

Богдан Кіндзер
(Львів, Україна)

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Львівський державний університет фізичної культури

АНОТАЦІЇ

Розглядається багаторічна підготовка спортсмена-каратиста та підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей та удосконалення технічної підготовки. Успішне рішення даного завдання можливе при забезпеченні та виконанні всезростаючих обсягів тренувальних навантажень. Надзвичайно важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався підвищенням результатів та не викликав перевтому організму спортсмена. У зв'язку з зазначеним вище виникла потреба у проведенні досліджень по виявленню оптимальних обсягів тренувальних навантажень у річному циклі підготовки кваліфікованих каратистів.

Ключові слова: кіокушинкай карате, тренування, фізична підготовленість.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ - КАРАТИСТОВ В
КИОКУШИНКАЙ КАРАТЕ.**

Анотации. Рассматривается многолетняя подготовка спортсмена-каратиста и уровня развития основных физических качеств и совершенствование технической подготовки. Успешное решение данной задачи возможно при обеспечении и выполнении всевозрастающих объемов тренировочных нагрузок. Очень важно, чтобы каждый усвоенный объем работы сопровождался повышением результатов и не вызывал переутомление организма спортсмена. В связи с указанным выше возникла необходимость в проведении исследований по выявлению оптимальных объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных каратистов.

Ключевые слова: киокушинкай каратэ, тренировки, физическая подготовленность.

**SPECIFICATIONS PHYSICAL READINESS of THE QUALIFIED
ATHLETES – KARATEKA in KYOKUSHIN KARATE.**

Annotated. Consider the long-term preparation, karate athlete and the level of development of basic physical qualities and improving technical training. The successful solution of this problem is possible with zabezpecheni and implementation of ever-increasing volumes of training loads. It is important that each digested amount of work was accompanied by an increase in performance and did not cause exhaustion of an athlete. In connection with the above there is a need for research to identify the optimum volumes of training loadings in a year cycle of preparation of the qualified karate.

Keywords: Kyokushin karate, exercise, physical fitness.

Постановка проблеми. Багаторічна підготовка каратистів повинна передбачати безперервне підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей й удосконалювання технічної підготовленості спортсменів. Успішне рішення даного завдання може бути забезпечено тільки при виконанні зростаючих обсягів тренувальних навантажень. При цьому надзвичайно важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався індивідуальним прогресом та результативністю виступу на змаганнях при цьому не викликав перевтому організму спортсмена. У зв'язку з зазначеним вище виникла потреба у проведенні досліджень по виявленню оптимальних обсягів тренувальних навантажень у річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних публікаціях широко висвітлено питання філософії кіокушинкай карате, як складової частини східних одноборств, проведено порівняння стилю кіокушинкай з іншими видами і школами одноборств, розроблені методичні рекомендації базової і бойової техніки. Залишається нез'ясованим питання про те, які обсяги тренувальних навантажень слід виконувати каратистам на етапах підготовки від 3 розряду і до майстра спорту для того, щоб забезпечити зростання спортивних результатів. В даній роботі наведені результати дослідження ефективності застосування обсягів тренувальних навантажень спрямованості в річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів вагової категорії (понад 75 кілограмів), які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Мета дослідження – перевірити ефективність застосування двох варіантів співвідношення обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки кваліфікованих каратистів.

Завдання дослідження – на основі проведення річного експерименту виявити параметри тренувальних навантажень у каратистів вагової категорії 75 кг+, виконання яких дозволяє помітно підвищити рівні фізичної та технічної підготовленості.

Методи й організація дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічний експеримент.

3. Педагогічні контрольні випробування (тести).

4. Методи математичної статистики.

З метою перевірки ефективності застосування обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки кваліфікованих каратистів було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 22 спортсмена вагової категорії понад 75 кілограмів з порівняльними стартовими характеристиками фізичної та технічної підготовленості ($P > 0,05$), які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Спортсмени кваліфікаційний рівень кандидат у майстри спорту та майстер спорту (за Японською кваліфікацією 2-ю 3-й дан), вік складав 22-25 років, безперервних стаж занять кіокушинкай карате 10-12 років. Було сформовано дві групи по дванадцять спортсменів у кожній. Для досягнення мети фіксувались наступні характеристики кожної групи:

кількість тренувальних занять,

кількість змагань,

кількість навчально-тренувальних зборів;

основні засоби тренування, до яких включалися базова техніка карате (за япон. „кіхон”),

формальні комплекси бойових вправ (за япон. „ката”),

спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів карате,

вправи на снарядах,

вправи з партнером, спаринги (за япон. „куміте”);

допоміжні засоби тренування:

- бігові вправи,
- вправи на гнучкість,
- вправи загальної фізичної підготовки,
- загальнорозвиваючі вправи,
- спортивні (рухливі) ігри,
- вправи з обтяженням.

Для аналізу основних показників дослідження застосовувався порівняльний метод. При порівнянні загальних характеристик виявлено наступне:

- кількість днів тренування (у першій групі 268, у другій – 274),
- кількість тренувальних занять (у першій групі 334, у другій – 327),
- абсолютно однаковими були кількість змагань (чотири в обох групах),
- кількість навчально-тренувальних зборів (вісім в обох групах),
- загальнорозвиваючі вправи, а також об’єми тренувальних навантажень за рік у вправах на снарядах і у вправах з партнером.

В групі А підвищеними були обсяги навантажень, що спрямовані на виконання: базової техніки карате, комплексу формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, спортивних ігор, що необхідно обов’язково враховувати для забезпечення подальшого росту тренуваності, а зменшеними були параметри роботи на спеціально-підготовчі вправи, спаринги, бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи з обтяженням.

В групі В увага акцентована на підвищення об’єму роботи за рахунок виконання спеціально-підготовчих вправ, спарингів, бігових вправ, вправ на гнучкість і вправ з обтяженням, що на думку спеціалістів може призвести до вирішення поставленої перед педагогічним експериментом мети, за тих же

обставин менший акцент був зроблений на базову техніку карате, комплекси формальних бойових вправ, вправи загальної фізичної підготовки, спортивні ігри. Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані каратистами в ході педагогічного експерименту, наведено у таблиці.

Ефективність застосування співвідношень обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки кваліфікованих каратистів оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних випробувань в середині і в кінці педагогічного експерименту. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився в кожній групі окремо, а саме: результати кожного випробування каратистів на початку експерименту, порівнювались з показниками в середині і в кінці річного циклу тренування та розраховувався відсотковий приріст.

Обсяг основних та допоміжних засобів тренування, виконаний досліджуваними групами каратистів за період річного педагогічного експерименту

Показники тренувального процесу	А група n=12	В група n=12
Основні засоби тренування:		
Базова техніка карате, год.	54	39
Формальні комплекси бойових вправ, год.	34	29
Спеціально-підготовчі вправи, год.	56	80
Вправи на снарядах, год.	47	47
Вправи з партнером, год.	40	40
Спаринги, год.	11	14
Основні засоби тренування за рік, год.	242	249
Допоміжні засоби тренування:		
Бігові вправи, год.	21	32
Вправи на гнучкість, год.	71	75
Вправи загальної фізичної підготовки, год.	135	115

Загальнорозвиваючі вправи, год.	87	87
Спортивні ігри, год.	54	40
Вправи з обтяженням, год. / т	123/1587	147/1909
Допоміжні засоби тренування за рік, год.	491	496
Сумарна кількість засобів тренування за рік, год.	733	745

Дослідження рівня фізичної підготовленості каратистів в річному експерименті проводилось за педагогічними тестами на:

- швидкісні якості (біг на 20 м з високого старту),
- швидкісно-силові якості каратистів (стрибок у довжину з місця,
- стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча знизу вперед),
- гнучкість (поздовжній і поперечний шпагат,
- рухливість у плечовому суглобі,
- гнучкість хребтового стовпа),
- загальну витривалість каратистів (тест Купера),
- силу (сумарний показник сили двох м'язових груп тулуба,
- сумарний показник семи м'язових груп руки
- сумарний показник п'яти м'язових груп ноги
- сумарний показник чотирнадцяти м'язових груп).

Виявлення приросту рівня технічної підготовленості у річному циклі тренування каратистів здійснювалось за тестами: на силу одиничних ударів, виконання комбінації ударів за максимально швидкий час у „повітря” та у боксерський мішок, визначення градієнта ефективності прямого удару рукою після звукового подразника та його складових (сили та швидкості реакції удару рукою після звукового подразника), дослідження рівня спеціальної ударної витривалості (швидкісної і вибухової анаеробної працездатності).

Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу наведено у джерелах. Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з

розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами річного експерименту в другій експериментальній групі каратистів було зафіксовано статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) як фізичної (сила м'язових груп, швидкісні і швидкісно-силові якості, загальна витривалість), так і технічної підготовленості (сила одиничних ударів руками, ногами, ліктями, коліньми, ефективність завдання одиничних ударів, швидкість реакції одиничних ударів, швидкість виконання технічних комбінацій в карате, спеціальна ударна витривалість).

Відомо, основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту п'ять каратистів групи В стали переможцями та призерами престижних національних змагань, а троє міжнародних. Таким чином, ефективність побудови тренувального процесу експериментальної групи В підтверджується не тільки результатами контрольних показників фізичної та технічної підготовленості, але й спортивними досягненнями.

Висновки.

1. Отримані результати дослідження підтвердили дані спеціалістів про необхідність підвищення на етапі підвищення майстерності не кількісних, а якісних характеристик тренувального процесу.

2. Для кваліфікованих каратистів вагової категорії понад 75 кг оптимальним у річному циклі тренування є наступне співвідношення:

- основних – базова техніка карате – 16%,
- формальні комплекси бойових вправ – 12%,
- спеціально-підготовчі вправи – 31%,
- вправи на снарядах – 19%,
- вправи з партнером – 16%,
- спаринги – 6%;
- допоміжних – бігові вправи – 7%,

- вправи на гнучкість – 15%,
- вправи загальної фізичної підготовки – 23%,
- загальнорозвиваючі вправи – 18%,
- спортивні ігри – 8%,
- вправи з обтяженням – 29%.

Література

1. [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.
2. 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. – С. 67–70.
3. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
4. Микрюков В. Ю. Каратэ : Учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
6. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : Самоучитель / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова / М. Накаяма. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 245 с.
8. Ояма М. Классическое каратэ // Пер. с англ. М. Новыша / М. Ояма. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
9. Рояма Х. Путь мастера кёкусин / Х. Рояма // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал. – М. : ООО „Будо-спорт”, 2002. – № 6. – С. 28–36.
10. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко : Автореф.

дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.

11.Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.

12.Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов // Теория и практика физической культуры / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – 2004. – № 8. – С. 32–34.

13.Танюшкин А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.

14.Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула Будо // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал / В. П. Фомин. – М. : ООО „Будо-спорт”, 2002. – № 4. – С. 35–39.

Науковий керівник: кандидат наук з фіз. вих. Бережанський Віктор Олегович

Автор: Кіндзер Богдан Миколайович, м.Львів, вул. Пасічна 64а/37 79000 0679264381, BogdanKindzer@ukr.net, ЛДУФК, старший викладач кафедри Фехтування, боксу та Національних одноборств