## **2.2 Оценка типологических особенностей темперамента и свойств нервной системы каратистов 14-15 лет**

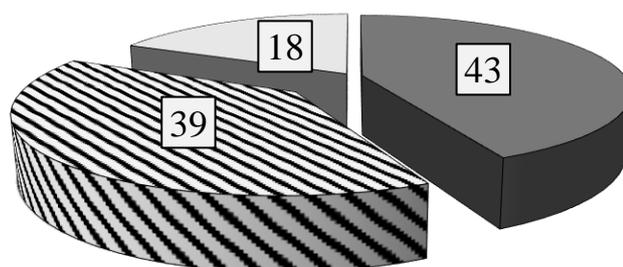
Проведенные исследования позволили установить идентичность результатов по методикам А. Белова и Н.Н. Обозова, в соответствии с которыми каратисты 14-15 лет были распределены на 3 группы (рис.1, табл. 1): в 1 группу вошли спортсмены с доминированием холерического (28%) типа темперамента, во 2 группу – обследуемые с сангвиническим (48%) типом темперамента, 3 группу составили каратисты флегматического (24%) типа темперамента.

Таким образом, результаты проведенных исследований выявили среди каратистов представителей 3 типов темперамента: холерического, флегматического и сангвинического с доминированием последнего. Для каратистов холерического темперамента свойственны высокие показатели экстраверсии, активности, темпа реакции и эмоциональной возбудимости. Сангвиники сочетают в себе черты экстравертированного и интровертированного типов личности, проявляемых в зависимости от ситуации. Кроме того, им присущи эмоциональная уравновешенность, средний уровень активности, высокий темп реакции. Каратисты-флегматики со свойственной им интровертированностью демонстрировали эмоциональную уравновешенность, средний уровень активности, низкий темп реакции.

### 2.3 Оценка технико-тактических действий каратистов 14-15 лет с учетом типа темперамента и их проявление в условиях соревновательного поединка

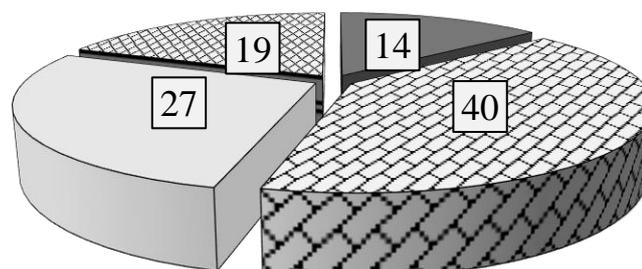
В ходе исследования проведен анализ технико-тактической подготовленности и личностных особенностей каратистов (рис. 4).

#### холерики



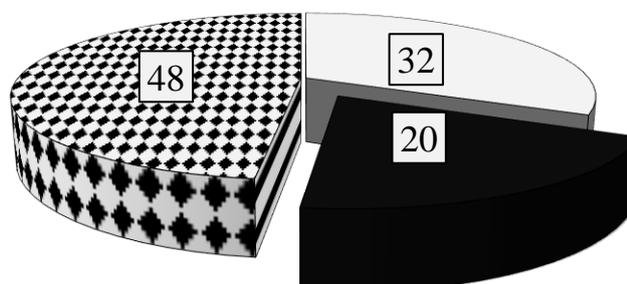
- контратакующая тактика
- контратакующая и оборонительная тактика
- наступательная тактика эпизодических атак, контратакующая тактика

#### сангвиники



- контратакующая тактика
- наступательная тактика эпизодических атак
- наступательная тактика эпизодических атак, контратакующая тактика
- наступательная тактика непрерывных атак

#### флегматики



- наступательная тактика непрерывных атак, контратакующая тактика
- наступательная тактика эпизодических атак, оборонительная тактика
- наступательная тактика непрерывных атак

Рисунок 4 – Взаимосвязь технико-тактической схемы ведения поединка с типом темперамента каратистов 14-15 лет, %

Было проанализировано 74 тренировочных и соревновательных поединков, в результате которого составлены тактические схемы, используемые спортсменами.

Оказалось, что представители 1 группы с холерическим типом темперамента предпочитают контратакующую тактику (43%), что вполне закономерно и согласуется с данными других исследователей. Установлено, что в 39% случаев каратисты холерики используют контратакующую тактику в сочетании с оборонительной. Реже всего им присуща наступательная тактика эпизодических атак в сочетании с контратакующей манерой (19%). Отметим, что каратисты-холерики, в большинстве своем не дожидаясь ошибок противника, пытаются спровоцировать его на проведение атаки с использованием элемента «подхват атаки», набирая безопасную дистанцию и лишь только после того, как оппонент начнет делать «выход из атаки», он проводит наступательное действие.

Для сангвиников и флегматиков характерна наступательная тактика. Однако были выявлены некоторые отличия в группах. Каратисты сангвиники предпочитают наступательную тактику эпизодических атак в 40% случаев, наступательную тактику эпизодических атак в сочетании с оборонительной (27%). Реже они используют наступательную тактику непрерывных атак (19%) и контратакующую тактику (14%). Таким образом, для каратистов-сангвиников наиболее характерна «работа первым номером», они не ставят перед собой цель, во что бы то ни стало забрать пространство соперника, а расчет ведется на большое количество быстрых ударов и атакующих действий.

В группе флегматиков доминировала наступательная тактика непрерывных атак (48%), наступательная тактика непрерывных атак в сочетании с контратакующей манерой (32%), а в 20% случаев регистрировалась наступательная тактика эпизодических атак в сочетании с оборонительной. Таким образом, каратист-флегматик предпочитает

непрерывные атаки, постоянно забирая у соперника свободное пространство, стараясь заставить его почувствовать себя в неудобной ситуации для атакующих действий.

На тренировочном этапе не выявлено достоверной разницы в количестве побед и поражений между каратистами различных типов темперамента. Так, количество побед у холериков составило 54,8%, у сангвиников – 52,4%, а у флегматиков – 50,3%.

Данные соревновательного периода, напротив, указывают на недостаточную стабильность выступлений у холериков. Процент удачных выступлений равен 43,6%. У каратистов с сангвиническим темпераментом, напротив, зафиксировано проявление достаточно высокой работоспособности, уверенность в себе и своих силах. Их спортивные результаты оказались стабильны, и, кроме того, выше, чем на тренировках (63,2% побед). У каратисты-флегматиков выявлена склонность к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества. Соревновательные результаты у них также оказались стабильны, как и на предсоревновательном этапе (50% побед).

Таким образом, тип нервной системы можно рассматривать как показатель, определяющий характер адаптационных процессов каратистов к условиям соревновательной деятельности, оказывающим значительное влияние на их обучаемость движениям, работоспособность и надежность выступления. При этом психологическая индивидуальность каратистов является важным критерием выбора тактической схемы и выбора методики его тренировки.

Стихийный выбор каратистом манеры ведения поединка приводит к тому, что он ограничивается постоянным применением излюбленных приемов, а приспособительный эффект всецело зависит от сложившейся ситуации во время соревнований. Однако эти приемы могут быть результативны в боях с соперниками одного уровня технико-тактической подготовки. С ростом мастерства каратиста арсенал его боевых действий

становится ограниченным. Потому тренер еще на начальном этапе обучения должен выявить индивидуальные тенденции поведения своих воспитанников и создавать предпосылки для формирования их индивидуального стиля деятельности.

Подготовка в каратэ представляет собой долгосрочный процесс, включающий целенаправленное применение знаний, ресурсов, методик и условий для влияния на развитие занимающихся и формирование их спортивной готовности.

В ходе написания данной бакалаврской работы исследовались особенности технико-тактических действий каратистов с различными типами темперамента, а также были решены все поставленные задачи. В частности:

1. Проанализированы и изучены материалы научного и методического характера, касающиеся технико-тактической подготовки юных каратистов. Выявлено, что разнообразие технико-тактических приемов, при их мастерском исполнении, значительно влияет на успех в поединках. Способ их применения зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, которые определяются психическими характеристиками и морфологическими признаками, а также уровнем развития физических качеств.

2. Проведена комплексная оценка типологических черт темперамента и свойств нервной системы у каратистов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выявлено 3 группы каратистов: в 1 группу вошли спортсмены с доминированием холерического (28%) типа темперамента, во 2 группу – обследуемые с сангвиническим (48%) типом темперамента, 3 группу составили каратисты флегматического (24%) типа темперамента;

- для каратистов холерического темперамента свойственны высокие показатели экстраверсии, активности, темпа реакции и эмоциональной возбудимости;

- сангвиники сочетают в себе черты экстравертированного и интровертированного типов личности, проявляемых в зависимости от

ситуации, им присущи эмоциональная уравновешенность, средний уровень активности, высокий темп реакции;

- у каратисты-флегматики выявлен интровертированный тип личности, эмоциональная уравновешенность, средний уровень активности, низкий темп реакции.

3. Сравнительный анализ показателей технико-тактических действий каратистов разных типов темперамента и особенности их проявления в условиях тренировочных и соревновательных поединков позволил установить, что:

- представители 1 группы с холерическим типом темперамента предпочитают контратакующую тактику (43%); контратакующую тактику в сочетании с оборонительной (39%); наступательную тактика эпизодических атак в сочетании с контратакующей манерой (19%);

- для сангвиников и флегматиков характерна наступательная тактика. Однако каратисты сангвиники предпочитают наступательную тактику эпизодических атак в 40% случаев, наступательную тактику эпизодических атак в сочетании с оборонительной (27%); наступательную тактику непрерывных атак (19%) и контратакующую тактику (14%);

- у флегматиков доминировала наступательная тактика непрерывных атак (48%), наступательная тактика непрерывных атак в сочетании с контратакующей манерой (32%), а в 20% случаев регистрировалась наступательная тактика эпизодических атак в сочетании с оборонительной;

- во время атак каратисты вначале используют одиночные удары, составляющие 33% от общего объема выполненных ударов за весь поединок, затем двойные (46%) и многочисленные (21%) ударные действия;

- во время контратаки спортсмены применяют одиночные и двойные ударные действия в соотношении 72% к 28%.

4. Сопоставление результатов соревновательной деятельности каратистов с их типологическими особенностями показало, что:

- для холериков характерна недостаточная стабильность выступлений;

- у сангвиников, напротив, зафиксировано проявление достаточно высокой работоспособности, уверенности в себе и своих силах, их спортивные результаты оказались стабильны, и, кроме того, выше, чем на тренировках;

- у каратисты-флегматиков соревновательные результаты также стабильны, как и на предсоревновательном этапе; они склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений.

В результате выполнения работы все поставленные задачи были успешно решены, цель была достигнута, а представленный гипотезе нашла свое экспериментальное подтверждение через полученные данные исследований.