

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Богдан Кіндзер
(Львів, Україна)

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЙСИЛЬНІШИХ СПОРТСМЕНІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ УКРАЇНИ (ЧОЛОВІКИ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проведення наукових досліджень в різних видах спорту тісно пов'язана з вивченням модельних характеристик найсильніших спортсменів. Зрозуміло, що талановитий спортсмен може служити свого роду еталоном для тих хто займаються цим екстремальним видом спорту. Щоб раціонально проводити відбір і ефективно здійснювати процес спортивного вдосконалення каратистів, необхідно виявити основні особливості, притаманні спортсменам екстра - класу.

Уявлення про психофізичний стан (модель) майбутнього спортсмена - переможця (В. Д. Дьячков, 1972) [1],[2], а також модельні характеристики найсильніших спортсменів (А. А. Поликов та ін, 1975 , 1978; В. В. Кузнєцов , В. В. Петров, Б. Н. Шустин, 1979) [4],[5] почали розроблятися вже досить давно. Однак розробка модельних характеристик спортсменів в кіокушинкай карате не проводилась.

Мета роботи – проаналізувати психофізичні показники висококваліфікованих спортсменів-каратистів стилю кіокушинкай карате, переможців престижних змагань для створення модельних характеристик найсильніших бійців України, для подальшого використання тренерами при підготовці до змагань з куміте.

Для досягнення встановленої мети поставлено такі **завдання**:

- 1) вивчити та проаналізувати результати анкетування і опитування провідних фахівців та спортсменів з питань психофізичних параметрів провідних бійців.
- 2) провести тестування провідних спортсменів, переможців престижних змагань, і визначити середні показники психофізичних даних для створення модельних характеристик.

У процесі досліджень застосовано такі методи досліджень, як аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики, аналіз результатів.

Опитування проводили в період 2010-2014 років на головних змаганнях та опитування через інтернет – анкетування провідних фахівців, тренерів та ведучих спортсменів усіх обласних, районних та міських федерацій які культивують кіокушинкай карате. Здійснено анкетування 112 респондентів віком 18–60 років, з них 86 діючі спортсмени, призери змагань. В опитуванні були задіяні ведучі діючі спортсмени, які займаються кіокушинкай карате більше шести років, віком 18-25 р., тренери спортсмени віком 25-60 р.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

На думку деяких фахівців у галузі спорту, зокрема В. В. Кузнєцова і А. А. Новикова, ключовою умовою ефективного управління тренувальним процесом є наявність в системі управління (тренер-спортсмен-результат) моделі об'єкта, тобто спортсмена з його психофізичними характеристиками в поточному стані і моделі того стану, до якого необхідно прагнути і досягти, а також моделі програм тренувальних методик та їх вплив на зміну стану об'єкта .

Модель найсильнішого спортсмена-каратиста повинна визначати не тільки найбільш істотні показники (модельні характеристики), але й можливий поріг відхилень від ідеалу, а також передбачати певні зміни у зв'язку з передбачуваним зростанням спортивної майстерності.

Зрозуміло, що ефективне моделювання можливе тільки з позицій системного підходу. У відповідності з теорією спортивної підготовки, функціональну систему в умовах спортивної діяльності слід розглядати як функціональне поєднання різноманітних структур, процесів та методик з метою досягнення високого результату.

Інтегративним вираженням цього може бути спортивний результат.

Динамічність системи в ході взаємодії з зовнішнім і внутрішнім середовищем організму визначає складність її функціонування.

Відповідно до системного підходу спортивне вдосконалення представляється пошуком найбільш оптимального співвідношення підсистем і найбільш раціональних шляхів переходу з одного стану в інший.

У цьому випадку управління будь-якою системою чинників передбачає не тільки якісний, але і кількісний облік зв'язків, що вносять основний внесок у розвиток того чи іншого стану організму.

Системний підхід стосовно проблем моделювання передбачає використання наступних основ управління:

- 1) прогнозування модельних характеристик вихідного стану підготовленості спортсмена і стану, необхідного, для досягнення запланованого результату;
- 2) розробка програми - моделі, що розкриває зміст тренувального процесу з урахуванням вихідного рівня підготовленості спортсмена;
- 3) організація системи контролю за виконанням запланованої програми і порівняння отриманих результатів з проміжними модельними характеристиками;
- 4) корекція розробленої програми .

Розрізняють три види модельних характеристик :

- 1) загальні для всіх видів спорту (генеральні) модельні характеристики;

- 2) загальні для групи видів спорту (узагальнені) модельні характеристики;
- 3) модельні характеристики, специфічні для окремого виду спорту (В.В. Кузнецов, В.В. Петровський, Б.Н. Шустин , 1979.1995).[4].[6]

Фахівці виділяють три рівні компонентів моделей найсильніших спортсменів.

Перший - визначає модельні характеристики найсильніших спортсменів на відповідальних змаганнях.

На другому рівні знаходяться характеристики спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмена в період досягнення спортивної форми.

Третій рівень характеризує функціональну, психологічну підготовленість, особливості статури, а також основні тимчасові етапи спортивного вдосконалення (вік початку занять, спортивний стаж, час найвищих спортивних досягнень тощо).

Зрозуміло, що подібна схема носить умовний характер і лише орієнтовно відображає "модель найсильнішого спортсмена".

Специфіка окремих видів спорту, вимоги до спортсменів визначають велику різноманітність модельних характеристик змагальної діяльності найсильніших спортсменів.

У однокористуваннях і спортивних іграх модель змагальної діяльності визначається рівнем психофізичної підготовленості, числом ефективних атакуючих і захисних дій, кількістю і різноманітністю техніко - тактичних прийомів, здатністю зберігати високу працездатність в ході поєдинку.

Істотною частиною моделі найсильнішого спортсмена є показники спеціальної фізичної підготовленості. Найбільш поширений спосіб її оцінки - визначення сили м'язів.

Доволі часто для цього досліджують топографію сили м'язів (тобто силу різних груп м'язів в ізометричному режимі роботи). З цією метою попередньо методом математичного аналізу визначають залежність сили окремих м'язів і спортивного результату і встановлюють провідні групи м'язів, що визначають результат в даному виді спорту.

Модель найсильнішого спортсмена характеризується не тільки силовими проявами окремих м'язів, але і співвідношенням показників сили різних груп м'язів.

Визначити силу м'язів можна, оцінюючи так званий динамометричний профіль спортсменів високого класу. З його допомогою вдається зіставити рівень силової підготовленості окремих спортсменів.

Для модельних характеристик особливий інтерес представляють узагальнені динамометричні профілі, які характеризують середні дані сили різних груп спортсменів.

Подібний узагальнений профіль може служити силову моделлю спортсмена даного виду спорту. Дослідження динамометричного профілю спортсменів різної кваліфікації дозволяють розробити проміжні моделі силової підготовленості, що важливо для контролю за розвитком сили .

Слід також зазначити, що у майстрів спорту міжнародного класу помилка відтворення заданого зусилля в 6 - 7 разів менша, ніж у новачка .

У даному випадку спостерігається цікавий взаємозв'язок між рівнями технічної і фізичної підготовленості спортсменів: чим вище їх майстерність, тим вище темп приросту таких показників фізичної підготовленості, як і абсолютна сила м'язів, статична силова витривалість. Це специфічна особливість видів спорту, що потребують точних, суворо дозованих зусиль, що і викликає необхідність у створенні своєрідного запасу потужності, в межах якого можна гарантовано отримати необхідну величину зусилля, незважаючи на змінність зовнішніх зусиль.

Види спорту, для яких характерна зміна змагальних умов, вимагають специфічної витривалості. До цієї групи видів спорту відносяться однокористування, спортивні ігри та багатокористування. Відмінна особливість технічної майстерності в цих видах спорту - наявність широкого комплексу складних рухових дій, що вимагають високого рівня розвитку здатності до прояву вибухових зусиль і володіння певною пристосувальною варіативністю до змін змагальних умов. У той же час для них характерний високий рівень розвитку здатності протистояти втомі без зниження ефективності технічних і тактичних дій і прийомів.

Такі особливості можна проілюструвати на прикладі кіокушинкай карате. Так, спостереження за спортсменами на Чемпіонатах Європи та України з кіокушинкай карате показали, що кількість виконуваних ними технічних дій явно знижується до кінця третього додаткового часу поєдинку.

А найбільш насичені технічними діями є 1, 4 і 5 -а хвилини поєдинків (при максимальному часі проведення бою), тобто спортсмени найбільш активні відразу ж після навіть найкоротшого відпочинку. І хоча до цього насамперед їх спонукають правила змагань, проте не менш істотну роль при цьому відіграє і рівень їх специфічної витривалості. Найбільш істотно знижуються показник силової витривалості, а також значення вибухової і особливо стартової сили м'язів.

Таким чином, якість технічної майстерності значною мірою визначається рівнем розвитку силової витривалості. З ростом кваліфікації каратистів цей рівень постійно зростає, що дає їм можливість більш тривалий час зберігати технічну активність в умовах втоми (А.П. Хренов , 1973). В основу розвитку силової витривалості однокористувачів слід закласти вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення (А.А. Шепілов, В.П. Климин, 1977). [7]

Таким чином, на підставі раніше викладеного ми розробили модельні характеристики найсильніших каратистів України. У дослідженні брали участь члени національної збірної з кіокушинкай карате, кмс, майстри спорту України та майстри спорту міжнародного класу.

Додаткові вимоги до спортсменів, які проходили тестування: Стаж занять не менше 6-ти років. Участь в змаганнях не нижче Чемпіонату України, Європи, Світу, міжнародні турніри. Необхідна інформація зібрана з 2010 по 2014 рік включно. Залікові місця від 10 по 1 місяця включно.

Зібрані та опрацьовані показники подані в Табл.1 і можуть бути використані тренерами при підготовці спортсменів до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате.

Модельні характеристики найсильніших каратистів стилю Кіокушинкай України (чоловіки)

Табл..1

Особливості	Ознаки	Модельні характеристики по ваговим категоріям, кг			
		до 70	до 80	до 90	+ 90
П.І.Б. Паспортні дані	Вік, років	21±0,5	23±0,5	22±0,5	23±0,5
	Спортивний стаж, років	11±0,5	14±0,5	12±0,5	15±0,5
Анатомо-морфологічні особливості	Рост, см	168±2	180±2	179±2	184±2
	Окружність грудної клітки, см	93.2	98.4	97.8	100.6
	Відносна вага м'язової маси, %	55.8	54.4	56	61.2
	Відносна вага жирової маси, %	8.2	8.8	8.6	9
Загальна фізична підготовленість	Біг 30 м, с	4,5	4,3	4,5	4,6
	Біг 100 м, с	13,0	12,75	12,95	12,8
	Біг 1500 м,хв	4,1	3,7	4,3	4,0
	Штовхання набивного м'яча правою рукою, м	11.6	11.9	11.7	13.1
	Штовхання набивного м'яча лівою рукою, м	9.4	8.9	9.6	10.7
	Подтягування, кільк. Разів	21	18	18	16
	Відтискання на кулаках, кільк. Разів	85	84	90	92
Спеціальна фізична підготовленість	Швидкість удару правою рукою, м/с	4.91	4.9	6.2	5.55
	Швидкість удару лівою рукою, м/с	4.52	4.2	6.0	4.25
	Сила удару правою рукою, ум. од.	269	325	315	305
	Сила удару лівою рукою, ум. од.	249	298	276	286
Функціональна підготовленість	Загальна фізична працездатність (PWC170). кгм/хв	1750	1760	1830	1960
	Загальна фізична працездатність (PWC170). кгм/хв/кг	25.1	23.4	23.1	23.5
Психічна підготовленість	Час простої реакції, мс	165	160	150	170
	Реакція антиципації, мс	40	20	19	28
	Відчуття часу, мс	43	45	39	43

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ефективність підготовки в карате значною мірою залежить від психофізичних показників спортсменів. Для виходу спортсмена на належний рівень спортивної підготовки необхідно мати модельні характеристики провідних бійців, до яких має прагнути у своїй підготовці однокласник. Результати анкетування та тестування провідних спортсменів засвідчують, що система підготовки в кіокушинкай карате, при дотриманні всіх вимог (включаючи атестацію на пояси), дозволяє вийти на середні показники, близькі до модельних.

На підставі аналізу результатів проведеного анкетування та тестування можна зробити висновки, що система підготовки в кіокушинкай карате збалансована і при дотриманні всіх вимог та удосконаленні деяких індивідуальних параметрів спортсмен може успішно виступати на престижних змаганнях. Цей факт, на нашу думку, свідчить про те, що більшість спортсменів та тренерів, які брали участь в анкетуванні, не використовують в тренувальному процесі весь арсенал методик, який є в системі підготовки в кіокушинкай карате. Подальші дослідження необхідно провести у вивченні психофізичних показників провідних спортсменів світового рівня, для створення відповідних модельних характеристик, що у свою чергу могло би бути хорошим стимулятором у підготовці спортсменів України.

Джерела та література

1. Абдель Фатах Мабрук Хедр. Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14-15 лет: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук.-М.,1979.-18 С.
2. Дьячков В.М. Основи надійності технічного майстерності спортсменів. -М.: ФиС, 1974.
3. Дьячков В.М., Сучилин Н.Г., Федяев Ю.О., Селиванова Т.Г. Основи спортивно-цільового перспективно-прогнозованого програмування процесу вдосконалення технічного майстерності висококваліфікованих спортсменів // Проблеми вищої майстерності: Рб. научн. тр. ВНИИФК. М., 1980, з. 99-130.
4. Кузнецов В. В. Модельные характеристики легкоатлетов./ Кузнецов В. В, Петровский В. В., Шустин Б. Н. – К. : Здоровья, 1979. –88 с.

5. Новиков А. А. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений/ Новиков А. А., Шустин Б. Н.// Современный олимпийский спорт: тез. докл. Междунар. науч. – К., 1993. – С.167–170.
6. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности// Современная система спортивной подготовки.– М.: СААМ,1995. – С. 50–73.
7. Шепилов Л.А. Выносливость борцов / Л.А. Шепилов, В.П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 128 с.
8. Кім В.В. Методика тренування і оцінки спеціальної витривалості студента-боксерів. - Свердловськ, 1981. - 32 с.
9. Дегтярьов І.П., Концев К.Н., Гаськов К.В. Планування структури засобів тренування на передзмагальному етапі підготовки юних боксерів // Бокс: Щорічник. - М., 1985. - С.16-18
10. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / Василий Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
11. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 304с.
12. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. 2000. - 320 с.
13. Молода спортивна наука України Випуск 13 том 3, 2009 р. Антоніна Дунець – Лесько, Любомир Вовканич, Богдан Кіндзер «Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук Бусол Василь Андрійович.

R.A. Qosimova
(Samarqand, O'zbekiston)

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH VA O'RGATISHNING SIFAT SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI.

“Farzandlari sog'lom yurt-qudratli bo'lur”
Islom Karimov

O'zbekistonning mustaqilligi va istiqboli yo'lidagi barcha islohotlar negizidagi tashkiliy, madaniy, sog'liqni saqlash, ta'lim-tarbiya, sport va boshqa shu kabi muhim tadbirlar bugungi kunning asosiy vazifalariga aylanmoqda. Chunki, Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaganidek, “Mamlakatimizning istiqbol yo'lidagi birinchi qadamlaridanoq buyuk ma'naviyatimizni tiklash va yanada yuksaltirish, milliy ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish, uning milliy zaminini mustahkamlash, zamon talablari bilan uyg'unlashtirish asosida jahon andozalari va ko'nikmalari darajasiga chiqarish maqsadiga katta ahamiyat berib kelinmoqda”¹.

“Ta'lim to'g'risida”gi qonun (1997) “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” (1997), “Umumta'lim davlat standartlari”, “Sog'lom avlod davlat dasturi”, “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonun (2000) hamda ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan qarorlar, farmonlar va nizomlarda o'qituvchi yoshlarni ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalash, kasb-hunarni egallashda zamonaviy bilimlar berish kabi muhim masalalar o'z ifodasini topgan. Shu sababdan davlat ta'lim standartlari asosida jismoniy tarbiya darslarining hajmi va mazmunida o'zgarishlar, yangi yo'nalishlar vujudga kelmoqda. “Sog'lom avlod davlat dasturi”, “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlarini o'quvchi yoshlarni ommoviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sport, xalq milliy o'yinlari va sayohatlar bilan muntazam shug'ullanishlariga da'vat etmoqda. Bu yo'lda sport inshootlarining qurilishi, o'yingohlarning ko'payishi, turli xil sport musobaqalarining o'tkazilishi oldimizga yangidan-yangi vazifalarni qo'yimoqda.

Prizidentimiz I.A.Karimov “Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori” asarida ta'kidlaganidek, “Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urishi, sog'lom, barkamol shaxsni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimiz. Bunda bir olam mantiq ifoda etilganligini anglamoq zarurdir”².

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodni sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida vatanimizning kelajagi, farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishini taqozo etadi. O'zbek xalqining azaliy orzusi mustaqillik millat orzusi, o'z rivojlanishi yo'lini o'zi tanlash huquqi sifatida ro'yobga chiqdi. Mustaqillik tufayli taqdirimizni, kelajagimizni o'z qo'limizga olishga muassar bo'ldik. Mustaqillik xalqimizning kuch-qudratiga ishonchini uyg'ondi. Mustaqillik sabab odamni yashirib yotgan ijodiy fikr va tuyg'ularini ro'yobga chiqarish imkoniyatini beradigan ijtimoiy tartib paydo bo'ladi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichidagi barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo'lmaydigan ma'lum vazifalardan biridir. Prezidentimiz ta'kidlaganidek: “Sog'lom avlodni tarbiyalash, buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish demakdir”. Komil inson ruhi tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat

¹ I.A.Karimovning 1997 yil 28 avgustdagi oily majlisida so'zlagan nutqidan

² I.A.Karimovning 1997 yil 29 martda Oliy majlisning IX sessiyasida so'zlagan nutqidan