

Богдан Кіндзер
(Львів, Україна)

Фізична культура та професійний спорт
(Фізична культура і спорт: проблеми
дослідження, пропозиції)

**ВПЛИВ КАТА В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ , ЯК ЗАСОБУ
ПСИХОФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ
СПОРТСМЕНІВ.**

Львівський державний університет фізичної культури

АНОТАЦІЇ

Розглядаються можливість і актуальність застосування КАТА Санчін, Теншо (формальних комплексів) в Кіокушинкай карате як засобів для удосконалення гармонійного психофізичного стану кваліфікованих спортсменів на етапі підготовки до головних змагань. Проведено дослідження впливу КАТА на психофізичний стан спортсмена з допомогою програмно-апаратного комплексу «ОМЕГА-С». Виявлено суттєвий вплив ката Санчін та Теншо на психофізичний стан висококваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: ката, кіокушинкай карате, Санчін, Теншо, психофізичний стан.

ВЛИЯНИЕ КАТА В КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ, КАК СРЕДСТВА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.

Анотации. Рассматриваются возможность и актуальность применения КАТА Санчин, Теншо (формальных комплексов) в Киокушинкай каратэ как средств для усовершенствования гармоничного психофизического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к главным соревнованиям. Проведено исследование влияние КАТА на психофизическое состояние спортсмена с помощью программно-апаратного комплекса «Омега-С». Виявлено существенное влияние КАТА Санчин и Теншо на психофизическое состояние высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: ката, киокушинкай каратэ, Санчин, Теншо, психофизическое состояние.

INFLUENCE KANA KYOKUSHINKAI KARATE AS A MEANS OF PSYCHOPHYSICAL RECOVERY QUALIFIED ATHLETES.

Annotated. Consider the possibility and relevance of use Sanchin kata, Tenshi (formal complexes) in Kyokushin Karate as a means to improve the harmonious psychophysical condition of qualified athletes in preparation for the main

competition. A study of the impact on the psychophysical state CATA athlete using the hardware-software complex "Omega-S". A significant influence of Sanchin kata and Tenshi on the psychophysical state of highly skilled athletes.

Keywords: Kata Kyokushin Karate Sanchin, Tenshi, psychophysical condition.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Фізичні і психічні якості є взаємопов'язаними сторонами одного й того процесу психофізичного розвитку. При участі у змаганнях вищого рівня доволі часто вся попередня підготовка зводиться нанівець через такі чинники як «вплив» більш титулованого спортсмена, авторитетних суддів, присутність відомих людей та і глядачів в цілому. З метою удосконалення психофізичного стану і підготовки висококваліфікованого спортсмена до змагань різного рівня в тому числі до головних змагань (Чемпіонати України, Чемпіонати Європи і т.д.) різними науковцями пропонуються різні засоби психофізичної підготовки. Проте можливість гармонійного фізичного і психічного розвитку висококваліфікованих спортсменів засобами Ката (формальних комплексів) Кіокушинкай карате не розглядалася.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Психофізичний розвиток спортсмена відбувається під комплексним впливом багатьох чинників: зовнішніх і внутрішніх, біологічних і соціальних (генетичних, еколого-гігієнічних, соціально-економічних, демографічних, культурних тощо) і залежить від природно-вікових змін в організмі та характеру рухової активності, яка складається з організованого фізичного виховання в освітніх закладах та самостійної рухової діяльності (Е.С.Вільчковський, 2001). Чим більшою кількістю різноманітних рухів (блоків, ударів) і дій (прийомів, переходів, тактико-технічних і т.д.) опанує спортсмен, тим ширшими будуть його можливості при контакті з реальною дійсністю на змаганнях, а значить, сприятливішими – умови для фізичного і психічного розвитку. Коло традиційних засобів фізичної підготовки, що пропонуються спортсменам, поступово розширюється.

З метою формування фізичної і психічної готовності спортсмена фахівцями пропонуються різні засоби: рухливі ігри (С.Б. Мудрик, 1999), дозований біг і дихальні вправи (О.М.Мятига, 2004; А.В.Алпєєва, 2008), хореографія (О.В.Мартиненко, 2005; Ю.М.Шевченко, 2009), елементи туризму (Б.П.Пангелов, 2007; В.В.Поліщук, 2008), вправи спортивного характеру (О.Є.Конох, 2006; Е.В.Макарова зі співавторами, 2005).

Це все позитивно впливає на психофізичний розвиток молодих спортсменів. Сучасні тренери в гонитві за результатами акцентують свою увагу на чисто фізичній та технічній підготовці, забуваючи про такий важливий елемент карате, як КАТА. Результати такої підготовки даються взнаки, коли спортсмен піднімається до рівня висококваліфікованого і приймає активну участь в Чемпіонатах країни, Чемпіонатах Європи, Міжнародних турнірах різного рівня. В своїх працях засновник відомого повноконтактного стилю Кіокушинкай карате, Масутацу Ояма, наголошував: «тренувальний процес має розділятися порівно між фізичною підготовкою та ката (50/50)». Зацікавленість спортсменів та прогресивних тренерів, а також сучасні програмно-апаратні методи вивчення потенційних можливостей засобів карате (КАТА) з одного боку і відсутність методичних рекомендацій їх застосування у підготовці до змагань з куміте, – з іншого, зумовили вибір теми наукового дослідження.

Мета – довести можливість і актуальність застосування засобів карате (ката) з метою удосконалення психофізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів у кіокушинкай карате на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте.

Виклад основного матеріалу та результати наукових досліджень. Нами проведені дослідження по впливу КАТА на психофізичний стан спортсмена, на 14 висококваліфікованих спортсменах (від 1-кю до 4-го дану) в спортивній класифікації від КМС до МС.

При проведенні тестувань використовувався програмно-апаратний комплекс «ОМЕГА-С» з можливістю обстеження 7 спортсменів одночасно, що

дало змогу відстежувати достовірні зміни, які відбувалися в організмі спортсменів в однакових умовах тестування.

Суть експерименту полягала в отриманні достовірної інформації по впливу ката Санчін на психофізичний стан спортсменів-каратистів. Знімалися параметри на трьох етапах:

- на початку тренування
- після 10-хвилинного навантаження, еквівалентного 3-м інтенсивним безперервним боям
- по виконанню ката Санчін після вище згаданого навантаження

Комплекс навантажень, що виконувався спортсменами виглядає наступним чином: поступове зростання кількості відтискань на кулаках від підлоги 310 до 50-ти разів з поступовим збільшенням на 10 відтискань при кожному підході. В проміжку між кожним підходом спортсмени проводять вправи по присіданню із зворотнім відліком кількості присідань, тобто від 50-ти до 10-ти з кратністю 10 присідань.

Комплекс по часу (у безперервному виконанні) займає 10-12 хв і адекватний по своєму фізичному та емоційному навантаженню приблизно 3-м безперервним боям (спарингам) з рівноцінним партнером.

Приведемо порівняння «Карт обстеження» спортсменів КГ та ЕГ, які дуже близькі за своїми фізичними параметрами практично однаковим терміном занять (10 років) та досвідом участі в престижних змаганнях.

На рис. 1 представлена «Карта обстеження» отримана з допомогою ПАК «ОМЕГА-С», ліва колонка показники спортсмена КГ, права ЕГ :

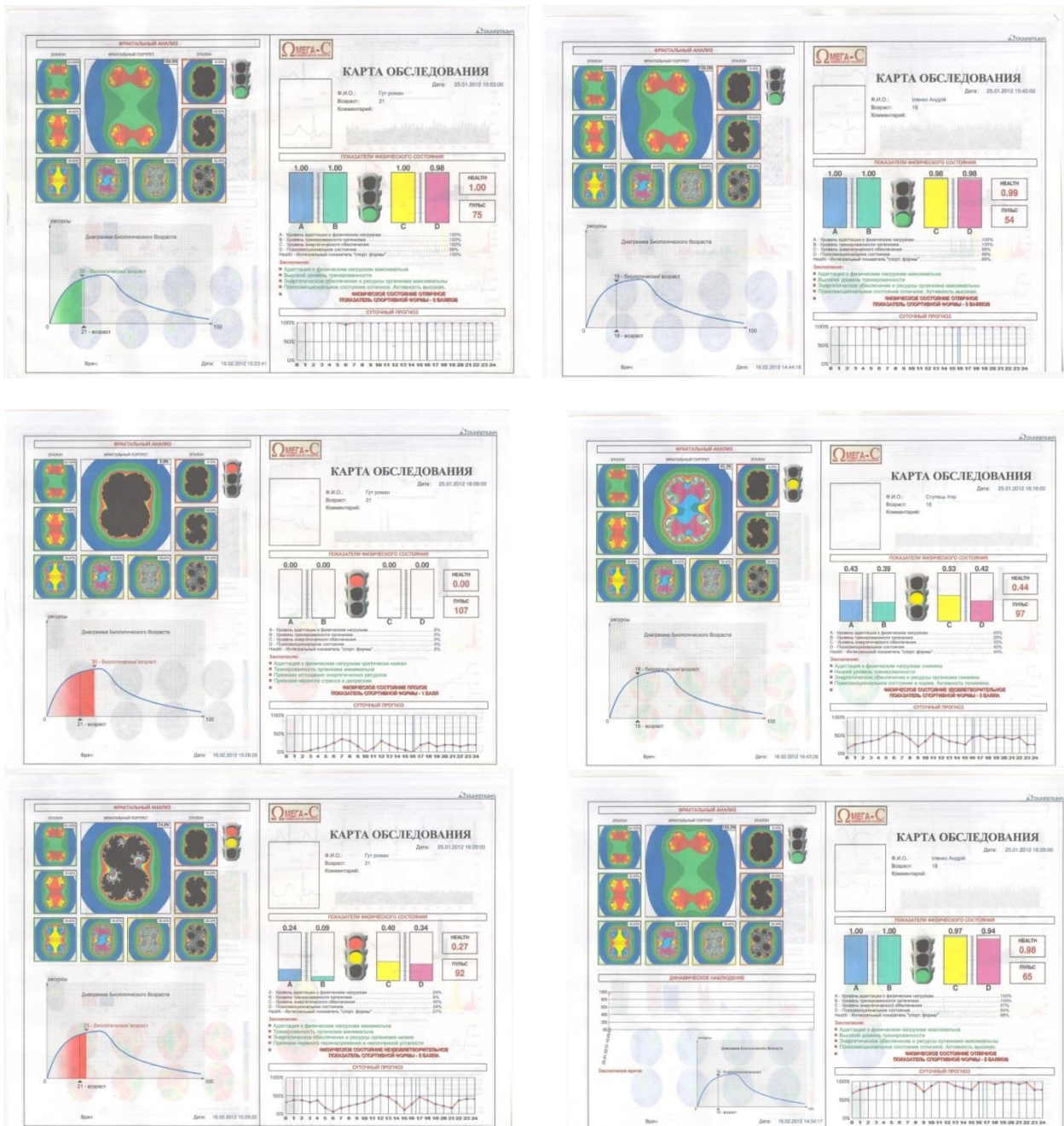


Рис.1 Порівняння «Карты обстеження» кваліфікованих спортсменів КГ та ЕГ за результатами проведеного експерименту

Аналогічні результати по іншим спортсменам, що приймали участь в обстеженні. Як показують результати тестування відновлення психофізичного стану спортсмена після виконання КАТА «Санчін» для різних спортсменів коливається від 65-80 відсотків, що обумовлюється якістю виконання КАТА «Санчін» так і особистим досвідом виконавця. Дані досліджень підтверджують нашу версію щодо впливу вище згаданого Ката на психофізичний стан

спортсмена. Окрім показників отриманих з допомогою ПАК «ОМЕГА-С» проводилось одночасне тестування рН слюни та сечі спортсменів, що приймали участь у експерименті результати тестів дали підтвердження відновлювального ефекту КАТА «Санчін» на фізичний та психоемоційний стан висококваліфікованих спортсменів- каратистів (Рис. 2)

Рис. 2

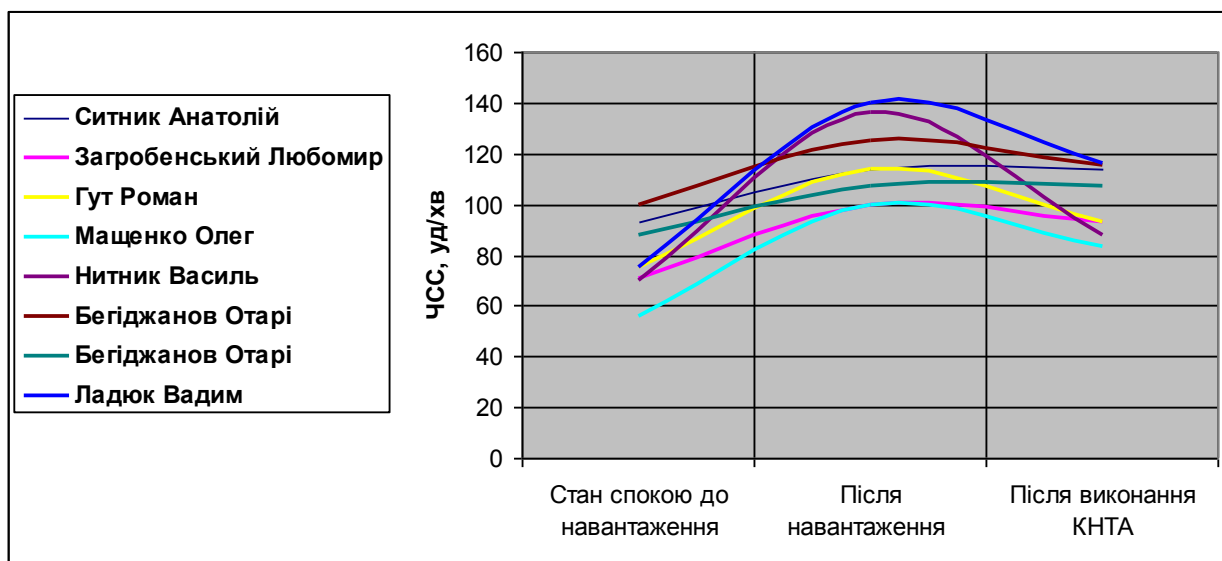


Рис.2 Показники ЧСС провідних спортсменів каратистів підчас проведення експерименту

Східні одноборства сприяють також розвитку сенсомоторних якостей [2]. в одноборців. За допомогою спеціальних вправ (самонавіювання) розвивають швидкість простої та складної рухових реакцій, швидкість одинарних та складних рухів, частоту рухів, скорочення часу складної реакції і реакції вибору тощо [3, 7]. Регулярні заняття одноборствами сприяють формуванню високої швидкості переробки інформації [2], що дозволяє успішно діяти в непередбачених обставинах. Необхідність вирішення великої кількості завдань імовірного прогнозування у ході змагань сприяє розвитку логічного мислення одноборців [3].

Позатим одноборства важливі не лише для покращення фізичного та психофізичного стану людини, але й для її духовного самовдосконалення. Окремі фахівці стверджують, що вплив на сферу **морального** особливо відчутний, і тому розглядають спортивні види боротьби насамперед як засіб психологічного та духовного становлення особистості. Заняття східними одноборствами, як і іншими видами спорту, сприяють формуванню цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, витримки, ініціативності, самокритичності, терпимості до болю, здатності до самовіддачі, співпраці тощо. Позатим бойові мистецтва впливають також на формування ряду специфічних рис (притаманних лише для осіб, які регулярно їх практикують): гуманності, шанобливого ставлення до людей, поваги до старших, скромності, подолання егоцентризму, готовності до зміцнення тіла і формування твердого непохитного духу, спокою та холонокровності, утримання від насильства (застосування бойових прийомів лише для захисту власного життя, сім'ї, друзів, закону та порядку). У людей, що займаються східними одноборствами з дотриманням таких положень, попри зовнішню жорстокість та войовничість техніко-тактичних прийомів, формується високий рівень розвитку моральних якостей та самодисципліни. Так провідними якостями студентів, які займаються нетрадиційними видами рухової активності (кіокушинкай карате, рукопашний бій, йога, карате, айкідо), є відвертість, зібраність, енергійність, сумлінність, наполегливість, високий рівень емоційної саморегуляції тощо [2, 7, 10 та ін.].

Умови суворої дисципліни та самодисципліни передбачають руйнування егоцентризму та розвиток гуманності. Дотримання ритуалу під час занять не припускає легковажності і поспіху, а відтак сприяє підвищенню рівня організованості учнів, їхньої уважності та дисциплінованості. Під час занять в учнів формується звичка до спокійної, врівноваженої поведінки, що появляється не лише на татамі, а й у повсякденному житті [2, 9].

В осіб, які займаються кіокушинкай карате, відносно краще розвинута **стійкість** до перешкод у стресових ситуаціях, спостерігається відносно

найнижчий рівень особистісної тривожності (схильності відчувати у більшості випадків занепокоєння, страх) [2, 3 та інші]. Коли в атмосфері суперництва потрібна повна самовіддача, коли окрім суперника, потрібно перемагати і себе, свої слабкості і недоліки, свої сумніви, пришвидшується й процес виховання сильної, мужньої особистості [7].

Карате інспірує **естетичні** емоції adeptів, що займаються. Почуття прекрасного виробляється від ідеальної демонстрації технічного і тактичної майстерності при виступі [3].

Тобто заняття одноборствами у повній мірі можуть забезпечити цілісний розвиток особистості. Проте можливість застосування засобів карате з метою формування повноцінного фізичного, психічного, розумового, емоційного, морально-вольового та соціального розвитку суб'єкта майбутньої навчальної діяльності фахівцями не розглядалася. Відсутність науково обґрунтованих рекомендацій фізичного і психічного розвитку дітей засобами карате в умовах дошкільного закладу примушує педагогів спиратися на теоретико-методичні розробки, розраховані на спортсменів, а також занять дітей іншими видами спорту (хореографією, гімнастикою тощо).

Висновки і перспективи подальших пошуків у цьому напрямку. Заняття східними одноборствами сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, покращенню фізичної і психофізичної підготовленості. Застосування КАТА «Санчін» мають вплив на відновлення психофізичного стану кваліфікованих спортсменів-каратистів після значних фізичних та психоемоційних навантажень. Відтак враховуючи позитивний вплив КАТА «Санчін» на психофізичний стан каратистів можна рекомендувати застосувати результати досліджень в оптимізації тренувального процесу передзмагальної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Подальші дослідження варто присвятити детальнішому вивченню можливостей застосування КАТА при підготовці кваліфікованих каратистів до головних змагань з куміте в Кіокушинкай карате.

Література

- 1.Басик Т. В. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов / Т. В. Басик, Ю. Б. Калашников, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28.
- 2.Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / М. Бишоп. – Москва : ФАИР-Пресс, 1999. – 304 с.
- 3.Блеер А. Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А. Н. BLEER, Л. А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 53–54.
- 4.Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А. Н. BLEER // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 28–31.
5. Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – Киев : Феникс, 2009. – 312 с.
- 6.Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
- 7.Кіндзер Б. [Застосування та вплив деяких ката в кіокушинкай карате як засобу фізичного та психічного відновлення висококваліфікованих спортсменів](#) / Богдан Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 113–122.
- 8.Кіндзер Б. [Застосування ката "Санчін" спортсменами-каратистами для прискороного відновлення показників серцево-судинної системи в кіокушинкай карате](#) / Богдан Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з

галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 73–79.

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