

УДК 796. 853, 26. 012. 564

## ВІДЧУТТЯ РИТМУ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОГО ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ КАРАТЕ-ДО ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Анна КАС'ЯНОВА<sup>1</sup>, Оксана БЛАВТ<sup>2</sup>,  
Роман ПЕТРИНА<sup>1</sup>, Іван МУДРИК<sup>1</sup>

*Львівський державний університет фізичної культури<sup>1</sup>  
Національний університет «Львівська політехніка»<sup>2</sup>*

**Анотація.** Розглянуто ритм як одну з передумов для успішного засвоєння техніки карате-до на етапі попередньої базової підготовки. Засвоєння правильної техніки в карате-до – це, по суті, засвоєння правильного ритму, тому в процесі розвитку специфічних відчуттів особливі вимоги ставляться до відчуття ритму, який є необхідною складовою становлення спортивної майстерності юних каратистів. За результатами дослідження виявлено, що проблема технічної підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки залишається на сьогодні досить актуальною через недостатню її дослідженість.

**Ключові слова:** карате-до, ритм, техніка, змагальні вправи, структурні компоненти, змагальна діяльність.

**Постановка проблеми.** Зростання рівня спортивних результатів в карате-до та спеціалізація юних спортсменів, що забезпечує високі спортивні досягнення на світовій арені, вимагають пошуку нових підходів до процесу технічної підготовки.

Створення передумов для успішного засвоєння техніки на етапі попередньої базової підготовки є необхідною складовою становлення спортивної майстерності юних каратистів.

Техніка карате-до має складну ритмову структуру й вимагає прояву високого рівня розвитку низки координаційних здібностей і тому в процесі розвитку специфічних відчуттів особливі вимоги ставляться до відчуття ритму.

Знання ритмічних закономірностей спортивної техніки в карате-до, безумовно, дозволить удосконалити управління різноманітними за організацією технічними діями та самим процесом навчання техніки [8, 9, 10].

Усе це підкреслює актуальність проблеми удосконалення ритму змагальних вправ у карате-до і вимагає проведення системно спланованих досліджень.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Доступні джерела науково-методичної літератури з карате-до [1, 5, 6, 8] описують переважно елементи фізичної підготовки та деякі аспекти методики її вивчення. Питанням науково обґрунтованих методик технічної підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки не приділяється належної уваги. Оскільки в результаті роботи на цьому й подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре опанувати техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ, які опанувати буде практично не можливо без належного рівня розвитку специфічних відчуттів, зокрема відчуття ритму.

І тому цілеспрямовані дослідження в цьому напрямку дадуть вагомий внесок для розвитку карате-до, та високих досягнень наших спортсменів на світовій арені.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана згідно з темою 2.2.4 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Мета дослідження:** Виявити особливості відчуття ритму як однієї з передумов успішного засвоєння техніки карате-до.

**Завдання:** узагальнити дані щодо удосконалення відчуття ритму в єдиноборствах та визначити його види й функції.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукових літературних джерел.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Проведений аналіз наукових матеріалів свідчить, що в сучасній технічній підготовці юних каратистів особливого значення набуває здатність сприймати та відтворювати ритм.

В одних літературних джерелах [9, 10] ця здатність фігурує як ритмічність, в інших [3, 4] – як відчуття ритму.

Ритмічність – це здатність відтворювати задане чергування зусиль з їх акцентуванням в певні моменти, тобто відчувати і відтворювати ритм, характерний для технічної дії, яка вивчається.

За визначенням В.М.Платонова [3] відчуття ритму – це здатність спортсмена акцентувати та розподіляти зусилля різних м'язових груп у просторі й часі відповідно до мети змагальної діяльності. Як бачимо зміст обох визначень – близький. Відчуття ритму виражається у точному відтворенні напрямку, прискорення, частоти та інших характеристик рухів. Тому, наскільки досконале відчуття ритму, настільки точно юні каратисти відтворюватимуть напрямки, швидкість, частоту рухів, тим правильніше зможуть розставляти акценти, своєчасно здійснювати зусилля під час виконання технічних дій. Відчуття ритму дозволяє спортсменам з карате-до точно визначити мінімальні зміни темпу рухів і відтворити їх в повторних спробах. [1, 7, 8].

Аналіз праць науковців дає змогу стверджувати, що значення правильного ритму технічних дій полягає в можливості підвищення їх ефективності, економічності, та можливості кращого контролю за руховим актом і в уточненні просторових і часових співвідношень. Важливим є те, що при оволодінні вправами інколи краще задати ритм, ніж детально описувати компоненти рухів; це допомагає швидше зрозуміти особливості технічної дії, що виконується, її побудову в часі [4].

Коли говоримо про ритм, як про показник узгодженості елементів технічних дій в карате-до, не варто застосовувати термін “ритмічний“, так як ритм може бути індивідуально зручним (правильним) або незручним. Існує твердження, що правильним ритмом технічної дії в карате-до можна вважати таке закономірне чергування в часі його фаз при наявності акцентованого вузлового моменту яке забезпечує помітну узгодженість рухів і дозволяє досягнути найкращого ефекту при економічній витраті сил. [1,9].

Як вказує Петрина Р.Лі [7] – характерною особливістю раціонального ритму вважається виділення в ритмічній структурі вузлових пунктів на котрі в процесі виконання вправи робляться потрібні акценти зусиль. Акценти в ритмі рухів мають прямий зв'язок з провідними елементами координації. Чергування акцентованих частин руху, пов'язаних з активними м'язовими напруженнями, і слабких, пасивних фаз руху властива будь якому руховому акту. [8, 9].

Разом з тим, в міру залежності характеристик дії від зовнішніх умов її виконання конкретні прояви її ритму в певній мірі варіюють. Ритм носить індивідуальний характер і залежить як від вроджених особливостей особи (ріст, маса, довжина кінцівок, рухливість у суглобах тощо), так і від набутих якостей (рівень розвитку фізичних якостей). Те саме можна сказати про індивідуальні варіації ритму, які кожної людини пов'язані з властивими їй особливостями. У різних спортсменів можуть бути свої риси проявів ритму, проте вони не повинні виходити за певні межі, які визначаються об'єктивно необхідною ритмічною структурою рухів. Знаючи цю структуру, кожен може усвідомлено формувати й регулювати ритми фізичних вправ. У порівнянні з біологічними ритмами організму рухові ритми мають вищий ступінь організації функціональної активності, властивий лише людині, у якої цілеспрямовано включаються психічні фактори (відчуття ритму, темпу, часу тощо). Цілеспрямоване формування і вдосконалення ритму рухових дій стає стержнем усього процесу навчання техніки в карате-до. [7, 8]

Таким чином, процес технічної підготовки спортсменів з карате-до на етапі попередньої базової підготовки, повинен здійснюватись з врахуванням особливостей відчуття ритму, та використанням при цьому відповідних науково обґрунтованих методик.

#### **Види ритму його ознаки та функції.**

Садовски Є. Виділяє три види ритмів, кожен з яких регулюється з опорою на групи певних відчуттів фізичних властивостей рухів [8]:

✓ часовий ритм відображає тривалість у часі м'язового відчуття рухів і зміну тривалості груп рухових елементів у цілісній дії;

▼ динамічний віддзеркалює зміни інтенсивності м'язових зусиль в активних фазах рухів (розподіл сил у часі створює силовий ритм, розуміння якого розкриває сутність силових особливостей рухів);

▼ просторовий ритм представляє співвідношення між окремими частинами простору, в якому відбувається рухова дія.

Отже відчуття ритму може виконувати функції:

- відображення форм рухів;
- проектування рухів та їх реалізації в дії.

Важливою ознакою ритму Платонов [3] вважає зміну фаз (робота відпочинок, напруження розслаблення, тривалі і короткі, акцентовані і неакцентовані звуки, зниження і підвищення тональності мови) в певні проміжки часу.

Ритм відображає прикладені каратистами зусилля, залежність від їх величини, часу прикладання та інших характеристик рухів. Тому за ритмом можна повною мірою судити про досконалість технічних дій у карате-до. Для ритму особливо важливими є акценти (більше зусилля і прискорення) та їх розміщення в часі. Слід наголосити на тому, що акцентування удару в карате-до є одним з головних критеріїв оцінювання технічної дії під час поєдинку [5, 6].

На думку Садовски Є [8] який стверджує, що ритм існує тільки в складних рухових діях, які містять не один єдиний рух (наприклад, нахил), а декілька що протікають послідовно. По іншому вважає Петрина Р.Л [7], за його висновками той чи інший ритм є при будь-якому циклічному чи ациклічному (однотактному) русі. Насправді в кожній дії можна спостерігати певне співвідношення фаз. Так, в елементарному русі, чи в складній вправі завжди буває зміна фаз напруження й розслаблення, акцентованих і неакцентованих зусиль, прискорення і сповільнення тощо. Очевидно, що певне співвідношення цих фаз, моментів у часі може бути правильним (раціональним, доцільним), тобто таким, який забезпечує ефективність дії з економізацією зусиль, або неправильним. В кожній руховій дії є частини, які відрізняються одна від одної, наприклад, підготовчі і основні, розгін і гальмування. [7]

Петрина Р.Л [7] стверджує, що ритм можна спостерігати в кожній вправі. Так звані “неритмічні рухи” – це не взагалі позбавлені ритму руху, а рухи з відхиленнями від заданого, раціонального ритму. Іншим словами неритмічні рухи, це рухи без визначеного постійного ритму, або з неправильним, нераціональним ритмом. Слід зауважити, що автори які описували ритм рухів у різних галузях діяльності особливо виділяють значення акцентованих зусиль у ритмізованому русі. Всі рухи відрізняються за ритмічними акцентами, різними за силою і тривалістю. Вказується, що навколо цих акцентованих елементів розподіляються в певній послідовності, інші неакцентовані елементи [2, 9, 10].

Своє теоретичне пояснення сутності акценту дає Платонов [3]. Відомо, що сила подразнення пропріорецепторів залежить від міри напруження, величини і швидкості розтягування м'язів, а сила і швидкість процесів збудження і гальмування в своєю чергою залежить від сили подразнення. При оптимальному для цього спортсмена каратиста акцентуванні окремих моментів, а отже, і оптимальному співвідношенні процесів збудження й гальмування в корі великих півкуль головного мозку руховий акцент буде цілісним, узгодженим і ефективним, тобто буде здійснений в правильному, доцільному ритмі. Зауважимо що автор вводить термін доцільний ритм, тобто такий, який відповідає технічному, раціональному виконанню спортивної дії в карате-до, вправі.[4]

Акцент як один з моментів, що характеризує ритм, допомагає концентрувати увагу на вузловій “опорній” ділянці руху. Крім того ритмізовані рухи емоційні, що полегшує їх засвоєння і виконання. Ритмічні акценти, їх сила і своєчасність мають настільки велике значення, що часто визначають можливість виконання вправ. Особливо зростає їх роль при виконанні складних вправ та комбінаційної техніки в карате-до.

**Висновок.** Виходячи з цього дослідження, встановлено, що за ритмом можна повною мірою судити про досконалість технічних дій в карате-до. Оскільки засвоєння правильної техніки – це по-суті засвоєння правильного ритму, то в процесі розвитку специфічних відчуттів у юних каратистів особливі вимоги ставляться до відчуття ритму, від якого в майбутньому залежатиме становлення спортивної майстерності юних каратистів.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується уперше розробити моделі ритму змагальних вправ каратистів різної кваліфікації.

### Список літератури

1. *Бондаренко К.* Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / Бондаренко К. Фигуренко И // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали 1 Регіон. наук-практ. семінару. – Л., 2006. – С. 17 – 19.
2. *Платонов В. М.* Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К : Олімпійська література, 1995. – 256 с.
3. *Платонов В. Н.* Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
4. *Лин Джет.* Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов н/Д : Феникс; Краснодар : Неоглори, 2008. – 249 с.
5. *Максименко Г. М.* Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко // Теорія і практика фізичного виховання. : – Донецьк : Дон НУ, 2008. – С. 462 - 467.
6. *Максименко Г. М.* Характеристика силової підготовленості спортсменів у кіюкушинкай карате / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 7. – С. 99-101.
7. *Петрина Р. Л.* Вплив відчуття ритму на показники рухових функцій у дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХХІІ, 2000. – № 3. – С. 13 – 14.
8. *Садовски Е.* Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 2. – С. 5–9.

### ЧУВСТВО РИТМА КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО УСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ КАРАТЭ-ДО ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Анна КАСЬЯНОВА <sup>1</sup>, Оксана БЛАВТ <sup>2</sup>,  
Роман ПЕТРИНА <sup>1</sup>, Иван МУДРИК <sup>1</sup>

*Львовский государственный университет физической культуры* <sup>1</sup>  
*Национальный университет «Львовская политехника»* <sup>2</sup>

**Аннотация.** Рассматривается ритм, как одна из предпосылок для успешного освоения техники каратэ-до на этапе предварительной базовой подготовки. Усвоения правильной техники в каратэ-до - это, по сути, усваивания правильного ритма, поэтому в процессе развития специфических ощущений особые требования предъявляются к ощущению ритма который является необходимой составляющей становления спортивного мастерства юных каратистов.

Результатам исследования определено, что проблема технической подготовки каратистов на этапе предварительной базовой подготовки остается на сегодняшний день весьма актуальной, ввиду недостаточной ее изученности.

**Ключевые слова:** карате-до, ритм, техника, соревновательные упражнения, структурные компоненты, соревновательная деятельность.

**FEELING OF A RHYTHM AS A PRECONDITION SUCCEED FULLY  
KARATE-DO TECHNIQUE BY THE YOUNG SPORTSMEN****Anna KAS'YANOVA<sup>1</sup>, Oksana BLAVT<sup>2</sup>,  
Roman PETRYNA<sup>1</sup>, Ivan MUDRIK<sup>1</sup>***Lviv State University of Physical Culture <sup>1</sup>**National University "Lviv Polytechnic"<sup>2</sup>*

**Annotation.** Rhythm is considered as one of the prerequisites for successful learning karate-do techniques at the preliminary stages of basic training. Mastering proper technique in karate-do - is essentially correct mastering of rhythm, because in the development of specific sensations special requirements relate to a sense of rhythm which is a necessary part of developing sports skills among young karatekas. The study has found that the problem of technical training Karate at preliminary stages of basic training remains quite relevant today.

**Key words:** karate-do, rhythm, technique, competition exercises, structural components, competition activity.