



Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського
Lwowski Państwowy Uniwersytet
Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego

Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському
Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim



ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПЕДАГОГІКА

монографія

ZDROWIE, FIZJOTERAPIA, KULTURA FIZYCZNA I PEDAGOGIKA

monografia

Наукове редагування (Redakcja naukowa):

Богдан Кіндзер (Bogdan Kindzer)
Даріуш В. Скальські (Dariusz W. Skalski)
Оксана Заболотна (Oksana Zabolotna)
Андрій Сущенко (Andrzej Sushchenko)
Ігор Григус (Igor Grygus)



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Старогард Гданські - Львів 2022



***Zdrowie, fizjoterapia,
kultura fizyczna i pedagogika***

MONOGRAFIA

***Здоров'я, фізична терапія,
Фізична культура та педагогіка***

МОНОГРАФІЯ

Redakcja naukowa (Наукове редагування):

Bogdan Kindzer (Bogdan Kindzer)

Dariusz W. Skalski (Dariusz W. Skalski)

Oksana Zabolotna (Oksana Zabolotna)

Andrzej Sushchenko (Andrzej Sushchenko)

Igor Grygus (Igor Grygus)

Starogard Gdański - Lwów 2022

Старогард Гданьські - Львів 2022

ZAJĘCIA WYCZYNOWE W KARATE W CZASIE PANDEMII

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В КІОКУШИНКАЙ KARATE ПІДЧАС ПАНДЕМІЇ

COMPETITIVE ACTIVITIES IN KYOKUSHIN KARATE DURING A PANDEMIC

Богдан Кіндзер¹, Василь Матвіїв¹, Ярослав Свищ¹, Ярослав Ковальчук¹

³ *Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Słowa kluczowe: karate kyokushin, kata, trening specjalny, kwalifikowani zawodnicy karate, zawody on-line, kwarantanna, COVID 19

Ключові слова: кіокушинкай карате, ката, спеціальна підготовка, кваліфіковані каратисти, on line змагання, карантин, COVID 19

Keywords: kyokushinkai karate, kata, special training, qualified karatekas, online competitions, quarantine, COVID 19

Streszczenie

Celem badania są zajęcia konkurencyjne w karate Kyokushin podczas ograniczeń kwarantanny nałożonych przez rządy krajów świata podczas pandemii COVID-19. W badaniu wzięło udział 60 zakwalifikowanych sportowców karatystycznych w wieku 18-25 lat, doświadczenie w klasach co najmniej 5 lat, kwalifikacje sportowe od 2 do 3 podane w skali japońskiej (kandydat na mistrza sportu, mistrz sportu, odpowiednio, zgodnie z Jednolitą Klasyfikacją Sportową Ukrainy) oraz trenerzy, którzy byli zaangażowani w międzynarodowe zawody online w karate Kyokushin w sekcji "Kata". Zastosowano następujące metody badawcze: analizę teoretyczną i uogólnienie literatury naukowej i metodologicznej; metoda porównawcza; metody socjologiczne (ankiety, ankiety internetowe); metody psychologiczne i metody statystyki matematycznej. Ustalono, że jednym ze skutecznych sposobów motywowania sportowców do aktywnych samodzielnych zajęć i samodoskonalenia stylu karate Kyokushin podczas ograniczeń kwarantanny było wprowadzenie międzynarodowych turniejów on-line w sekcji "Kata". Przeprowadzono analizę warunków zawodów, zasad i wsparcia technicznego, liczby uczestniczących krajów oraz liczby sportowców, którzy uczestniczyli w turniejach. Przeprowadzono ankietę internetową wśród ponad 60 respondentów, którzy byli bezpośrednio związani z udziałem w zawodach, zarówno sportowców, jak i trenerów oraz organizatorów na miejscu. Analiza ankiety respondentów potwierdza zainteresowanie przeprowadzeniem tego rodzaju konkursu, a także perspektywy takiego kierunku działalności konkurencyjnej. Większość badanych sportowców potwierdziła wysoki poziom motywacji w przygotowaniach do udziału w zawodach on-line oraz częściowe usunięcie stresu psychicznego z powodu długiego braku aktywności zawodniczej. Zgodnie z wynikami analizy

zawodów on-line opracowano szereg zaleceń i propozycji mających na celu podniesienie poziomu tego typu zawodów, które będą stopniowo wdrażane w procesie rywalizacji, a także wdrożono program poprawy sprawności psychicznej i fizycznej wykwalifikowanych sportowców. Wprowadzenie opracowanej metodyki procesu szkoleniowego przygotowania do udziału w zawodach on-line przyczyniło się do znacznej poprawy wyników sportowych wykwalifikowanych karatystów oraz wzrostu motywacji do zajęć w warunkach kwarantanny.

Анотації

Мета дослідження – змагальна діяльність в кіокушинкай карате під час карантинних обмежень запроваджених урядами країн світу на час пандемії «COVID 19». У дослідженні брали участь 60 кваліфікованих спортсменів каратистів, вік 18-25 років, стаж занять не менше 5 років, спортивна кваліфікація від 2-го кю до 3 дану за японською шкалою (кандидат у майстри спорту, майстер спорту відповідно за Єдиною спортивною класифікацією України) та тренерів які були задіяні в on line міжнародних змаганнях з Кіокушинкай карате в розділі «Ката». Використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод порівняння; соціологічні методи (анкетування, інтернет опитування); психологічні методи та методи математичної статистики. Установлено, що одним з ефективних шляхів мотивації спортсменів до активних самостійних занять та самоудосконалення стилю Кіокушинкай карате під час карантинних обмежень стало запровадження в дію міжнародних on line турнірів в розділі «Ката».

Проведено аналіз умов проведення змагань, правила та технічне забезпечення, кількість країн учасниць та кількість спортсменів, які приймали участь в турнірах. Проведено інтернет опитування понад 60 респондентів які були безпосередньо дотичні до участі в змаганнях, як спортсмени так і тренери та організатори на місцях. Аналіз опитування респондентів підтверджує зацікавленість у проведенні такого роду змагань, так і перспективність такого напрямку змагальної діяльності. Більшість опитаних спортсменів підтвердили високий рівень мотивації у підготовці до участі в on line змаганнях та часткове зняття психологічної напруги через тривалий час відсутності змагальної діяльності. За результатами аналізу проведення on line змагань розроблено ряд рекомендацій та пропозицій по підвищенню рівня проведення даного типу змагань, які будуть поетапно впроваджуватись в змагальний процес також впроваджено програму удосконалення психічної і фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Упровадження розробленої методики тренувального процесу по підготовці до участі в on line змаганнях сприяло суттєвому поліпшенню спортивних результатів кваліфікованих каратистів та підвищенню мотивації до занять в умовах карантину.

Summary

The purpose of the study is to compete in Kyokushin Karate during the quarantine restrictions imposed by governments around the world during the COVID 19 pandemic. The study involved 60 qualified karate athletes, age 18-25 years, the experience of at least 5 years, sports qualifications from 2nd kyu to 3 dan on the Japanese scale (candidate for master of sports, master of sports according to the Unified Sports Classification of Ukraine) and coaches who were involved in online international competitions with Kyokushinkai karate in the "Kata" section. The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; comparison method; sociological

methods (questionnaires, online surveys); psychological methods and methods of mathematical statistics. It is established that one of the effective ways to motivate athletes to active independent training and self-improvement of Kyokushinkai karate style during quarantine restrictions was the introduction of international online tournaments in the "Kata" section (May - June, October 2020 European Cup, European Championship) organized by international organization IKO (Midori) Shinkyokushinkai. An analysis of the conditions of the competition, rules and technical support, the number of participating countries, and the number of athletes who participated in the tournaments. An online survey of more than 60 respondents who were directly involved in the competition, both athletes and coaches and organizers on the ground. The analysis of the respondents confirms the interest in holding such competitions, as well as the prospects of this area of competitive activity. Most of the interviewed athletes confirmed a high level of motivation in preparation for participation in online competitions and partial relief of psychological stress due to the long absence of competitive activity. Based on the results of the analysis of on-line competitions, a number of recommendations and proposals have been developed to increase the level of this type of competition, which will be gradually introduced into the competition process, and a program to improve the mental and physical fitness of qualified athletes. The introduction of the developed methodology of the training process in preparation for participation in on-line competitions has significantly improved the sports results of qualified karate and increased motivation to train in quarantine.

Вступ

Кіокушинкай карате є одним із найпопулярніших видів східних одноборств, який культивують понад 16 мільйонів людей у 140 державах світу [3, 10].

Змагальна діяльність у Кіокушинкай карате, є однією із складових, яка популяризує цей вид і приваблює все більше зацікавлених займатися у клубах, які культивують цей стиль. Аналіз даних отриманих науковцями, які вивчають та досліджують цей стиль карате, свідчить про те, що заняття Кіокушинкай карате передбачає прояв максимальних м'язових зусиль; виконання складних технічних дій упродовж тривалого часу; переміщення в ускладнених умовах, пов'язаних з обмеженим простором та лімітом часу; статичне напруження; високий ступінь психічного напруження [5, 7, 9]. Все це приваблює людей до занять та активної участі в змаганнях.

Окрім того, важливе значення для результативності участі в змаганнях у Кіокушинкай карате мають такі чинники, як досконала сенсомоторна координація, здатність до швидкого розподілу і переключення уваги, швидкість реакції [2, 7, 15]; розвиток загальної та швидкісної витривалості, спритності і сили м'язів рук, ніг, черевного преса, динамічної витривалості кистей рук, плечового пояса та спини [11, 18]; формування відчуття простору, часу, величини зусиль, розвиток швидкості і точності сприйняття навколишньої обстановки, зорової

орієнтації, вестибулярної стійкості, координації рухів; високої швидкості і точності сенсомоторних реакцій, переключення та стійкості уваги; розвиток високої емоційної стійкості [12, 16]; швидкості та точності визначення руху і реакції на рухомі предмети [11, 14]; підвищення стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов змагальної діяльності [15]. Все вище перераховане вимагає від спортсмена постійної активної роботи над собою.

Однак 2020 рік ввів суттєві корекції в життя людей. Під час пандемії COVID-19, яка увірвалася в наше повсякденне життя, заняття спортом у багатьох країнах стало можливим лише в обмеженому вигляді. Спортивні зали були закриті, клуби, з дозволу урядів країн могли працювати лише з обмеженим контингентом збірних команд. Як попереджають експерти, у довгостроковій перспективі це може негативно вплинути на здоров'я населення. Тож постає питання, чи не втратить спорт свого значення в суспільстві через це примусове відвикання населення. Інґо Фробезе бачить дві основні проблеми. "По-перше, ми виходимо з того, що третина з десяти мільйонів членів фітнес-центрів або вже припинила або припинить своє членство найближчим часом. Друга проблема: якщо діти та підлітки не можуть займатися спортом, вони переключаються на інші речі". За словами науковця, знову зацікавити їх заняттями спортом буде великою проблемою, за невтішними прогнозами ми тут втратимо щонайменше третину людей".

Аналіз запроваджених обмежень занять спортом. Чи можна займатися спортом на вулиці?

Усе буде залежати від того де перебуває людина. В Італії, Іспанії, Індії та Ізраїлі діють жорсткі обмеження у пересуванні, якими зазвичай заборонений і спорт під відкритим небом. Іспанська поліція зупиняє і штрафує велосипедистів і бігунів.

Однак деякі країни або регіони дозволяють своїм жителям індивідуальні заняття спортом на свіжому повітрі, але лише у межах населеного пункту, в якому вони проживають.

Франція і Великобританія мають дещо схожі приписи, які, утім, доволі розмиті: британцям дозволено займатися спортом раз на день, причому треба бути поблизу своєї домівки. Так само неподалік власного помешкання можна займатися спортом і у Франції. В Україні заняття спортом на відкритому повітрі не заборонені. Однак перебувати у громадських місцях можна лише у масці, що ускладнює заняття спортом. Натомість в інших країнах, таких як Швейцарія, Нідерланди

і Німеччина спорт і індивідуальному порядку чітко дозволений і вважається складовою профілактики для зміцнення здоров'я.

Спорт та регулярна рухова активність важливі для нашого здоров'я та імунної системи, яка в часи небезпеки захворіти вірусною інфекцією має бути особливо наповотіві. Адже люди з міцним імунітетом у випадку зараження коронавірусом мають значно вищі шанси на м'яке протікання хвороби COVID -19.

Власне спорт та фізична активність можуть допомогти побороти коронавірус. Спорт необхідний для профілактики серцево-судинних захворювань, діабету, високого тиску, раку чи депресії.

Ряд відомих науковців висловили свою позицію з питань занять фізичною активністю в умовах пандемії так, професор Шмідт-Ханазіт (Jonas Schmidt-Chanasit) сказав - "Спорт важливий для здоров'я, особливо зараз". Вірусолог з Інституту тропічної медицини імені Бернгарда Нохта у Гамбургу застерігає, що люди, які сидять вдома без руху, опиняються у стресових ситуаціях, "які можуть призвести до інфаркту або інсульту". Його колега Крістіан Дростен (Christian Drosten) з берлінської клініки "Шаріте" у своєму підкасті від телерадіокомпанії NDR вказав на психологічне значення руху: "Важливо, щоб у людей була можливість займатися спортом. Багатьом людям це забезпечує психічну та фізичну стабільність".

Пандемія – не привід відмовлятися від фізичної активності. Просто необхідно дотримуватись карантинних норм та правил, щоб заняття спортом були безпечними.

У змагальну діяльність Кіокушинкай карате винесено 3 дисципліни – Куміте, Ката та Тамішіварі. Однак, в сучасних умовах тотальних обмежень змагання з Куміте неможливі, оскільки передбачають дії двох спортсменів у повному контакті, Тамішіварі в онлайн режимі можливі, але передбачають багато нюансів у підготовці матеріалів для проведення дисципліни на місцях. КАТА – поки що єдина індивідуальна змагальна дисципліна, яка відповідає всім критеріям та умовам проведення змагань в онлайн режимі.

У Кіокушинкай карате розроблено спеціалізовану систему Ката – формалізовану послідовність рухів, які поєднані за принципами ведення поєдинку з уявним супротивником або групою супротивників. По суті, це є квінтесенцією техніки конкретного стилю бойових мистецтв і потужним засобом мобілізації фізичних, функціональних та психоемоційних резервів спортсмена, що досягається за рахунок таких показників (M. 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 (M.Kawaishi, 1998; J. Taylor, 2005; О.В.Гузій, 2013; В.О.Бережанський, 2015).

Отже, проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рівня спортивного життя в умовах пандемії, спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні Ката, дасть змогу підвищити мотивацію спортсменів до самостійної підготовки, підвищення стійкості імунної системи до впливу вірусних інфекцій, при виконанні оптимальних обсягів тренувальних навантажень дозволить поліпшити показники фізичної та психоемоційної стійкості, рівень енергетичних резервів і відповідно спортивні результати.

Мета дослідження – змагальна діяльність в Кіокушинкай карате під час карантинних обмежень запроваджених урядами країн світу на час пандемії «COVID 19».

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру і зміст змагальної діяльності кваліфікованих каратистів у дисципліні Ката, в онлайн режимі.

2. Встановити критерії необхідні для проведення змагань в онлайн режимі.

3. Виявити результативно значущі компоненти спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате.

4. Провести аналіз онлайн змагань в дисципліні Ката, які відбулися впродовж 2020 року, Розробити рекомендації та внести пропозиції по підвищенню якості проведення змагань в онлайн режимі.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод порівняння; соціологічні методи (анкетування, інтернет опитування); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; аналіз положень проведення онлайн змагань, правила суддівства, результати турнірів; медико-біологічні методи; психологічні методи та методи математичної статистики.

Організація дослідження. У опитуванні та анкетуванні брали участь 60 кваліфікованих спортсменів каратистів, вік 18-25 років, стаж занять не менше 5 років, спортивна кваліфікація від 2-го кю до 3 дану за японською шкалою (кандидат у майстри спорту, майстер спорту відповідно за Єдиною спортивною класифікацією України) та тренерів, які були задіяні

в on line міжнародних змаганнях з Кіокушинкай карате в розділі «Ката». Використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод порівняння; соціологічні методи (анкетування, інтернет опитування); психологічні методи та методи математичної статистики. Установлено, що одним з ефективних шляхів мотивації спортсменів до активних самостійних занять та самоудосконалення стилю Кіокушинкай карате під час карантинних обмежень стало запровадження в дію міжнародних on line турнірів в розділі «Ката».

Результати дослідження

13 червня 2020 р пройшов 1-й онлайн Кубок Європи з Ката для клубів – The 1st online European Kata Cup for clubs. Турнір відкритий для всіх версій Кіокушин карате і проходив за правилами Європейської організації карате – ЕКО (Shinkyokushin). Змагання проводилися на 6 віртуальних татамі. Загалом у змаганнях прийняло участь 308 учасників з 17 країн Європи та 60 клубів.

Водночас з проведенням Кубку Європи, паралельно проходив в on line форматі Чемпіонат Європи серед дорослих по Ката . У ньому приймали участь 71 клуб з 21 країни.

Європейською колегією WKO на on line засіданні було прийнято рішення щодо проведення другого такого Кубку Європи серед клубів та, що не менш важливо, проведення Чемпіонату Європи у розділі Ката.

24 жовтня Литовська федерація Кіокушин карате спільно з Європейською організацією Кіокушинкай карате провела другий on-line Кубок та чемпіонат Європи з Ката серед клубів – «The 2nd European on-line Karate Kata Championship and European Cup». У змаганнях приймали участь 487 учасників з 20 країн: Андорра, Бельгія, Великобританія, Данія, Казахстан, Латвія, Литва, Молдова, Нідерланди, Польща, Румунія, Словаччина, Туніс, Угорщина, Узбекистан, Україна, Франція, Швейцарія, Швеція, Росія.

Проведено аналіз умов проведення змагань, правила та технічне забезпечення, визначено кількість країн учасниць та кількість спортсменів, які приймали участь в турнірах. Проведено інтернет опитування понад 60 респондентів які були безпосередньо дотичні до участі в змаганнях, як спортсмени так і тренери та організатори на місцях. Аналіз опитування респондентів підтверджує зацікавленість у проведенні такого роду змагань, так і перспективність такого напрямку змагальної діяльності. Більшість опитаних спортсменів (85%) підтвердили високий рівень мотивації у підготовці до участі в on line змаганнях та часткове

зняття психологічної напруги (78%) через тривалий час відсутності змагальної діяльності. За результатами аналізу проведених on line змагань розроблено ряд рекомендацій та пропозицій по підвищенню рівня проведення даного типу змагань, які будуть поетапно впроваджуватись в змагальний процес, також впроваджено програму удосконалення психічної і фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Упровадження розробленої методики тренувального процесу по підготовці до участі в on line змаганнях сприяло суттєвому поліпшенню спортивних результатів кваліфікованих каратистів та підвищенню мотивації до занять в умовах карантину.

Результати on line змагань Кубків Європи з Кіокушинкай карате у дисципліні Ката:

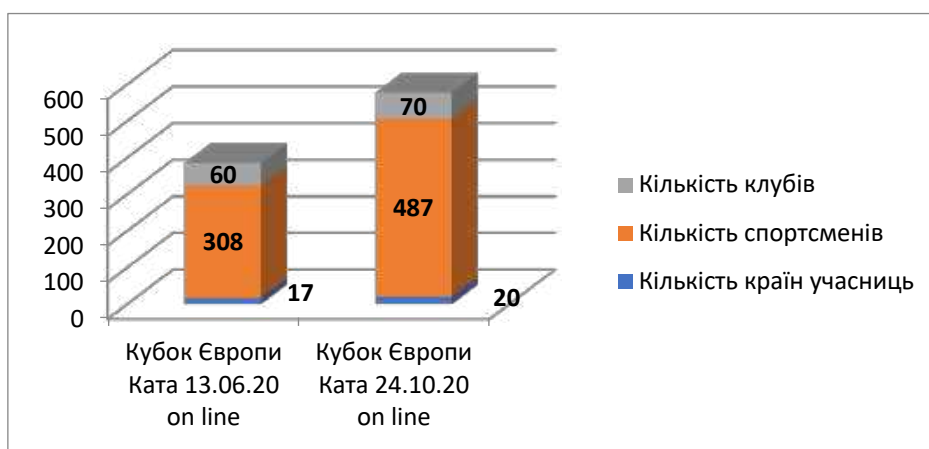


Рис. 1. Показники країн-учасниць, спортсменів та клубів on line Кубків Європи з Кіокушинкай карате у дисципліні Ката

Питання занять спортом та проведення змагань в умовах карантину пандемії (карантинних обмежень), підготовки кваліфікованих спортсменів до головних змагань є надзвичайно важливим та актуальним.

Результат аналізу спеціальної наукової та методичної літератури з однокорств, присвячений змагальній діяльності [3, 6, 9], удосконаленню різних сторін та контролю підготовленості кваліфікованих каратистів [2, 12, 16], показав, що незначна частина досліджень спрямована на вивчення питань по спортивній діяльності в умовах карантинних обмежень.

Проте встановлено факт, що одним з ефективних шляхів мотивації спортсменів до активних самостійних занять та самоудосконалення стилю Кіокушинкай карате під час карантинних обмежень стало запровадження в дію міжнародних on line турнірів в розділі «Ката».

Провідними спортивними фахівцями [7, 12, 17] з одноборств виявлено тісний взаємозв'язок усіх сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної і психологічної як у підготовці до змагань з Ката так і до змагань з Куміте.

Таким чином, активна участь спортсменів в міжнародних on line турнірах в розділі «Ката» сприятиме підтриманню активної спортивної форми для участі в змаганнях в розділі «Куміте» коли будуть зняті заборони по проведенню таких турнірів. Розроблено та обґрунтовано заходи по вдосконаленню проведення on line турнірів, внесено пропозиції по вимогам до технічного забезпечення для проведення такого роду змагань. Удосконалено структуру та зміст побудови підготовчого, змагального мікроциклів та річного макроциклу підготовки кваліфікованих каратистів у дисципліні Ката з використанням тренерського відео контролю.

Набули подальшого розвитку наукові положення щодо застосування окремих Ката у передзмагальній підготовці та в процесі змагань, як елементу спеціальної психоемоційної підготовки до головних змагань з Ката в on line форматі; доповнено наукові дані стосовно системи дистанційного контролю за функціональним станом спортсменів – каратистів.

Висновки

1. У практиці Кіокушинкай карате, як і в інших видах одноборств, немає єдиного підходу до проведення on line змагань в умовах карантинних обмежень в дисципліні Ката, досвід отриманий від проведених змагань може бути успішно використаний в майбутньому в разі виникнення подібних ситуацій. Водночас цей досвід може бути успішно впроваджений для використання при проведенні міжнародних турнірів в дисципліні «Ката» в разі виникнення різного роду чинників, які можуть вплинути на участь команд в змаганнях, наприклад: невідкриття візи спортсменам на в'їзд в країну, яка є господарем турніру, якісь обмеження по виїзду з країни учасника турніру, відсутність (протермінування) виїзdnих документів, фінансово-економічні проблеми тощо.

Введення в дію варіанту змішаної системи проведення змагань дозволить суттєво розширити географію учасників турнірів та значно збільшити їх кількість, що в свою чергу призведе до популяризації Кіокушинкай карате, як виду одноборств.

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

Установлено основні чинники, що не дозволяють показати кваліфікованому каратисту високий спортивний результат під час участі в on line змаганнях в розділі Ката: технічне забезпечення для трансляції виступу спортсмена, інтернет покриття та потужність сигналу; рівень змагань; інформація про супротивника; недостатня спеціальна підготовленість в умовах виступу в такого роду змаганнях та рівень психоемоційного стану спортсмена; відсутність відчуття змагального духу, емоційного тиску зі сторони глядачів та підтримки команди.

За результатами впровадження рекомендацій по вдосконаленню спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні Ката з використанням деяких визначених Ката, які не входять до розряду змагальних у спортсменів експериментальної групи спостерігалися значні позитивні зміни в показниках рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, психоемоційного та функціонального стану.

Отже, проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої програми по вдосконаленню спеціальної підготовки спортсменів-каратистів (стилю Кіокушинкай) до головних змагань в on line форматі у дисципліні Ката в умовах карантинних обмежень.

Подяка

Висловлюємо подяку всім учасникам інтернет опитування та фахівцям відділу технічного забезпечення навчання Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, всім співробітникам, які допомагали у проведенні досліджень, а також спортсменам які приймали участь у проведенні педагогічного експерименту.

Список використаних джерел

1. Аганянц Е. К. Психологическое обоснование поведения человека / Е. К. Аганянц, Е. К. Горская. – Краснодар :Экоинвест, 2003. – 114 с.
2. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
3. Blooming J. Revelations of the "beast from Amsterdam" about the Kodokan and Kyokushinkai / YonBluming // Dojo: martial arts of Japan. – Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А. Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 28–31.
4. 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 початок третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.
5. Кіндзер Б. Значення психологічної підготовки спортсмена при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початок третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 165–173.
6. 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. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 120–123.
7. 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. XX Міжнар. наук.-

- практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
8. Кіндзер Б. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката „Санчін” / Богдан Кіндзер // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – С. 30–34.
 9. Коробейников Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейников, О. К. Дуднік// Спортивна медицина. – 2006. – №1. – С. 33-36.
 10. Особливості формування психофізіологічної організації у спортсменів високого класу / Г. В. Коробейников, Л. Я. Коняева, Г. В. Россоха [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : [зб. наук. пр]. – К., 2004. – №3. – С. 45-51.
 11. 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. – Вип. 13. – 2009 – Т. 3 – С. 47–50.
 12. Психофізіологічні функції висококваліфікованих спортсменів різної спеціалізації / Г. Коробейников, К. Вернидуб, Г. Россоха [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб.наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 62-66.
 13. Саенко В. Г. Система кіокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : монография / В. Г. Саенко. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
 14. Саенко В. Г. Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / Саенко В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 9. – С. 119–122.