

**Богдан Кіндзер**

(Львів, Україна)

## **Фізична культура та професійний спорт**

(Фізична культура і спорт: проблеми  
дослідження, пропозиції)

### **АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ З КУМІТЕ СПОРТСМЕНІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ.**

#### **Анотації**

У статті вивчено основні закономірності побудови тренувального процесу в кіокушинкай карате. Встановлено, що ефективність підготовки, в кіокушинкай карате, значною мірою залежить від повноцінного застосування усіх компонентів спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів на етапі підготовки до головних змагань з куміте. Проранжовано за значимістю компоненти спеціальної підготовки спортсменів одноборців. Подані результати опитування експертів щодо відсоткового співвідношення компонентів спеціальної підготовки каратистів на етапі підготовки до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате.

**Ключові слова:** Кіокушинкай карате, психофізичний стан, засоби, карате, фізична підготовленість, психічна підготовленість.

#### **Аннотации**

В статье изучены основные закономерности построения тренировочного процесса в киокушинкай каратэ. Установлено, что эффективность подготовки, в киокушинкай каратэ, во многом зависит от полноценного применения всех компонентов специальной подготовленности квалифицированных каратистов на этапе подготовки к главным соревнованиям по кумитэ. Проранжированы по значимости компоненты специальной подготовки спортсменов единоборцев. Представленные результаты опроса экспертов процентного соотношения

компонентов специальной подготовки каратистов на этапе подготовки к главным соревнованиям по кумитэ в киокушинкай каратэ.

**Ключевые слова:** Киокушинкай каратэ, психофизическое состояние, средства, каратэ, физическая подготовленность, психическая подготовленность.

### **Annotations**

The paper studied the basic laws of construction of training process in the Kyokushin Karate. The efficiency of training in Kyokushin Karate, is largely dependent on the full application of all components specially trained skilled karatekas in preparation for the main competitions on kumite. Ranked by relevance components edinobortcev special training athletes. The presented results of a survey of experts on the percentage of the components of special training karate at the stage of preparation for the main competitions on kumite in Kyokushin Karate.

**Keywords:** Kyokushin karate, psychophysical condition, means, karate, physical fitness, mental fitness.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Розвиток кіокушинкай карате як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, нині набуває великого значення. Ефективність тренувального процесу спортсменів, які займаються кіокушинкай карате, залежить від індивідуальних темпів зростання м'язової маси, оптимального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку та раціонального харчування. Тільки за рахунок раціонального поєднання в одну систему всіх цих чинників можна досягти високих спортивних результатів [1; 4; 8].

У тренувальному процесі спортсменів, які займаються кіокушинкай карате, головна увага науковців та тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм.

На думку авторів [2; 3; 5], різноманітне обладнання й інвентар, які застосовують в карате, численні спеціальні вправи та ефективні методи тренування дають змогу кардинально переробити програми тренувальних занять і забезпечити планомірне зростання спортивних результатів спортсменів не тільки на початку підготовки, а й протягом наступних її етапів.

**Мета роботи** – проаналізувати програми занять по підготовці спортсменів до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате.

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

- 1) вивчити закономірності побудови тренувальних занять в кіокушинкай карате;
- 2) визначити закономірності побудови тренувальних програм спортсменів за результатами анкетування.

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

Опитування проводили впродовж року 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 312 респондентів віком 18–65 рік. В опитуванні були задіяні ведучі діючі спортсмени, які займаються кіокушинкай карате більше пяти років, віком 18-25 р., тренери спортсмени 25-40 р., та тренери «старої» школи від 40р. і старше.

### **Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.**

Сучасна методика підготовки в кіокушинкай карате характеризується різноманітністю засобів і методів, що використовуються в тренувальному процесі і впливають на одні й ті ж самі м'язові групи. Питання вдосконалення методики тренування та використання оптимальних показників об'єму й інтенсивності тренувальної роботи, врахування індивідуальних особливостей спортсмена та інших чинників, що впливають на досягнення високих результатів у кіокушинкай карате, завжди привертали увагу фахівців [3; 7].

Дослідження Д. Уайдера [6] показали, що на етапі початкової підготовки, який триває близько трьох років, для ефективного зростання м'язової маси потрібно застосовувати такі тренувальні принципи ( Рис. 1):

- принцип прогресивного навантаження (пропонується перенавантаження м'язів через виконання декількох сетів у кожній вправі для виснаження окремої м'язової групи, збільшуючи вагу обтяження);
- принцип ізоляції (ізолювання в тренувальному процесі однієї групи м'язів від іншої);
- принцип шокування м'язів (через певний період часу змінюються тренувальні навантаження таким чином, щоб не допустити адаптування м'язів до певної тренувальної програми);
- принцип піраміди (вага обтяження зростає з кожним сетом, а кількість повторень зменшується);
- принцип роздільного тренування (в окремому занятті навантажується певна група м'язів).

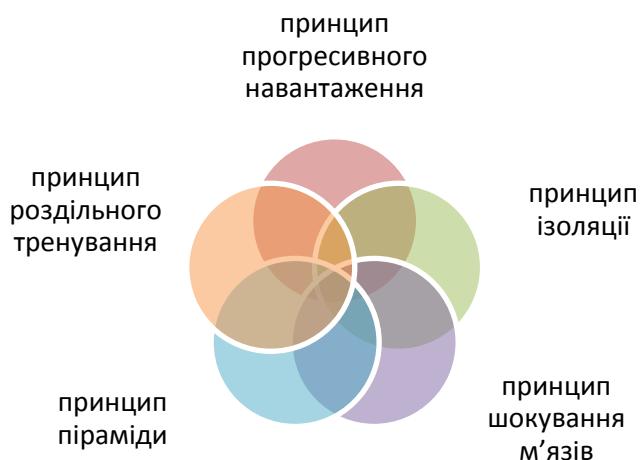


Рис. 1 Тренувальні принципи по дослідженням Д. Уайдера

Чимало дослідників [3; 3; 7] вважають, що ефективність підготовки в карате значною мірою залежить від показників тренувальної роботи.

Дослідження Д. Уайдера засвідчили, що тренувальні заняття для спортсменів, що займаються одноборствами, повинні проводитися не частіше 2–3 разів у тижневому мікроциклі.

Водночас існують різні судження про те, скільки часу треба відводити на одне тренувальне заняття. За даними авторів [3; 5; 7], тривалість одного тренувального заняття для спортсменів, які займаються карате, може становити 60–80 хв.

Метою проведення анкетування було виявлення відхилення показників тренувальної роботи в тижневих мікроциклах від загальновизнаних, що застосовуються спортсменами, які займаються карате.

Результати використання спортсменами кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі засвідчують, що 58 % використовують три тренувальних заняття в тижневому мікроциклі, у 26 % обстежених загальна кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі – чотири, 12,5 % спортсменів проводять два тренувальних заняття й лише 3,5 % застосовують шість тренувальних занять у тижневому мікроциклі.

Результати анкетування засвідчують, що в більшості спортсменів середня тривалість окремого тренувального заняття становить від 60 до 120 хв. Так, у 42 % окреме тренувальне заняття триває 90 хв, у 24 % бійців – 60 хв, а 26 % вважають, що найоптимальніший показник тривалості окремого тренувального заняття – від 90 до 120 хв, для 4 % спортсменів окреме тренувальне заняття має тривати 40 хв, така ж кількість опитаних ( 4%) вважають, що тренувальне заняття має тривати більше а ніж 120 хв.

Аналіз результатів опитування (рис.3.1) показав, що кожен третій респондент (30,8%) вважає, що період передзмагальної підготовки спортсменів до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате повинен тривати 6 тижнів. Практично така ж кількість опитаних респондентів (35,2%) стверджують, що 4-х тижнів достатньо для ефективної підготовки до головних змагань. Інші респонденти вважають, що передзмагальна підготовка буде ефективнішою, якщо її тривалість не перевищуватиме 2 тижні (14,0%). І тільки невелика кількість (2,0%) фахівців рекомендують на передзмагальну підготовку відводити не менше ніж 8 тижнів. Відтак більшість фахівців (66,0%) вважають оптимальною тривалістю передзмагальної підготовки спортсменів 4-6 тижнів.

Отримані нами дані не суперечать даним спеціальної літератури, які свідчать, що оптимальною тривалістю передзмагального етапу підготовки спортсменів є 4-6 тижнів. Така тривалість дозволяє підвищити рівень

психофізичної підготовленості і досягти максимальних особистих досягнень спортсменів (Платонов, Войцеховський, 1985). Практика останніх років надає багато прикладів того, що власне 4-6 тижнів є достатньо для оптимальної передзмагальної підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: більшість тренерів дотримується вказаних часових параметрів тривалості етапу безпосередньої підготовки до головних змагань.

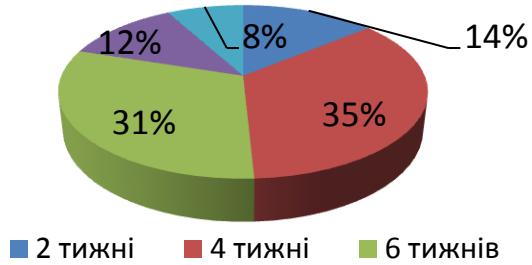


Рис. 2. Тривалість передзмагальної підготовки спортсменів до головних змагань з куміте

У відповіді запитання «Який з чинників, на Вашу думку, у підготовленості спортсмена на етапі підготовки до головних змагань з Куміте (розділів) спеціальної підготовки є найважливіший?» респондентам пропонувалося проранжувати за значимістю компоненти спеціальної підготовки кваліфікованих каратистів на етапі підготовки до головних змагань з куміте.

Результати відповідей дозволили нам розмістити основні компоненти тренувального процесу вищезгаданого періоду в такому порядку:

1. Технічна підготовка;
2. Фізична підготовка
3. Інтегральна підготовка;
4. Тактична підготовка;
5. Психічна підготовка;
6. Інше (вказати свій).

На основі отриманих результатів ранжування нами було встановлено коефіцієнт конкордації Кендалла, який становив  $W = 0,186$ . Що свідчить про низьку узгодженість думок в групі експертів та наявність в даній групі експертів

коаліцій з високою узгодженістю думок, однак, узагальнені думки коаліцій протилежні.

Аналіз даних опитування теж показує, що технічну підготовку вважають найвагомішою, наступною за вагомістю є фізична та інтегральна. 19% вважають тактичну і тільки 15% надають перевагу психічній підготовці 47 респондентів.

Результати опитування експертів щодо відсоткового співвідношення компонентів спеціальної підготовки каратистів на етапі підготовки до головних змагань (Запитання №3) показало, що технічну підготовку вважають найвагомішою у тренувальному процесі 42 % респондентів виділяють їй 40% тренувального процесу, наступною за вагомістю є фізична 42% опитаних їй виділяє 30 % тренувального процесу, кожен 4-й вважає, що 25% тренування треба приділити тактичній та інтегральній. 33% респондентів для тактичної підготовки готові виділити 20% тренувального процесу і тільки 10% занять готові виділити психічній підготовці 67% опитаних. (Рис.3)

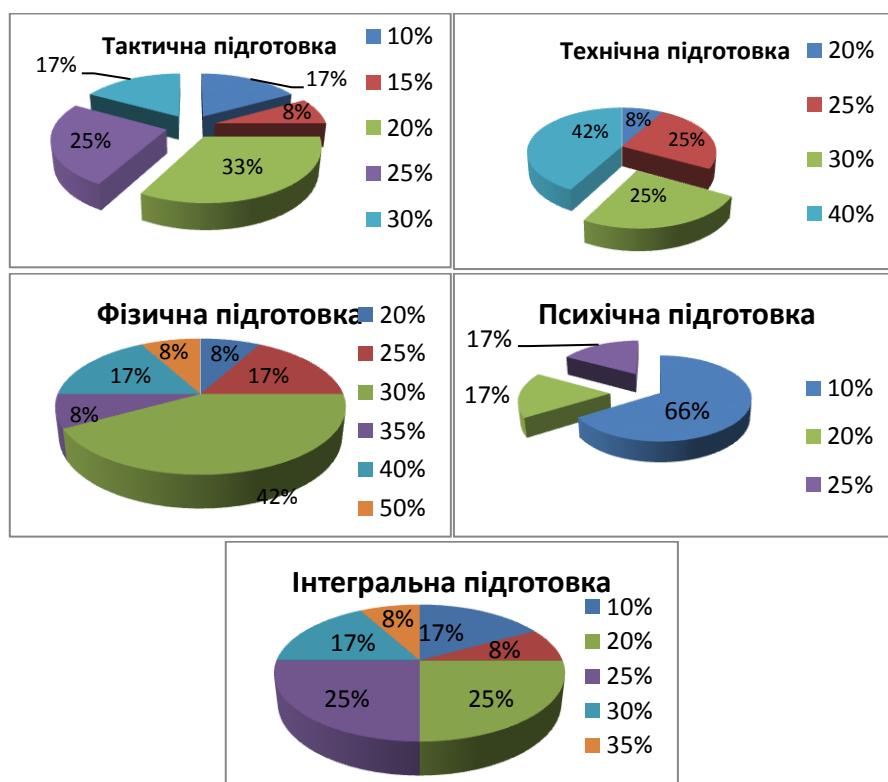


Рис.3 Результати опитування експертів щодо відсоткового співвідношення компонентів спеціальної підготовки каратистів на етапі підготовки до головних змагань

Результати опитування показують відсутність єдиного бачення фахівців з кіокушинкай карате щодо питання співвідношення компонентів тренувального процесу кваліфікованих каратистів на етапі підготовки до головних змагань.

Згідно результатів дослідження американських спортивних фахівців відомо, що при участі в змаганнях спортсмен може «втратити» до 30,0% своїх потенційних можливостей. Аналіз отриманих нами даних дозволив з'ясувати, що на думку фахівців з кіокушинкай карате, свої функціональні можливості під час змагань спортсмени найчастіше втрачають за рахунок недостатньої технічної підготовленості (75,0%). Прогалини в інтегральній підготовленості є тою складовою, через яку каратист втрачає свої спроможності на дві третини (66,7%). Двоє з трьох опитаних (66,7%) мають думку, що саме недостатність психологічної підготовленості першочергово призводить до «втрати» потенціалу спортсмена. Проте кожен другий респондент (59,0%) вважає імовірною причиною втрати своїх резервів недостатній рівень фізичної підготовленості. Приблизно така ж кількість (58,5%) опитаних вказує на недостатню тактичну підготовленість спортсменів. Отже психологічна підготовка, на думку респондентів знаходиться на другому-третьому за значущістю місці (після технічної) за величиною імовірної загрози втрати потенційних можливостей спортсменом під час змагань. Хоча згідно висвітлених вище даних, на практиці фахівці не відводять їй належного значення на етапі підготовки до головних змагань з Куміте. Ця суперечність обґруntовує важливість визначення експериментальним шляхом величини оптимального обсягу різних видів підготовки, у тому числі і психічної.

Куміте (спаринг) за своїм навантаженням на спортсмена є чи найскладнішою змагальною дисципліною в кіокушинкай карате. Водночас слід сказати, що результативність виступу спортсмена на змаганнях з куміте залежить від багатьох чинників. Основні складові спеціальної підготовки які мають безпосередній вплив на результати виступу перераховані у питанні до респондентів по своїй значущості розмістилися наступним чином (Рис. 4):

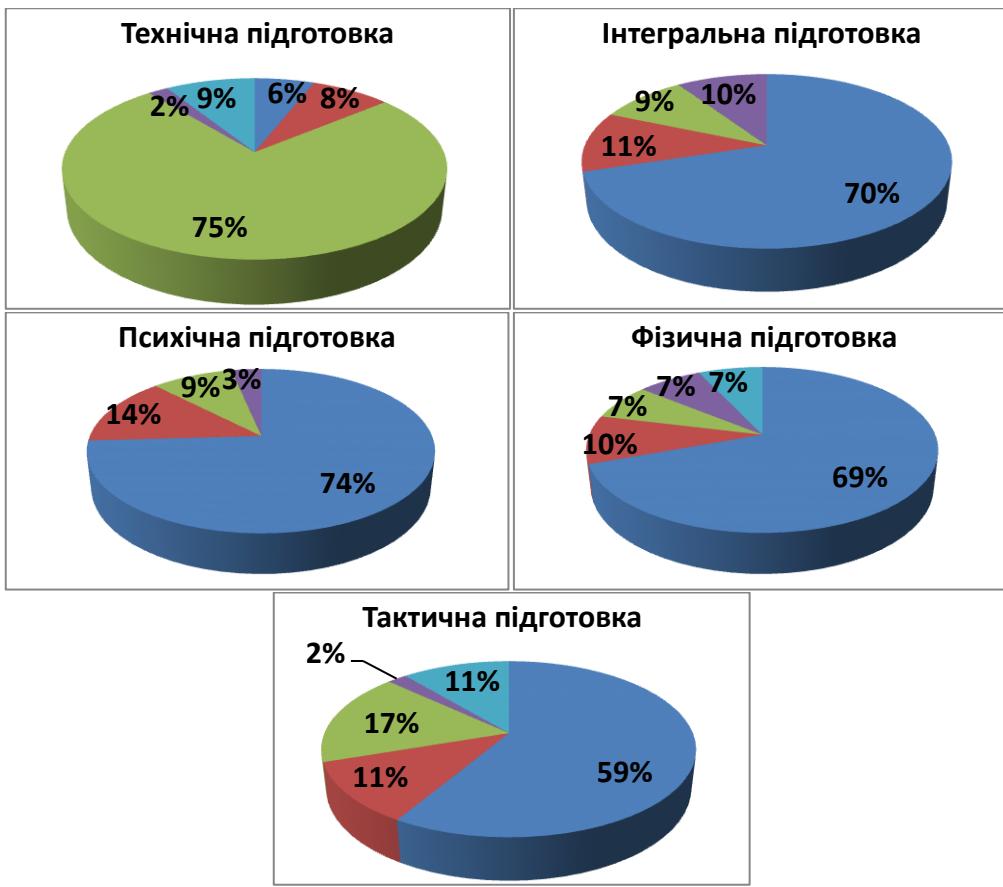


Рис. 4 Результати опитування експертів щодо значимості основних складових спеціальної підготовки, які мають безпосередній вплив на результати виступу кваліфікованих каратистів

Таким чином, можемо стверджувати, що фахівці недооцінюють значення психофізичної (психічної та фізичної) підготовки спортсмена. Оскільки маючи слабий рівень фізичної підготовки при високій технічній каратист немає шансу отримати перемогу, в одно час спортсмен зі слабкою психологічною підготовкою взагалі втрачає шанс на перемогу, так як ні один з чинників не матиме 100% прояву в процесі бою.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Ефективність підготовки в караате значною мірою залежить від показників тренувальної роботи. Головними серед них є кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі; кількість тренувань у тижневому мікроциклі на одну м'язову групу; тривалість окремого тренувального заняття; кількість підходів в одній вправі; кількість повторень в одному підході; проміжок часу між підходами; темп виконання вправи.

Результати анкетування засвідчують, що 58 % спортсменів застосовує в тижневому мікроциклі загальновизнану кількість тренувальних занять. Загальновизнаний показник тривалості одного тренувального заняття застосовують 42 % спортсменів в тижневому мікроциклі. Більшість фахівців (66,0%) вважають оптимальною тривалістю передзмагальної підготовки спортсменів 4-6 тижнів.

На підставі аналізу результатів проведеного анкетування можна зробити висновки, що згідно ранжування психічна підготовка займає у тренувальному одне з останніх місць, що відповідно є значною помилкою більшості тренерів та спортсменів, які займаються карате, і дається взнаки за результатами змагань. Цей факт, на нашу думку, свідчить про те, що більшість спортсменів та тренерів, які брали участь в анкетуванні, не використовують в тренувальному процесі сучасні методики психофізичної підготовки, що є адекватним результатам участі провідних в змаганнях з куміте в кіокушинкай карате. Доволі значна кількість опитаних не знайомі із сучасними методиками тренування в карате, викладеними в роботах вітчизняних та іноземних фахівців і не надають значення співпраці з КНГ (комплексними науковими групами) провідних ВНЗ та НДІ.

### ***Джерела та література***

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1993. – 270 с.
2. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – 2–е изд. – Киев : Здоровья, 1990. – 176 с.
3. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 288 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
5. Смирнов Ю. А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Смирнов ; Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта / – СПб., 2000. – 23 с.

6. Уайдер Д. Система строительства тела / Д. Уайдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
7. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеман. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
8. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101–105.
9. Марков В. В. Прийоми та засоби підготовки спортсменів до змагань. Застосування деяких методів психологічного регулювання та контролю стану спортсменів в карате-до / В. В. Марков // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., – 2003. – № 5. – С. 65-72.

10 .Молода спортивна наука України Випуск 13 том 3, 2009 р.

Антоніна Дунець – Лесько, Любомир Вовканич, Богдан Кіндзер

«Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»

11. Молода спортивна наука України Випуск 12 том 3, 2008 р.

Любомир Вовканич, Антоніна Дунець, Мирослава Гринець, Богдан Кіндзер.

«Порівняльний аналіз показників варіаційної пульсометрії та біоенергетичного статусу у кваліфікованих спортсменів – каратистів».

**Науковий керівник:**кандидат педагогічних наук Бусол Василь  
Андрійович

**Автор:** Кіндзер Богдан Миколайович, м.Львів, вул..Пасічна 64а/37 79000  
0679264381, BogdanKindzer@ukr.net, ЛДУФК, старший викладач кафедри  
Фехтування, боксу та Національних одноборств