

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КІНДЗЕР БОГДАН МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 796.0115.14.853.26

**СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ
У ДИСЦИПЛІНІ КУМІТЕ З ВИКОРИСТАННЯМ
ФОРМАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ КАТА
(на прикладі Кіокушинкай карате)**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Бережанський Віктор Олегович,
Львівський державний університет фізичної культури,
доцент кафедри зимових видів спорту

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Коробейніков Георгій Валерійович,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Саєнко Володимир Григорович,
ДЗ «Луганський національний університет
ім. Тараса Шевченка»,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 26 січня 2017 року о 16 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 у Львівському державному університеті фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано « 24 » _____ 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Кіокушинкай карате є одним із найпопулярніших видів східних одноборств. Тільки за даними літературних джерел станом на 2014 рік цей стиль культивують понад 16 мільйонів людей у 140 державах світу (J. Ta'kody, 2006; С.В. Близнюк, 2009; Б.М. Кіндзер, 2015).

Змагальна діяльність у Кіокушинкай карате пов'язана з проявом максимальних м'язових зусиль; виконанням складних технічних дій упродовж тривалого часу; переміщенням в ускладнених умовах, пов'язаних з обмеженим простором та лімітом часу; статичним напруженням; високим ступенем психічного напруження, (М. Оуама, 1965; Н. Роуама, 2002). Важливе значення в результативності змагальної діяльності у Кіокушинкай карате мають такі чинники, як досконала сенсомоторна координація, здатність до швидкого розподілу і переведення уваги, швидкість реакції (Г.В. Коробейніков, 2004; В.Г. Саєнко, 2007; Л.С. Вовканич, 2009), а також розвиток загальної та швидкісної витривалості, спритності і сили м'язів рук, ніг, черевного преса, динамічної витривалості кистей рук, плечового пояса і спини (А.В. Літманович, 2000; Г.М. Максименко, 2008; М. Накаяма, 2010); формування почуття простору, часу, обсягу зусиль, зорової орієнтації, вестибулярної стійкості, координації рухів; розвиток швидкості і точності сприйняття навколишньої обстановки, високої швидкості і точності сенсомоторних реакцій, високої інтенсивності, переведення та стійкості уваги; розвиток високої емоційної стійкості (М.П. Савчин, 2000; Коробейніков, 2006; Л.С. Вовканич, 2008); швидкості і точності визначення швидкості руху і просторової реакції на рухомі предмети (А.Н. Блеєр, 2005; М.Я. Гриньків, 2008; Л.С. Вовканич, 2009); підвищення стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов змагальної діяльності (Г.М. Максименко, 2008; В.Г. Саєнко, 2010; О.В. Гузій, 2013).

Одним із найважливіших факторів досягнення високих результатів на відповідальних змаганнях є рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, психологічна стійкість, здатність до швидкого відновлення функціональних резервів, високий рівень технічної майстерності (J. Капо, 1994; К.В. Дінейка, 1998; А.А. Новіков, 1999; J. Hoffman, 2002; Г.В. Коробейніков, 2007).

Упродовж двох останніх десятиліть у спеціальній, науковій і методичній літературі обговорюються питання вдосконалення окремих компонентів спеціальної підготовки в структурі підготовки кваліфікованих спортсменів (М. Nakayama, 1987; К.В. Дінейка, 1998; А.В. Родіонов, 2001; J. Taylor, 2005; Б.М. Кіндзер, 2015). Однак науково обґрунтовані дослідження комплексного вдосконалення і контролю компонентів спеціальної підготовленості практично відсутні.

Відомо, що нервова система, особливо в екстремальних ситуаціях, впливає на діяльність усіх систем організму: ендокринної, серцево-судинної та соматичної. Тренована, відрегульована, керована нервова система в умовах стресу миттєво мобілізує всі внутрішні ресурси організму для конкретної дії або комплексу рухових дій, викликаючи різке підвищення енергетичної потужності і її продуктивності (J. Raczec, 1998; Саєнко, 2007; І.Р. Боднар, 2012; Л.С. Вовканич, 2013).

У Кіокушинкай карате розроблено спеціалізовану систему ката – формалізовану послідовність рухів, поєднаних за принципами ведення поєдинку з

уявним супротивником або групою супротивників. По суті, вона є квінтесенцією техніки конкретного стилю бойових мистецтв і потужним засобом мобілізації фізичних, функціональних та психоемоційних резервів спортсмена, що досягається за рахунок таких показників (М. Kawaishi, 1998):

- пасивна і активна медитація;
- формування раціональної, досконалої і варіативної техніки, закріплення чітких рухових рефлексів; активно-динамічний психотренінг;
- акумулювання, контроль, стимулювання і спрямування за власним бажанням біоенергії для активізації фізіологічних і енергетичних процесів, здійснення необхідних динамічних структур на рівні максимальних можливостей особистості (М. Kawaishi, 1998; J. Taylor, 2005; О.В. Гузій, 2013; В.О. Бережанський, 2015).

Отже, актуальною є проблема пошуку найефективніших шляхів підвищення рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте, що дасть змогу при виконанні оптимальних обсягів тренувальних навантажень поліпшити показники фізичної та психоемоційної стійкості, рівень енергетичних резервів і відповідно спортивні результати.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР ЛДУФК на 2011 – 2015 рр. з теми 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих одноборців» (номер державної реєстрації 0111U001723). Роль автора полягала у збиранні даних щодо компонентів спеціальної підготовки, виявленні взаємозв'язків компонентів тренуваності і спортивного результату, удосконаленні спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів у Кіокушинкай карате в дисципліні куміте.

Мета дослідження – удосконалення спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате в дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру і зміст змагальної та тренувальної діяльності кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте.
2. Встановити критерії спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів стилю Кіокушинкай.
3. Виявити результативно значущі компоненти спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате.
4. Розробити та експериментально перевірити програму вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Об'єкт дослідження – система підготовки в Кіокушинкай карате.

Предмет дослідження – структура і зміст спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів Кіокушинкай карате в дисципліні куміте.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури дав змогу визначити проблему спеціальної підготовленості спортсменів, методи її розвитку та удосконалення; метод порівняння дозволив забезпечити об'єктивно високий рівень науковості; соціологічні методи (анкетування) використано для визначення найважливіших напрямів пошуку методичних рішень з удосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих

спортсменів до змагань з куміте в Кіокушинкай карате; педагогічне спостереження застосовано для виявлення рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих каратистів; педагогічний експеримент використано з метою перевірки ефективності авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката; медико-біологічні методи використано для визначення функціонального стану спортсменів, рівня розвитку механізмів енергозабезпечення; психологічні методи застосовано для оцінювання рівня нервових процесів, станів і окремих властивостей особистості кваліфікованих каратистів; методи математичної статистики дали змогу коректно опрацювати та інтерпретувати результати дослідження.

Наукова новизна:

- *уперше* виявлено результативно значущі параметри спеціальних фізичних якостей, сенсомоторних реакцій та варіабельності серцевого ритму кваліфікованих каратистів, що дало змогу розподілити усі отримані показники за шістьма основними факторами;

- *уперше* виявлено позитивний вплив окремих ката на рівень спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів та результативність їх застосування при підготовці до змагань у розділі куміте;

- *уперше* розроблено та обґрунтовано авторську програму вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката;

- *удосконалено* структуру і зміст побудови річного макроциклу підготовки кваліфікованих каратистів та забезпечення високого спортивного результату;

- *удосконалено* структуру та зміст побудови підготовчого мікроциклу підготовки кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката;

- *удосконалено* структуру та зміст побудови змагального мікроциклу підготовки кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката;

- *набули подальшого розвитку* наукові положення щодо застосування окремих ката в передзмагальній підготовці та в процесі змагань як елементу спеціальної підготовки до головних змагань з куміте;

- *набули подальшого розвитку* наукові дані стосовно системи контролю функціонального стану спортсменів каратистів.

Практичне значення. Основні теоретичні та методичні положення дисертаційного дослідження впроваджено у вигляді доповідей на наукових конференціях, науково-практичних семінарах тренерів, а також у практичних рекомендаціях щодо удосконалення передзмагальної підготовки кваліфікованих спортсменів у Кіокушинкай карате Федерації Кіокушинкай карате України, Української федерації Кіокушинкай карате, Федерація Кіокушинкай карате Унія України, спортивних навчальних закладів та спортивних клубів організацій, які культивують стиль.

Результати досліджень використовуються в лекційному курсі «Теорія і методика обраного виду спорту» та «Підвищення спортивної майстерності»

спеціалізації «Кіокушинкай карате» Львівського державного університету фізичної культури, а також можуть бути використані в подальших наукових працях та розробленні спеціальних програм з підготовки висококваліфікованих спортсменів-каратистів.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, аналізі наукової і методичної літератури та публікацій фахівців з Кіокушинкай карате, формулюванні завдань, виборі та застосуванні відповідних ката, які мають безпосередній вплив на фізичний, функціональний, психічний стани спортсмена, проведення педагогічних досліджень, упровадження результатів у практику.

Автор розробив програму підготовки кваліфікованих спортсменів каратистів, провів педагогічний експеримент, проаналізував та узагальнив результати досліджень. У своїх дослідженнях автор застосовував комп'ютерну техніку, програмно-апаратний комплекс «Омега-С», «POLAR», «КардіоЛаб» програмне забезпечення «Effekton 2006», «Психотест» та інші.

Апробація результатів досліджень. Положення дисертації оприлюднено на засіданні кафедри фехтування, боксу та національних однокористів Львівського державного університету фізичного виховання, а також були обговорені на міжнародних та всеукраїнських конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2008 – 2015), «Моделювання складних систем в області механіки людини, фізичного виховання і спорту» (Харків, 2009 – 2013), «Проблеми физического воспитания, спорта, реабилитации и рекреации» (Харків, 2015), «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания спорта» (Дрогобич, Честохова, 2015).

Публікації. Основні матеріали дисертаційного дослідження викладено у 26 наукових працях, з яких 11 – у наукових фахових виданнях України (2 – внесено до міжнародних наукометричних баз), 2 – у закордонних виданнях. Загалом 15 наукових статей виконано одноосібно.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота, виконана на 174 сторінках, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію ілюстровано 18 таблицями та 9 рисунками. У роботі використано 265 інформаційних джерел, серед яких 32 іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано мету й завдання роботи, визначено предмет та об'єкт дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість результатів дослідження.

У першому розділі «**Структура підготовки кваліфікованих спортсменів у Кіокушинкай карате**» проаналізовано відомості наукової та методичної літератури з проблем спеціальної підготовки кваліфікованих каратистів стилю Кіокушинкай. Ґрунтуючись на проведеному аналізі літератури, визначено, що питання побудови тренувального процесу кваліфікованих каратистів вивчено недостатньо. Відсутня повноцінна фундаментальна наукова база поглибленого вивчення становлення майстерності каратистів стилю Кіокушинкай.

У другому розділі «**Методи та організація досліджень**» обґрунтовано методи дослідження та етапи його проведення.

Перший етап дослідження (2009 – 2011) було присвячено вивченню та теоретичному усвідомленню проблеми. Аналіз та узагальнення відомостей наукової та методичної літератури (365 джерел вітчизняних та іноземних авторів) з цієї проблематики дав змогу визначити мету, завдання, об'єкт, предмет, гіпотезу та методи дослідження.

На *другому етапі* (2011 – 2012) проведено констатувальний педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, визначено показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості, психоемоційного та функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів у річному циклі підготовки; проведено встановлення кореляційних взаємозв'язків результативності змагальної діяльності та компонентів тренуваності кваліфікованих каратистів; здійснено факторний аналіз показників психоемоційної напруженості та сенсомоторних реакцій каратистів.

Мета *третього етапу* (2012 – 2013) полягала в розробленні та впровадженні експериментальної авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката, а також апробації основних положень дисертації на наукових конференціях, упровадження результатів дослідження в практику, оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі «**Характеристика спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у Кіокушинкай карате**» встановлено критерії спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів стилю Кіокушинкай; виявлено результативно значущі компоненти спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що основними детермінуючими чинниками прояву спортивної майстерності на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте є рівень загальної витривалості; рівень розвитку м'язів черевного преса та м'язів рук; вибухової сили верхніх та нижніх кінцівок; рівень розвитку швидкості та спритності; силові та часові параметри багатоударних комбінацій.

Аналіз показників психоемоційної напруженості, сенсомоторних реакцій та варіабельності серцевого ритму кваліфікованих каратистів виявив, що основними детермінуючими чинниками прояву спортивної майстерності на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте є латентний час рухової реакції на світловий подразник; латентний час реакції вибору; кількість помилок при тестуванні латентного часу реакції вибору; час реакції на рухомий об'єкт; показник динамічної працездатності; середній час виконання тесту Шульте; вегетативний коефіцієнт; рівень тривожності; індекс напруження (табл. 1).

У результаті аналізу функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів у передзмагальних мезоциклах з куміте встановлено високий фізичний і функціональний стан організму кваліфікованих каратистів на етапі безпосередньої участі у змаганнях з куміте, проте з тенденцією виснаження резервів енергетичного забезпечення та резервів управління психоемоційним станом.

Показники функціонального стану та стану центральної нервової системи кваліфікованих каратистів (n=28)

№	Показник *	До навантаження	Після навантаження	p
		M ± m	M ± m	
1	ЛЧРР (мс)	266,33 ± 10,79	346,83 ± 12,05	< 0,05
2	ЛЧРВ (мс)	373,25 ± 12,22	466,25 ± 18,22	< 0,05
3	КПРВ (од.)	1,25 ± 0,33	3,17 ± 0,61	< 0,05
6	РРО (мс)	52,18 ± 5,57	77,14 ± 7,71	< 0,05
8	ПДП (од.)	299,60 ± 35,75	201,01 ± 29,81	< 0,05
13	КП (од.)	71,17 ± 1,64	54,01 ± 2,01	< 0,05
15	СЧШ (с)	48,75 ± 3,61	61,12 ± 4,12	< 0,05
16	ВК (од.)	0,90 ± 0,13	2,2 ± 0,23	< 0,05
17	РТ (бали)	1,82 ± 0,76	4,22 ± 0,48	< 0,05
19	ЧСС (хв ⁻¹)	68,15 ± 3,52	174,12 ± 10,22	< 0,05
20	SI (од.)	50,08 ± 9,84	205,81 ± 22,40	< 0,05

Примітка. * – ЛЧРР – латентний час рухової реакції на світловий подразник;
 ЛЧРВ – латентний час реакції вибору;
 КПРВ – кількість помилок при тестуванні латентного часу реакції вибору;
 РРО – час реакції на рухомий об'єкт;
 ПДП – показник динамічної працездатності;
 КП – кількість помилок;
 СЧШ – середній час Шульте;
 ВК – вегетативний коефіцієнт;
 РТ – рівень тривожності;
 ЧСС – частота серцевих скорочень;
 SI – індекс напруження.

Установлено, що основними детермінуючими факторами прояву спортивної майстерності є показники потужності та ємності анаеробних джерел енергозабезпечення м'язової діяльності.

Для аналізу напруженості функціонування регуляторних механізмів, балансу активності симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи здійснено аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР) спортсменів-каратистів. Отримані показники ВСР були проаналізовані також з погляду взаємозв'язку з особливостями сенсомоторних реакцій обстежених.

Загалом, аналіз ВСР засвідчив низький рівень напруженості механізмів регуляції діяльності серцево-судинної системи більшості обстежених спортсменів-каратистів. Зокрема, індекс напруження (SI) у 10 спортсменів перебуває у межах 23 – 53 одиниці (при нормі у здорових осіб до 150 одиниць), а його середнє значення становить 50,08 ± 9,84 од. Проте SI у двох осіб виявився дещо підвищеним (105 – 132 одиниці). В одного спортсмена він виявився значно підвищеним – 630 одиниць, що може вказувати на підвищену напруженість регуляторних механізмів. Для цих осіб

характерні високі значення амплітуди моди (53–76%) та індексу вегетативної рівноваги (158 – 756 одиниць), що вказує на посилену активацію симпатичного відділу вегетативної нервової системи. В інших каратистів АМо становила 23–35%, IVR – 39–90 одиниць. Ці величини демонструють збалансованість активності різних відділів вегетативної нервової системи. Проведений кореляційний аналіз виявив зв'язок моди із показником РРО ($r = 0,56$), СЧШ ($r = 0,64$) і БОШ ($r = -0,62$). Це може свідчити про те, що у стані спокою особи із вищим середнім рівнем функціонування серцево-судинної системи (меншим впливом гуморальних механізмів регулювання) демонструють кращі показники виконання цих тестів.

Аналіз результатів анкетування провідних фахівців, тренерів і кваліфікованих спортсменів України та представників інших держав, які брали участь у міжнародних турнірах, дав змогу визначити сучасні тенденції побудови тренувального та змагального процесів у Кіокушинкай карате, розкрити напрями розвитку та еволюції Кіокушинкай карате у світі.

Установлено, що чинниками, які найбільше впливають на результативність кваліфікованих каратистів на відповідальних змаганнях, є статус змагань, інформація про вищий рівень підготовленості супротивника, низька спеціальна підготовленість спортсмена, рівень емоційного збудження спортсмена.

На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте фахівці використовують такі засоби психічної підготовки: настанови; дихальні вправи; аутотренінг; ката; медитація; фармакологічні засоби; бесіди з психологом (тренером) команди.

Результати анкетування фахівців з Кіокушинкай карате дали змогу виокремити три ката як тренувальний елемент при підготовці до змагань з куміте, а саме: ката «Санчин», ката «Теншо» і ката «Янцзу».

Четвертий розділ **«Експериментальне обґрунтування програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката»** було присвячено розробленню та перевірці програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Авторська програма умовно складалася з трьох взаємозв'язаних складових частин: побудови процесу, його реалізації і контролю за ходом реалізації.

У процесі побудови спортивної підготовки цілісність тренувального процесу забезпечувалася на основі загальноприйнятої структури, яка становила собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірний взаємозв'язок і загальну послідовність. Для структури тренування був характерний: порядок взаємозв'язку елементів змісту тренування (засобів, методів загальної і спеціальної фізичної, тактичної і технічної підготовки і тощо); необхідним співвідношенням параметрів тренувального навантаження (кількісних і якісних характеристик обсягу та інтенсивності); певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів).

Залежно від часу, у межах якого відбувся тренувальний процес, авторська програма містила такі компоненти: мікроструктуру – структуру окремого тренувального заняття, структуру окремого тренувального або змагального дня і

мікроциклу; мезоструктуру — структуру етапів тренування, які склалися з низки мікроциклів (сумарною тривалістю близько місяця); макроструктуру — структуру великих тренувальних циклів.

У процесі розроблення програми враховано такі методичні положення: поступовість застосування завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки; спрямованість до досягнення вищої спортивної майстерності в процесі підготовки; оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості; неухильне зростання обсягів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється. Дотримано відповідність у розвитку загальної витривалості і швидкісних якостей, у розвитку загальної витривалості і силових якостей, тобто тих якостей, в основі яких закладені різні фізіологічні та біохімічні механізми.

Цикл підготовки кваліфікованих каратистів до головних змагань кваліфікованих каратистів передбачав чотири періоди, а саме: підготовчий; передзмагальний, змагальний; відновний.

Підготовчий період у середньому тривав чотири місяці, передзмагальний період – чотири тижні, змагальний період – один тиждень, відновно-перехідний період – один місяць.

У програмі вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката передбачено, що підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. У цей період було закладено функціональну базу, необхідну для виконання великих обсягів спеціальної роботи, спрямованої на безпосередню підготовку рухової і вегетативної сфер організму до ефективної змагальної діяльності, удосконалено рухові навички, розвинено фізичні якості, здійснено тактичну і психологічну підготовку. Застосовані вправи за характером і структурою значно відрізнялися від змагальних, оскільки головним завданням підготовки на цьому етапі був не розвиток комплексних фізичних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення можливостей окремих чинників, які є їх основою. Це передбачало широке використання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, значною мірою наближених до загальнопідготовчих. Надалі, по мірі переходу підготовчого періоду в наступні стадії, склад засобів і методів змінювався: збільшувалася частка змагальних вправ і спеціально-підготовчих, наближених до змагань за формою, структурою і характером дії на організм.

Нижче подано приблизну схему застосування ката як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у підготовчому періоді (табл. 2).

Ураховуючи, що основними завданнями підготовки каратистів на етапі передзмагальної підготовки є досягнення максимального рівня витривалості, високої надійності техніко-тактичних дій, оптимальної психологічної стійкості, та беручи до уваги рекомендації фахівців (А. Н. Блеер, 1999; В. Н. Платонов, 2004; Б. М. Кіндзер, 2015), ми визначили таку структуру передзмагального мезоциклу підготовки кваліфікованих спортсменів-каратистів до основних змагань: базовий мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження становить 40% від загального обсягу на цьому етапі, переважна спрямованість тренувальної роботи в змішаній аеробно-

анаеробній зоні (ЧСС до 180 – 185 уд./хв); спеціально-підготовчий мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження 30%, переважна спрямованість роботи в межах гліколітичної анаеробної зони (ЧСС до 200 уд./хв); модельний мікроцикл (7 днів) – загальний обсяг навантаження 20%, на тренуваннях моделювалися змагальні умови (спаринги, вільні бої) та передбачалося виконання тренувального навантаження в межах гліколітичної анаеробної зони (ЧСС до 200 уд./хв); підвідний мікроцикл (7 днів) – загальний обсяг навантаження 10%, два заняття спаринги, переважна спрямованість тренувального навантаження виконувалася в аеробному режимі (ЧСС до 170 уд./хв).

Таблиця 2

Схема застосування ката як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у підготовчому періоді

Частина тренування	Засоби тренування	Час (хв)	
Підготовча частина	Традиційне відкриття тренування. Медитація	3	
	Розминка традиційна в Кіокушинкай карате		
	Виконання ката «Теншо»		1
	Вправи на розтягування		10
Основна частина заняття	Виконання ката «Санчин»	1	
	1. Комплекс фізичних вправ «Піраміда витривалості»	10	
	2. Виконання ката «Санчин»	1	
	3. Виконання комплексу спеціальних вправ «Ідо-Кіхон»	5	
	4. Виконання комплексу спеціальних вправ «Ренраку»	10	
	5. Робота на мішках, лапах, маківарі	20	
	6. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	4 / 1	
	7. Якусоку куміте (запланований бій) / Спаринги	15	
8. Дихальші вправи. Виконання ката «Санчин»	3 / 1		
Заключна частина	9. Вправи на розтягування	2	
	10. Традиційне закриття тренування. Медитація	3	
	11. Підбиття підсумків тренування.	2	
Сумарний час тренувального заняття		92	
Виконання ката – 5 хв, що становить 5,5% від загального часу тренування			

Нижче подано приблизну схему застосування ката як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у передзмагальному періоді (табл. 3).

Основними завданнями змагального періоду було подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичних навичок; створення і підтримання високої бойової готовності спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів; моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості; забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психічної) з метою трансформації її в максимально можливий результат; оперативне відновлення працездатності спортсменів між боями та після змагань.

Схема застосування ката як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у передзмагальному періоді

Частина тренування	Засоби тренування	Час (хв)
Підготовча частина	Традиційне відкриття тренування. Медитація	3
	Розминка традиційна в Кіокушинкай карате	
	Виконання ката «Теншо»	1
	Вправи на розтягування	10
	Виконання ката «Санчин»	1
Основна частина заняття	1. Комплекс фізичних вправ «Піраміда витривалості»	10
	2. Виконання ката «Санчин»	1
	3. Виконання «Самбон куміте», «Таншикі куміте», «Дзію куміте»	15
	4. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	1
	5. Робота на мішках, лапах, маківарі	20
	6. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	4 / 1
	7. Виконання «Якусоку куміте» (запланований бій)/ Спаринги	15
	6. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	3 / 1
Заключна частина	9. Вправи на розтягування	2
	10. Традиційне закриття тренування. Медитація	3
	11. Підведення підсумків тренування	2
Сумарний час тренувального заняття		93
Виконання ката – 6 хв, що становить 6,5% від загального часу тренування		

Величину змагальних навантажень визначали за характером змагань. Ми враховували те, що відповідальні змагання значно глибше впливають на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження й контрольні змагання.

У зв'язку з цим, рекомендовано спортсменам експериментальної групи для прискорення відновлення спеціальної працездатності виконувати ката «Санчин» безпосередньо після кожного проведеного бою та після змагань.

Відновний період тривав два тижні. До основних завдань відновного періоду належала наявність обов'язкового повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, а також підтримка певного рівня тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку наступного макроциклу. Особливу увагу звертали на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначали тривалість відновного періоду, використовувані засоби і методи підготовки, динаміку навантажень.

Тренування у відновному періоді характеризувалися невеликим сумарним обсягом роботи й незначними навантаженнями. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом зменшувався приблизно в 4–5 разів; кількість занять упродовж тижневого мікроциклу не перевищувала чотирьох – шести; заняття з

великими навантаженнями не були заплановані. Основний зміст відновного періоду становили різноманітні засоби активного відпочинку і загальнопідготовчі вправи.

Наприкінці відновного періоду навантаження поступово збільшували, зменшували обсяг засобів активного відпочинку, збільшували кількість загальнопідготовчих і допоміжних вправ. Усе це дало змогу згладити перехід від відновного періоду до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

У відновному періоді відсоток часу, передбаченого на виконання ката, залишався на рівні 5 – 6%, проте перелік застосованих ката був розширений індивідуально для кожного спортсмена. Так, окрім ката «Санчин» і «Теншо» спортсмени експериментальної групи додатково виконували такі ката: «Цукі но ката»; «Гекусай шо»; «Гекусай дай».

У результаті застосування авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката у спортсменів експериментальної групи спостерігалися значні позитивні зміни в показниках рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, психоемоційного та функціонального стану.

Так, встановлено статистично достовірне зростання показників набраних очок на основних змаганнях (52,2%); за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра „Спудерг-9” встановлено статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст силових та часових параметрів виконання складних, багатударних комбінацій («Шита цуки» – «Маваши цуки» – 25,8%; «Шита цуки» – «Маваши цуки» – «Маваши гері» – 28,4%).

Авторська програма вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката дала змогу суттєво ($p < 0,05$) поліпшити лабільність й силу нервових процесів; показники швидкісного аналізу зорової інформації; просторової орієнтації, тобто апроксимації руху і розподілу уваги у просторі; показники вегетативного балансу організму.

Виявлено суттєві ($p < 0,05$) позитивні зміни показників функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів – каратистів експериментальної групи, а саме: показник адаптації до фізичного навантаження; інтегральний показник енергетичного забезпечення; інтегральний показник психоемоційного стану; інтегральний показник «спортивної форми»; рівень енергетичного забезпечення; рівень управління психоемоційного стану.

У результаті застосування авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката у спортсменів експериментальної групи спостерігалися значні позитивні зміни в показниках фізичної працездатності, за показниками PWC_{170} каратисти експериментальної групи випереджали спортсменів контрольної групи на 31%, підвищилася потужність анаеробних механізмів енергозабезпечення, за показниками АНАМС – на 10,1%, за показниками АМС – на 4,5%; збільшилися показники загальної метаболічної ємності на 9,5%, показники МПК на 12,4%; ефективність використання аеробного джерела енергозабезпечення м'язової за показниками $W_{\text{пано}}$ та $ЧСС_{\text{пано}}$ збільшилися на 8% та 2,7% відповідно.

У спортсменів експериментальної групи спостерігалось поліпшення рівня розвитку креатинфосфатного механізму енергозабезпечення порівняно зі

спортсменами контрольної групи на 16,8%, також в експериментальній групі поліпшилися показники потужності гліколітичного джерела енергозабезпечення, міжгрупова різниця показника МГА наприкінці експерименту була статистично достовірною та становила 8,4%.

Порівняно зі спортсменами контрольної групи у каратистів експериментальної групи підвищилася потужність гліколітичного механізму енергозабезпечення за динамікою показників екскреції лактату на 18,5% при $p < 0,05$.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» анонсовано, що **вперше** розроблено та науково обґрунтовано програму вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката; виявлено результативно значущі параметри спеціальних фізичних якостей, сенсомоторних реакцій та варіабельності серцевого ритму кваліфікованих каратистів, що дало змогу розподілити усі отримані показники за шістьма основними факторами; виявлено позитивний вплив окремих ката на рівень спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів та результативність їх застосування при підготовці до змагань у розділі куміте.

Удосконалено структуру та зміст побудови підготовчого, змагального мікроциклів та річного макроциклу підготовки кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Набули подальшого розвитку наукові положення щодо застосування окремих ката у передзмагальній підготовці та в процесі змагань як елементу спеціальної підготовки до головних змагань з куміте; доповнено наукові дані стосовно системи контролю функціонального стану спортсменів – каратистів.

ВИСНОВКИ

1. У практиці Кіокушинкай карате, як і в інших видах одноборств, немає єдиного підходу до побудови тренувального процесу в дисципліні куміте в передзмагальних мезоциклах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості згідно з кваліфікацією та фізичним та психоемоційним станом каратистів набуває особливого значення при плануванні й побудові тренування в Кіокушинкай карате. Для правильного нормування тренувальних навантажень у кваліфікованих спортсменів необхідне одержання достовірної інформації про стан різних сторін підготовленості. Однак дослідження у цьому напрямі недостатні. У зв'язку з цим, для оптимальної побудови тренувального процесу та підвищення майстерності спортсменів у Кіокушинкай карате актуальним стає визначення результативно значущих компонентів тренуваності кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте.

Установлено, що закономірності підготовки каратистів вимагають формування та побудови ефективного тренувального процесу з послідовністю, де першочергово обґрунтовується необхідність нормування навантаження за відповідними змагальній діяльності характеристиками. Отже, виникає завдання встановлення значущості спеціальної підготовленості в тренувальній і змагальній діяльності кваліфікованих

спортсменів-каратистів та розроблення програми вдосконалення спеціальної підготовленості в передзмагальних мезоциклах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

2. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей кваліфіковані спортсмени – каратисти мають середні значення показників простої зорово-моторної реакції ($266,33 \pm 10,79$ мс), високі показники швидкості складної зорово-моторної реакції ($373,25 \pm 12,22$ мс) та середню здатність до апроксимації руху ($5,27 \pm 0,59$ бала). Окрім цього, вони мали середні значення динамічної працездатності ($299,60 \pm 35,75$ од.), сили та рухливості нервових процесів ($1,58 \pm 0,19$ бала). Аналіз показників психоемоційного стану кваліфікованих каратистів свідчить про оптимальний емоційний стан у групі, зрівноваженість вегетативного балансу організму та невисокий рівень тривожності. Показники варіабельності серцевого ритму вказують на низький рівень напруженості механізмів регуляції діяльності серцево-судинної системи більшості обстежених спортсменів-каратистів та збалансованість активності різних відділів вегетативної нервової системи.

На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте встановлено високий фізичний і функціональний стан організму кваліфікованих каратистів у передзмагальних мезоциклах, проте з тенденцією виснаження резервів енергетичного забезпечення та резервів управління психоемоційним станом.

За даними кореляційного аналізу, на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок показників результативності спортивної діяльності з такими показниками: енергетичне забезпечення ($0,729$ при $p < 0,05$); психоемоційний стан ($0,612$ при $p < 0,05$); «спортивна форма» ($0,644$ при $p < 0,001$); резерви управління психоемоційного стану ($0,810$ при $p < 0,05$).

3. Установлено чинники, які найбільше впливають на результативність кваліфікованих каратистів на змаганнях: статус змагань; інформація про рівень підготовленості супротивника; низька психоемоційна підготовленість спортсмена; рівень емоційного збудження спортсмена. На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте фахівці використовують такі засоби психічної підготовки: настанови; дихальні вправи; аутотренінг; ката; медитацію; фармакологічні засоби; бесіди з психологом (тренером) команди. З високим рівнем узгодженості ($W=0,633$) виокремлено три ката як тренувальний елемент при підготовці до змагань з куміте, а саме: ката «Санчин», ката «Теншо» і ката «Янцзу».

Виявлено, що у підготовці спортсменів до головних змагань ката як засіб спеціальної підготовки використовують лише 8,3% респондентів.

4. Результати факторного аналізу дали змогу отримати модельні параметри висококваліфікованих спортсменів-каратистів стилю Кіокушинкай карате і розподілити усі отримані показники за шістьма основними факторами. Перший фактор об'єднує показники лабільності та сили нервових процесів; другий – швидкісні показники аналізу зорової інформації; третій фактор містить показники здатності до просторової орієнтації, тобто апроксимації руху і розподілу уваги у просторі; четвертий фактор – дані оцінювання розумової працездатності та оцінку в балах теппінг-тесту, він пов'язує розумову працездатність за дефіциту часу зі швидкісною витривалістю нервових центрів; п'ятий фактор – взаємозв'язок

вегетативного балансу організму з якісними показниками аналізу зорової інформації; шостий фактор – генетично детерміновані психофізіологічні якості, такі як латентний час рухової реакції.

5. Доведено ефективність авторської програми в результаті педагогічного експерименту. Отже, у результаті застосування авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката у спортсменів експериментальної групи спостерігалися значні позитивні зміни в показниках рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, психоемоційного та функціонального стану.

Так, встановлено статистично достовірне зростання показників набраних очок на основних змаганнях (52,2%); за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра „Спудерг-9” встановлено статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст силових та часових параметрів виконання складних, багатоударних комбінацій («Шита цуки» – «Маваши цуки» – 25,8%; «Шита цуки» – «Маваши цуки» – «Маваши гері» – 28,4%).

Установлено суттєве ($p < 0,05$) поліпшення лабільності та сили нервових процесів; показники швидкісного аналізу зорової інформації; просторової орієнтації, тобто апроксимації руху і розподілу уваги у просторі; показники вегетативного балансу організму.

Виявлено суттєві ($p < 0,05$) позитивні зміни показників функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-каратистів експериментальної групи, а саме: показник адаптації до фізичного навантаження; інтегральний показник енергетичного забезпечення; інтегральний показник психоемоційного стану; інтегральний показник «спортивної форми»; рівень енергетичного забезпечення; рівень управління психоемоційного стану.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / Б. М.Кіндзер, І. Р. Боднар, Л. С. Вовканич, Т. І. Дух // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 3. – С. 94–98.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

2. Зміни варіабельності серцевого ритму осіб різного віку під впливом стресових чинників / Б. Дикий, Л. Вовканич, А. Власов, Б. Кіндзер // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 40–44.

Авторові належить вибір напряму дослідження, проведення експерименту, визначення та порівняння результатів підготовки, формування висновків та обговорення результатів.

3. Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних

одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 41–44.

Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, розробленні методики застосування комп'ютерних технологій у змагальній діяльності, підготовці статті до друку.

4. 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.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової та методичної літератури, підготовці статті до друку.

5. Кіндзер Б. Застосування ката "Санчин" спортсменами-каратистами для прискореного 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.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

6. Кіндзер Б. Комплексна характеристика функціональної підготовленості юних каратистів / Л. Вовканич, Б. Кіндзер, А. Дунець-Лесько // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 30–38.

Авторові належить вибір напрямку дослідження, проведення експерименту, визначення та порівняння результатів підготовки, формування висновків та обговорення результатів

7. Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 67–70.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

8. Кіндзер Б. Становлення та розвиток кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер, Любомир Загорбенський // Спортивна наука України. – 2015. – №4(68). – С. 36–42. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/341/330>

Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

9. Кіндзер Б. Феномен ката в кіокушинкай карате, як засіб формування особистості та фізичного і психологічного відновлення висококваліфікованих спортсменів / Кіндзер Б. М. // Моделювання складних систем в області механіки людини, фізичного виховання і спорту : матеріали ІХ електрон. Міжнар. наук. конф. (28 березня). – Харків, 2013. – С.13–15.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

10. Порівняльний аналіз показників варіаційної пульсометрії та біоенергетичного статусу у кваліфікованих спортсменів-каратистів / Л. Вовканич,

А. Дунець, М. Гриньків, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 3 – С. 47–50.

Авторові належить вибір напрямку дослідження, формування висновків та обговорення результатів.

11. Швидкість сенсомоторних реакцій та когнітивних процесів у студентів вищих навчальних закладів гуманітарних спеціальностей / І. Боднар, Т. Дух, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 4. – С. 3–9.

Авторові належить вибір напрямку дослідження, проведення експерименту, визначення та порівняння результатів підготовки, формування висновків та обговорення результатів.

б) інші видання

1. Динамическая работоспособность нервной системы и скорость когнитивных процессов у студентов / Т. И. Дух, Ю. В. Петришин, И. Р. Бондар, Б. Н. Киндзер // Здоровье для всех. – 2012. – № 1. – С. 18 – 22.

Авторові належить вибір напрямку дослідження, проведення експерименту, визначення й порівняння результатів підготовки, формування висновків та обговорення результатів

2. Кіндзер Б. Использование специальных ката в Киокушинкай каратэ для регулирования сердечного ритма у высококвалифицированных спортсменов–каратистов на этапе подготовки к главным соревнованиям / Б. Н. Киндзер, О. В. Гузий // Здоровье для всех. – 2013. – № 1. – С. 22–27.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

3. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / 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. 144–147.

Внесок автора полягає у визначенні кінематичних параметрів та інтерпретації результатів даних дослідження.

4. 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.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

5. Кіндзер Б. Відновлення показників діяльності серцево-судинної системи спортсменів каратистів засобами Ката в процесі змагальної діяльності / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.)

[Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – 352 с. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf

Авторові належить вибір напряму дослідження, формування висновків та обговорення результатів.

6. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XIV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.

Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури щодо використання комп'ютерних технологій у тренувальному процесі каратистів при підготовці до змагань, підготовці статті до друку.

7. Кіндзер Б. Значення психологічної підготовки спортсмена при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 165–173.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

8. Кіндзер Б. Значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 120–123.

Авторові належить вибір напряму дослідження, формування висновків та обговорення результатів.

9. Кіндзер Б. Історичні аспекти становлення та розвитку кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 126–131.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

10. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.

Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

11. Кіндзер Б. Кольоровий світ Кіокушина / Б. М. Кіндзер // Шлях Воїна. – Львів : Ліга-Прес, 2008. – С.51–52.

Особистий внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

12. Кіндзер Б. Модельні характеристики найсильніших спортсменів у кіокушинкай карате України (чоловіки) / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.

Внесок автора полягає у визначенні фізичних параметрів найсильніших спортсменів-каратистів та інтерпретації результатів даних дослідження.

13. Кіндзер Б. Олімпійські сподівання Кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.). – Харків : ХДАФК, 2015. – 352 с. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

14. Кіндзер Б. Швидке відновлення показників серцево судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката „Санчин” / Богдан Кіндзер // Здоров'я, спорт, реабілітація. – 2015. – С. 30–34.

Авторові належить вибір напрямку дослідження, формування висновків та обговорення результатів.

15. Кіндзер Б. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «Куміте» / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Единоборства. – 2016. – № 1. – С. 86–89.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

АНОТАЦІЯ

Кіндзер Б. М. Спеціальна підготовка кваліфікованих каратистів у дисципліні Куміте з використанням формальних комплексів Ката (на прикладі Кіокушинкай карате). – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2016.

Дисертацію присвячено удосконаленню спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів – каратистів. Установлено, що одним з ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів стилю Кіокушинкай карате за програмою з куміте є впровадження в тренування формальних комплексів ката. Визначено пріоритетність ката «Санчин» та «Теншо» як методів спеціальної підготовки та значущість їх впливу на психоемоційний і фізичний стан спортсмена. Розроблено і впроваджено програму з удосконалення психічної і фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів з використанням ката «Санчин» і «Теншо» та їх спрямованого впливу на окремі компоненти системи енергозабезпечення,

сенсомоторні реакції та варіабельність серцевого ритму кваліфікованих каратистів. Упровадження розробленої авторської методики тренувального процесу сприяло суттєвому поліпшенню спортивних результатів кваліфікованих каратистів.

Ключові слова: Кіокушинкай карате, ката, спеціальна підготовка, сенсомоторні реакції, варіабельність серцевого ритму кваліфікованих каратистів.

АННОТАЦІЯ

Kindzer B. M. Специальная подготовка квалифицированных каратистов в дисциплине Кумитэ с использованием формальных комплексов Ката (на примере Киокушинкай каратэ). – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2016.

Диссертация посвящена совершенствованию специальной подготовки квалифицированных спортсменов – каратистов. Установлено, что одним из эффективных путей совершенствования тренировочного процесса спортсменов стиля Киокушинкай каратэ при подготовке к главным соревнованиям по кумитэ является внедрение в тренировки формальных комплексов ката. Определена приоритетность ката «Санчин» и «Теншо» как методов специальной подготовки и значимость их влияния на психоэмоциональное и физическое состояние спортсмена. Разработана и внедрена программа по совершенствованию психической и физической подготовки квалифицированных спортсменов с использованием ката «Санчин» и «Теншо» и их направленного воздействия на отдельные компоненты системы энергообеспечения, сенсомоторные реакции и вариабельность сердечного ритма квалифицированных каратистов. Применение разработанной нами методики тренировочного процесса способствовало существенному улучшению спортивных результатов квалифицированных каратистов.

Ключевые слова: Киокушинкай каратэ, ката, специальная подготовка, сенсомоторные реакции, вариабельности сердечного ритма квалифицированных каратистов.

ABSTRACT

Kindzer B.M. Special training of qualified karate athletes in Kumite discipline using formal Kata complexes (based on the example of kyokushin karate). – Manuscript.

Thesis for a Candidate degree in Physical Education and Sport in specialty 24.00.01 – Olympic and professional sports. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2016.

The thesis is devoted to improvement of special training of qualified athletes practising karate during immediate period of preparation for important competitions. Based on literature analysis and experts survey it has been found that implementation of

the so-called energetic Kata into preparation of athletes practicing Kyokushin karate is an effective way to improve training process before the major competitions. Based on results of the conducted survey both of Kata "Sanchin" and "Tensho" were identified as the most superior means of special training as well as very influential on the psycho-emotional and physical conditions of the athlete. To solve the actual tasks of the work an original, author's programme for improvement of mental and physical training was developed basing on the use of Kata "Sanchin" and "Tensho". It is aimed at influencing separate components of energy supply system, sensory-motor response and heart rate variability of qualified athletes.

Superiority of the developed programme comparing to the currently used one has been substantiated theoretically and proven experimentally. As a result of application of the developed techniques for training process six athletes from the experimental group joined the national karate team of Ukraine. Almost all athletes from the experimental group were prizewinners at either championships in Ukraine or at international tournaments. Among them 5 were prizewinners of the European championships.

In author's program of improvement of qualified karate athletes special training in kumite discipline compared to the program recently used for training sessions in control group, the structure of recovery process has been changed. Kata Sanchin or Tensho has been implemented, so as not to change the integrity of the training process, which is the relatively stable order of components combination, their natural relation to each other and overall sequence. Therefore, without changing the accepted system of training of qualified karate athletes high efficiency of performance at competitions in kumite discipline by athletes of experimental group has been achieved.

Keywords: kyokushin karate, Kata, special training, sensory-motor response, heart rate variability, qualified karate athletes.

Підписано до друку 12.12.2016 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 219. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 225-60-14, (032) 261-24-15
e-mail: pais@mail.lviv.ua; <http://www.pais.com.ua>