

**Авторська довідка:**

**Прізвище, ім'я, по батькові:** Кіндзер Богдан Миколайович, майстер спорту України з карате, суддя міжнародної категорії .

**Місце роботи:** старший викладач кафедри «Фехтування, боксу та національних одноборств» Львівського державного університету фізичної культури.

**Робоча адреса:** Львівський державний університет фізичної культури, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна, 79000.

**Тел.:**067 9264381

**E-mail:** [BogdanKindzer@ukr.net](mailto:BogdanKindzer@ukr.net)

**Богдан КІНДЗЕР  
( Львів )**

## **КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ ЯК СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА**

Популярність східних одноборств серед населення сучасної України дедалі більше зростає і входить в повсякденне життя. В умовах неоголошеної війни проходить мобілізація свідомості населення, значна більшість людей усвідомлюють необхідність фізичної підготовки, а головне мати навички елементарної самооборони.

Проблемами різнобічної підготовки спортсменів займалися та досліджували багато відомих науковців. З питань підготовки одноборців, в тому числі стилю Кіокушинкай карате значний доробок внесли фахівці зі східних одноборств [2-4, 6-8] та науковці від спорту [1,2,5]. Однак проблема поєднання фізичної й духовної підготовки спортсмена потребує більш глибокого вивчення. В статті подається інформація на основі результатів багаторічного спостереження та дослідження особливостей впливу на фізичний та духовний розвиток особистості спортсмена занять Кіокушинкай карате.

Тренувальний процес в Кіокушинкай карате побудований таким чином, що включає в себе не тільки фізичну чи тактико-технічну підготовку, але і психологічну, яка має в основі 1000-літній досвід східної філософії та традицій. За своєю суттю він є сукупністю засобів впливу на тіло людини, психоемоційний стан та його органи й функціональні системи певним способом, у результаті чого досягається заздалегідь запланований рівень фізичної і психічної підготовки.

Особливість системи Кіокушинкай карате полягає в тому, що вона у своїй основі є військовим мистецтвом призначеним захищати своє життя або життя оточуючих людей шляхом знищення супротивника. Трансформація у вид спортивного двобою, перенесла у своє середовище прийоми й фізичні вправи, які впливають на суперника в умовах спортивної діяльності за принципом «лояльного впливу на суперника», але з метою виключення його із боротьби й перемоги над ним. Тобто середовище запеклої сутички з ворогом, у якій вирішується питання збереження власного життя, замінене середовищем активного двобою з підготовленим суперником на умовах збереження

співвідношення й відновлення рівноваги сил без руйнації основ життєздатності організму. Це зумовлює інший рівень витрат біологічної енергії, мобілізації фізичних і духовних можливостей організму, технічної та тактичної підготовленості спортсменів.

З іншого боку, Кіокушинкай карате, як вид повно контактних одноборств – це методична програма фізичної й духовної підготовки людини, кінцевим продуктом якої виступає каратист, одноборець, боєць, спортсмен, який отримав у своє розпорядження унікальний засіб самозахисту життя й здоров'я. Кіокушинкай карате – це багатофункціональна система психофізичного виховання людини, залучення її до спортивної діяльності й процесу змагального протистояння. Водночас – це спосіб залучення до активного суспільного життя соціально адаптованої особистості, яка вміло застосовує здобуті навички поборення труднощів в процесі тренувань у повсякденному житті і впевнено рухається до поставленої мети. Підвалини закладені в основу вивчення Кіокушинкай карате, висунуті фахівцями Сходу й Заходу, формують особистість здатну витримувати значні психофізичні навантаження. Переваги й недоліки застосування системи в змаганнях, проведених за правилами вагових категорій в умовах боїв без обмеження у вазі (абсолютна категорія) втрачає свою актуальність і стає близькою до реального бою без обмеження правилами. Поєднання досвіду у єдине ціле з набутими навичками має формуватися з урахуванням напрацювань, розробок і методик тренування спортсменів-одноборців розроблених рядом авторів [5, 7, 8].

Кіокушинкай карате у своїй основі, і за формою та за сукупністю якостей є мистецтвом самозахисту і збереження життя без використання зброї, власне зброя це вміння ведення двобою, атлетичні дані загартованого тіла, ударна техніка, стратегія короткочасного, але інтенсивного бою. Перш ніж вирішувати спортивні завдання, спортсмену-каратисту варто пам'ятати, що Кіокушинкай карате в першу чергу є мистецтвом самозахисту й збереження життя й здоров'я, і має на меті перемогу та виживання в небезпечних бойових ситуаціях, у тому числі це відноситься й до тих ситуацій, що виникають у неординарному повсякденному житті. Цю сторону бойового мистецтва необхідно розглядати детальніше, як за суттю, так і за практичним застосуванням, з акцентацією на морально-вольовий аспект виховання спортсмена-каратиста.

Особливістю стилю Кіокушинкай карате, є повний контакт, що має специфіку практичного застосування в умовах самозахисту, обумовлену особливостями виду й стилю повноконттактного одноборства. Вибір тактики при виникненні потреби в захисті підкоряється загальним принципам ведення будь-яких інших бойових дій, однак високий рівень психічної стійкості каратиста дозволяє розмежовувати систему дій в умовах самозахисту і в умовах обмеженого спортивною діяльністю. Дії на стадії спортивного протистояння зводяться до об'єктивного середовища, з обумовленими діями згідно правил спортивних змагань. Врахування у тренувальному процесі всіх складових підготовки до змагань в тому числі правил етикету та правил поведінки в додждо (залі), мотивації спортсмена до успішного виступу, формують поетапне рішення завдання тренування спортсмена. Результативність виступу на

головних змаганнях ( Чемпіонати України, Європи тощо) визначаються місцем, простором, кількістю супротивників, характером і рівнем їх фізичної, бойової й спортивної підготовки, та рядом інших чинників. Це вимагає більш детального підходу до підготовки спортсмена як у фізичному так і духовному аспектах. Вивчення, як загальних основ тренувальної системи потенційних супротивників, техніки та стратегії ведення бою.

Переваги системи підготовки одноборців з урахуванням принципів східної філософії в Кіокушинкай карате, яскраво проявляються у порівнянні поведінки спортсмена в екстремальних умовах (зокрема змаганнях високого рівня), які можна простежити на прикладі боксу, боротьби, рукопашного бою, карате та боїв без правил.

**Висновки.** Підготовка за системою Кіокушинкай карате сприяє розвитку у спортсмена (людини) оптимального рівня розвитку фізичних та духовних якостей, які формують соціально адаптовану особистість здатну адекватно діяти в екстремальних умовах спортивного й цивільного життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести дослідження процесу формування фізичної та духовної підготовленості у каратистів засобами ката (формальних комплексів).

#### Література

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
- 2.Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г.Н.Максименко, В.Г.Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сборник научных материалов. – Сіhinău : USEFS, 2008. – С.343–345.
- 3.Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай : Самоучитель / М.А.Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.
- 4.Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма // Пер. с англ. М. Новыша. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
- 5.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 6.Саенко В.Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : Монография / В.Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
- 7.Танюшкин А.И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.
- 8.Дунець – Лесько А, Вовканич Л.С, Кіндзер Б.М. «Молода спортивна наука України» Випуск 13 том 3, 2009 р. «Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»