КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

**«**ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Семенченко Інна Олегівна**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***(****підпис)*

Дослідження функціонального стану і фізичної підготовленості каратистів на етапі початкової підготовки

Магістерська робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Науковий керівник:**

Шестерова Людмила Єгорівна

к. фіз. вих., професор, зав. каф. ТМФВ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(підпис)*

Роботу рекомендовано до захисту Роботу захищено на

на засіданні кафедри теорії та засіданні ЕК з оцінкою

методики фізичного виховання \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_20\_р. (за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

Зав. кафедри \_\_\_\_\_\_ Шестерова Л.Є. Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_20\_р.

Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Бойченко

Харків – 2022

**АНОТАЦІЯ**

У рейтингу східних єдиноборств карате займає перше місце за популярністю та має різноманітні стилі. Існує понад двохсот різних стилів і шкіл карате. У 2020 році цим видом спорту офіційно займалися понад 60 мільйонів осіб в 192 країнах світу, об’єднаних у Всесвітню Федерацію карате (WKF). Карате є одним з безпечних видів спорту для дітей, молоді та дорослих. Воно сприятливо впливає не тільки на фізичне здоров’я, а й на формування сильної особистості.

**Мета** дослідження – виявити вплив занять карате на показники функціонального стану дихальної, серцево-судинної систем, статичної координації та вестибулярного аналізатора та фізичної підготовленості юних спортсменів.

### Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел вивчити питання впливу занять з карате на функціональний стан і розвиток фізичних якостей спортсменів.
2. Дослідити показники функціонального стану та рівня розвитку фізичних якостей каратистів на етапі початкової підготовки.
3. Визначити динаміку показників функціонального стану і рівня розвитку фізичних якостей під впливом вправ з карате.

**Методи дослідження** *–* аналіз та узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів, тестування, методи функціональної діагностики, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Протягом експерименту було перевірено вплив занять карате-до на показники загальної, спеціальної підготовленості та функціонального стану систем організму спортсменів-каратистів на етапі початкової підготовки. Завдяки занять карате-доу хлопців та дівчат, що брали участь в дослідженні, відбулися неоднакові зміни вище вказаних показників. Приріст показників у дівчас майже у всіх тестах і пробах вищий, ніж у хлопців.

**Ключові слова:** карате, юні спортсмени, фізична підготовленість, функціональний стан систем організму.

Семенченко Инна Дослідження функціонального стану і фізичної підготовленості каратистів на етапі початкової підготовки: магістерська робота зі спеціальності 017 : Фізична культура і спорт / Инна Семенченко; наук. кер. Л. Є. Шестерова. –