

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Деркач В.М

« 18 » грудня 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ
«КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконала: студентка групи 6541мз

Шпаковська. Н.О.

Керівник роботи:

к.ф.в.іс., доцент кафедри ФВіС

Кувалдіна О.В

Миколаїв 2023 р

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми


«18» грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Шпаковській Наталії Олександрівні.

1. Тема роботи: «Фізична підготовка каратистів стилю «Кіокушинкай на етапі попередньої базової підготовки».

Керівник роботи Кувалдіна О.В.

Затверджені наказом ректора №1425учвід «5» грудня 2023 року

1. Термін подання роботи: 14.11.2023р. - 02.12.2023р.
2. Вихідні дані по роботі: Кваліфікаційна робота викладена на 62 сторінках та складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, містить 69 літературних джерел.

3. Перелік питань, що належать до розробки:

1. Особливості фізичної підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Методи та організація дослідження.
3. Дослідження рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки.
4. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація з 18 слайдів.
5. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Кувалдіна О.В.	05.04.2023	04.05.2023
1	Кувалдіна О.В.	9.05.2023	14.06.2023
2	Кувалдіна О.В.	26.06.2023	27.07.2023
3	Кувалдіна О.В.	11.08.2023	11.09.2023
Висновки	Кувалдіна О.В.	16.09.2023	30.09.2023

7. Дата видачі завдання: 09.09.2022

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	I етап	вересень 2022-січень 2023	Аналіз наукової літератури, попередніх робіт та матеріали мережі Інтернет.
2.	II етап	лютий - серпень 2023	Експериментальна частина. Тестування спортсменів-каратистів до та після проведення педагогічного експерименту.
3.	III етап	вересень-жовтень 2023	Проаналізовані результати тестувань до та після експерименту для оцінки ефективності авторської програми тренувань.
4.	IV етап	листопад-грудень 2023	Оформлення кваліфікаційної роботи магістра.

Студентка  Шпаковська Н.О.

Керівник роботи  Кувалдіна О.В.

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК КІОКУШИНКАЙ	10
1.1. Кіокушинкай школа карате та її філософія	10
1.2. Кіокушинкай карате та правила змагань.	13
1.3 Класифікація системи поясів в кіокушинкай карате як ступінь технічної підготовленості	25
1.4 Співвідношення засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки	30
Висновок до 1 розділу	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	34
2.1. Методи дослідження	34
2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел	34
2.1.2 Педагогічне спостереження	34
2.1.3. Педагогічний експеримент	35
2.1.4. Тестування фізичних здібностей	35
2.1.5 Методи математичної статистики	37
2.2 Організація досліджень	38
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ У ДИСЦИПЛІНІ КУМІТЕ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЛЕКСІВ КАТА	40
3.1. Програма вдосконалення фізичної підготовленості каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката	40
3.2. Особливості авторської програми вдосконалення фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки	44
3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки до та після експерименту	45
Висновки 3 розділу	51

ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

Перелік умовних скорочень

ЗФП - загальна фізична підготовка

СФП - спеціальна фізична підготовка

ДЮСШ - дитячо-юнацька спортивна школа

НУК - Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова

ВСТУП

Актуальність. Карате - це вид бойових мистецтв, що набув великої популярності у всьому світі, включаючи Україну. Різні стилі карате включають спортивний, прикладний і традиційний напрямки. Один із найвідоміших і важких стилів - це кіокушинкай, який підкреслює активний і контактний підхід до тренувань та змагань. Цей стиль сприяє розвитку фізичної та духовної сили каратистів, надаючи велику увагу моральним аспектам, таким як взаємоповага та взаємодопомога [3].

У Кіокушинкай карате існує спеціалізована система, яка називається «Ката», що представляє собою формалізовану послідовність рухів, які відображають принципи ведення бою з явним супротивником або групою супротивників. Ця система є суттю техніки цього стилю бойового мистецтва і знає його потужну здатність мобілізувати фізичні, функціональні та психоемоційні резерви спортсмена. Це досягається за рахунок наступних факторів:

- Використання пасивної та активної медитації для підвищення уваги та концентрації.
- Формування раціональної, досконалої та різноманітної техніки та закріплення чітких рухових рефлексів.
- Застосування активного психотренінгу для психологічної підготовки.
- Акумулявання, контроль, стимуляція та спрямування біоенергії з метою активізації фізіологічних та енергетичних процесів, а також для створення максимально динамічних структур на рівні максимальних можливостей особистості. [5]

Загалом, актуальність дослідження полягає в тому, що воно спрямоване на оптимізацію навчання та підготовки молодих каратистів на етапі попередньої базової підготовки, які є майбутнім спортивним потенціалом країни, сприяючи їхньому фізичному та моральному розвитку, а також популяризації карате в Україні.

Мета дослідження: Дослідити особливості фізичної підготовки каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання:

1. Вивчити та проаналізувати літературні джерела та мережу Інтернет за темою дослідження.
2. Розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості каратистів стилю “Кіокушинкай” на етапі попередньої базової підготовки.
3. Перевірити ефективність використання авторської програми удосконалення фізичної підготовленості каратистів стилю “Кіокушинкай” на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес каратистів стилю “кіокушинкай”.

Предмет дослідження: Фізична підготовка каратистів стилю "Кіокушинкай" на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі нами використовувались такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування фізичних здібностей;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що

- розроблено структуру педагогічного тестування для виявлення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки.
- розроблено авторську програму тренувань для каратистів стилю «Кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки та доведено її ефективність за допомогою педагогічного експерименту в ДЮСШ 2 (м. Миколаїв).

Практичне значення отриманих результатів полягає у їх впровадженні у тренувальний процес спортивних команд, та безпосереднє використання здобутих знань на користь команди каратистів ДЮСШ 2 (м. Миколаїв).

Апробація результатів роботи. Результати кваліфікаційної роботи магістра за темою “Фізична підготовка каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки” висвітлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 28 листопада 2023 року.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана на кафедрі теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова відповідно до теми «Історико-соціальні аспекти розвитку олімпійського руху та олімпійської освіти в Миколаївській області» (номер державної реєстрації 0121U111039).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з 3 розділів, 1 рисунку, 10 таблиць, загальний обсяг сторінок – 53, використаних джерел – 69.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК КІОКУШИНКАЙ

1.1. Кіокушинкай школа карате та її філософія

Кіокушинкай карате - це один з видів карате, який відзначається вашою вимогливістю, фізичною підготовленістю та акцентом на суворий контроль над технікою. Його зародження та розвиток становлять цікаву історію. [27]

У 1953 році Мас Ояма відкрив свій перший додзо (додзьо) в Медзіро (Mejiro) у місті Токіо. У 1956 році, перший постійний додзо був відкритий у колишній студії балету за територією Університету Рікко (Rikkyo), в 500 метрах від нинішнього Японського центрального Доджо (Хомбу Додзьо). До 1957 року було 700 членів, незважаючи на велику кількість не витримали важких виснажливих тренувань. Практики інших стилів приїжджали в доджо Мас Ояма, щоб навчитися тут повно контактній боротьбі. Один з перших інструкторів, Кенджі Като, говорив новоприбулим фахівцям інших стилів, щоб дотримувалися техніки інших стилів, і вивчали будь-які прийоми і методи, які були б хороші в реальній боротьбі. Це і було те карате, яке розвивав Мас Ояма. Він брав методи і прийоми з усіх бойових мистецтв і не обмежував себе одним карате. Члени Доджо Ояма серйозно підходили до вивчення бойових прийомів, вбачаючи в цьому перш за все мистецтво ведення бою. Невеликі обмеження були введені при проведенні куміте – удари в голову наносилися відкритою долонею чи кісточками кулака, оберненими рушником. Захоплення, кидки, і удари в пах були дозволені. Травми були звичайним явищем, і відсів учнів був дуже високий (більш ніж 90%). Учні не мали жодних поблажок незалежно від їх офіційного статусу, кожен отримував те, що він заслужив. [2]

Тепер нарешті можна було подумати про відкриття власної школи. Ояма приступив до створення нової школи карате – Кіокушинкай (Товариство Абсолютної істини) відкрито протиставивши її всім раніше існуючим напрямкам та стилям кемпо. Світовий центр школи Мас Ояма був офіційно відкритий у червні 1964 року, і було прийнято назву Кіокушин, що має значення – Абсолютна істина. З тих пір, Кіокушин поширився більше ніж у 120 країнах

світу, і на даний момент зареєстрованих членів WKO десятки мільйонів, тобто це одна з найбільших організацій бойового мистецтва у світі. Але що це – триумф нового вчення? Ні, швидше за все – це оптимальна реалізація всієї спадщини кемпо, безсмертних заповітів старих майстрів. Сам Ояма не приховував еклектичної спрямованості своєї школи. Відмовившись від догматичних установок традиційних бойових мистецтв і насамперед від вузько сектантського підходу, він зробив генеральну ревізію всіх видів єдиноборств без зброї і зі зброєю з метою відібрати необхідні для своєї системи елементи. Всі вони в комплексі покликані були забезпечити вимоги школи: силу, стійкість, ефективність. Ояма ввів багато нових, запозичень і винайдених комбінацій в тактику вільного спарингу (дзю-куміте), тим самим, безперечно, поповнивши арсенал карате, хоча в його розробках ми і не знайдемо стрункої системи, пов'язаною з філософськими і космогонічними моделями, якою могли похвалитися старі континентальні школи. [15]

Головне у системі Ояма, що знаходить відгук у серцях мільйонів, не суха теорія, не медитація і не розучування цілком стандартних ката, а практична віддача, максимальна ефективність. Для своїх учнів Ояма розробив цілий каскад запаморочливих трюків, що втілюють вищі досягнення карате на фізичному рівні:

- Пробиття підвішеного на двох нитках листа тонкого рисового паперу ударами кулака і пальців руки;
- Розколювання підвішеної на мотузці дошки (або цегли) ударами кулака, ліктя, ребром долоні, ребром стопи і передньою частиною стопи з положення стоячи на землі або в стрибку;
- Розколювання декількох дюймових дощок у руках двох асистентів усіма можливими ударами рук і ніг, у тому числі і в стрибку на висоті близько двох метрів;
- Розколювання плаваючої в бочці з водою дюймової дошки;
- Розколювання руками, ногами і головою до двадцяти шарів черепиці;

- Розколювання ударом “рука-меч” або “залізний молот” трьох покладених одна на одну цеглин;
- Розколювання ударом “рука-меч” трьох покладених одна на одну, з проміжками, крижаних плит товщиною в три дюйми кожна;
- Пробиття рукою і головою крижаної брили;
- Розколювання масивних каменів ребром долоні;
- Відрубання горлечка стоячої пляшки;
- Проникнення ударом “рука-спис” у щільно пов’язаний пучок бамбукових прутів;
- Проникнення ударом “рука-спис” у підвішену коров’ячу тушу.

Всі описані дії відносяться, відповідно, до категорії позитивних (Ян) принципів активного нападу. Не менш важливе місце в демонстраційній програмі Кіокушинкай займають і номери, що розкривають дивовижну здатність організму до пасивного опору і належать до категорії негативних (Інь). Наприклад, палиця товщиною у два дюйми ламається при ударі об голову, спину, груди, руки або ноги спокійно стоячої людини. Або таке: людина лягає спиною на дошку з цвяхами, на груди їй кладуть гранітний валун вагою не менше 50 кілограмів і розбивають валун ударом кувалди. Вражаюче[1].

Силові номери в Кіокушинкай поєднуються зі всілякими пробами на швидкість, чіткість і точність. Тут слід згадати гасіння свічки на відстані різними ударами рук і ніг, розрубання ребром долоні сірникової коробки з тонкої фанери, висмикування паперового листа з-під пачки сигарет, склянки або стоячої сигарети, струшування попелу із запаленою сигарети в зубах партнера ударом ноги і тому подібні фокуси, розраховані на видовищний ефект. Однак Ояма приваблював прихильників не тільки цирковими виставами. Він особисто тренував спортсменів з багатьох країн, подорожував по всьому світу з лекціями і показовими виступами. Його перу належить чимало книг, брошур, технічних посібників і розробок. На його замовлення знято безліч рекламних фільмів – документальних і художніх. Але що особливо важливо – його вихованці перемагають на чемпіонатах. І не випадково його школа Кіокушинкай не

входить у Всеяпонську Федерацію Карате, протиставивши їй свою Всесвітню федерацію. [10]

До сьогоднішнього дня Кіокушинкай карате залишається одним із найбільш популярних стилів карате у світі. Вона визнається за свою суворість, фізичну силу і підвищений рівень спортивного духу. За десятиліття розвитку стиль отримав число варіацій та школи, і він продовжує привертати учнів та прихильників з усього світу.

1.2. Кіокушинкай карате та правила змагань.

Кіокушинкай - контактний стиль карате, створений в 50-і роки XX-го століття Масутацу Оямою на противагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «Карате без контакту». Демонструючи світу міць реального карате, Кіокушинкай поступово завоював популярність буквально в усіх країнах, а згодом ліг в основу безлічі контактних стилів карате [31]

У перекладі слово Кіокушинкай означає «Суспільство абсолютної істини» або «Гранична реальність». У синтезі цих понять розкривається основний зміст цього стилю одноборств.

У 1953 році засновник Кіокушинкай карате Масутацу Ояма відкрив першу школу (Додзьо), ще не офіційну, де розпочався розвиток Кіокушинкай карате.

У 1954 вже було відкрито офіційну школу Кіокушинкай карате у Токіо.

У 1957 році у Додзьо Оями тренувалася близько 700 чоловік, за дуже короткий період часу Кіокушинкай карате досягло шаленої популярності. Куміте - включає в себе всі різновиди бою на татамі і є одним з основних розділів сучасного карате, поряд з Ката і Тамешиварі. Найчастіше Куміте є одночасно і метою (змагання, самооборона) і засобом бойових мистецтв (відпрацювання різних навичок і технік).

На зорі розвитку спортивного карате поєдинки проводилися в безконтактній формі де оцінити реальну силу удару спортсменів було не можливо. У цих умовах демонстрація Тамешиварі дозволяла порівнювати силу

удару різних спортсменів, та бійцю оцінювати свій особистий прогрес у вивченні бойового мистецтва.

На початках бої в Додзьо М. Оями мали незначні обмеження: атака в голову (особливо технікою шуто і суглобами пальців), захвати, кидки, удари головою і в пах були звичаєм на тренуваннях. Бій тривав до тих пір, поки супротивник не здавався, травми траплялися щодня (травматизм на тренуваннях становив до 90%).

Новий стиль карате, Кіокушинкай, офіційно створений у 1964 р. Ояма Масутацу (1923-1994). Наголос у вивченні Кіокушин робився на справжньому повному контакті, фізичній стійкості та практичному застосуванні прийомів карате для самозахисту. Через те, що спаринги, проводяться у повну силу, Кіокушинкай часто називають повно контактним карате [11]

Оскільки фізичний розвиток і сила для звичайних спортсменів мають основне значення, існує певна система відбору найбільш розвинених молодих людей. З іншого боку, завдяки тому, що східні бойові мистецтва пов'язані з духовною єдністю і зрілістю, і що духовна і фізична сторона тренування – речі більш важливі, ніж талант, каратист знаходиться в своїй кращій формі між 40 і 50 роками.

Перші змагання повноконтального Кіокушинкай карате відбулися 1964 році коли Кіокушин зробив виклик тайським боксерам, де були дозволені всі техніки повно контактного бою. На той час ще ніхто не кидав виклик тайським боксерам оскільки тільки вони проводили повно контактні поєдинки. Бійці Кіокушинкай стали переможцями у цьому двобої і продемонстрували повноконтантне карате цілому світові.

Особливо серйозні зміни у правилах змагань відбулися в період проведення цих чемпіонатів світу з карате Кіокушинкай, коли на зміну високотехнічним, грамотним тактично, які володіли багатющим арсеналом прийомів майстрам Будо карате прийшли бійці силового плану, які прагнули використовувати свою фізичну підготовку для досягнення переваги в рамках даних правил змагань.

Правила були такими - хто наносив більшу кількість ударів і був більш активнішим у поєдинку, тобто домінував над своїм опонентом, тому судді могли віддати перемогу. На цьому етапі появилось дуже багато потужних спортсменів з інноваційними технічними елементами техніки, які зробили Кіокушинкай ще яскравішим у змагальній діяльності. Суттєво змінилась динаміка поєдинків та арсенал бойових дій спортсменів. Правила змагань теж зазнали змін, було впроваджено вагові та вікові категорії. Заборонена кидкова техніка та штовхання і притримування. Дозволена виключно ударна техніка та висікання, добивання суперника фіксувалося ударом в повітрі. Удари ногами дозволені по усіх рівнях. Удари руками в середній рівень, по ногах та руках [12].

Заборонені удари руками в пах та дихальні шляхи, шию, обличчя та прямі удари в суглоби.

На сьогодні сформована чітка система проведення змагань у Кіокушинкай карате, вершиною «айсбергу» є проведення Чемпіонату світу в абсолютній ваговій категорії. Змагання проводяться раз на 4 роки і тільки в Японії. Наступним є Чемпіонат світу за ваговими категоріями. Далі йдуть щорічні Чемпіонати континентів (Європи, Азії, Америки тощо), крім того національні федерації проводять щорічні Чемпіонати своїх держав. Окрім того проводиться доволі велика кількість міжнародних турнірів різного рівня, Кубків, відбіркових турнірів.

Система навчання в Кіокушинкай заснована на взаємопов'язаних принципах і формах тренувань: Кіхон, Ката, Тамешиварі і Куміте, які пронизані медитативною практикою. Вони доповнюються спеціальними вправами і тестами, що сприяють виробленню високої кондиції і сильного духу. За спортивними правилами в Кіокушинкай карате-до заборонені удари і дії, здатні викликати серйозні розлади здоров'я: у спину, обличчя, шию, сідниці і коліна удари.

Ката - це форма, в яку зливається техніка учня, що представляє хореографічну композицію бою з кількома супротивниками.

Тамешиварі - розбивання різними частинами тіла і різними способами твердих предметів. За словами самого Ояма, без тамешиварі «карате подібно до дерева, яке не дає плодів».

Куміте - мета і суть карате, як мистецтва Будо.

Правила змагань в Кіокушинкай карате у розділі «Куміте» [7, 13, 17]. Час одного поєдинку - три (3) хвилини або дострокове завершення бою нокаутом (IPPON або 2 WAZA-ARI) від першого кола до заключного кола. При нічийному результаті надається додатковий раунд дві (2) хвилини. У разі нічийного результату у другому раунді проводиться зважування, якщо різниця у вазі не перевищує 3 або 5 кг, в залежності від рангу змагань, тоді надається ще один додатковий раунд дві (2) хвилини, рішення суддів по визначенню переможця обов'язкове.

Однак, тільки в першому і другому колах, якщо переможець не може бути визначений за вагою, має бути двохвилинне заключне додавання часу. Всі спортсмени перед півфінальними боями проходять тест «Тамешиварі» - ламання дошок 4-ма різними (визначеними) видами ударів «Сейкен», «Хіджі», «Шуто», «Какато». В залік іде сумарна кількість зламаних дошок. У разі нічийного результату в наступних поєдинках (після другого нічийного раунду), в порядку критеріїв рішення, першим є кількість зламаних дошок і якщо кількість дошок однакова, то застосовується: рішення по вазі. В разі однакової ваги або в межах допустимої різниці, додається 2 хв додаткового бою з обов'язковим рішенням суддів [18].

Перемога надається учаснику:

- а) якщо він здобув чисту перемогу IPPON;
- б) якщо він переміг рішенням HANTEI (включаючи WAZA-ARI - півперемоги);
- в) якщо його супротивника звинуватили у порушеннях правил або чий противник був дискваліфікований.

Стиль Кіокушинкай - атлетичний, силовий, «контактний» - призначений не для шоу, а для реальної боротьби. Закономірно, що в цій школі здійснено відбір

найбільш простих і ефективних засобів ведення реального бою, так само як і удосконалена сама система інтенсивної підготовки бійців. У цьому відношенні стиль Кіокушинкай володіє очевидними перевагами. Недарма він міцно утвердився в армії, поліції, розвідках, загонах спеціального призначення багатьох країн.

Особливості системи навчання в школі Кіокушинкай дозволяють швидко освоїти найбільш прості і надійні бойові прийоми. Істотну роль відіграють загартування ударних та блокуючих поверхонь, зміцнення суглобів (особливо зап'ястя і стопи), на які в «контактному» стилі доводиться підвищене навантаження, а також атлетичний розвиток і вироблення витривалості бійця.

Характерним для Кіокушинкай є динамічний, швидкісний стиль ведення бою з високою «щільністю» атаки. Велике значення має пропорційне за швидкістю використання ударів і блоків руками і ногами. Динамічність стилю визначає і тактичні особливості ведення бою. Крім надійних прийомів звільнення від захватів і контратаки вирішальне значення набувають випереджувальні дії. На швидкому перехопленні ініціативи заснована тактика ведення бою з супротивником, що мають іншу, у тому числі нестандартну, бойову підготовку, а також у ситуаціях, нетипових за умовами бою для карате, або в особливо складних випадках протистояння кільком супротивникам.

Кіокушинкай карате за свій недовгий час розвитку набрало дуже високого рівня популярності і зараз є тенденція до входу Кіокушинкай карате у Олімпійський спорт. Також треба зазначити що правила змагань змінювались у зв'язку з тим що техніка спортсменів була спрямована на змагальну діяльність а не на самозахист, тому самі спортсмени принесли в Кіокушинкай карате дуже багато інноваційної та ефективної техніки, яка збагатила арсенал бойових дій спортсменів усіх кваліфікаційних рівнів.

Більшість бойових мистецтв останнім часом спрямовують свою діяльність у спортивне русло, тому успішність їх розвитку [5, 25] залежить від спортивно-прикладного та оздоровчого значення відповідного єдиноборства .

Спортивні змагання збагачують види єдиноборств [2, 16, 22], оскільки вихованці різних шкіл прагнуть продемонструвати свої кращі здібності та досягнення. Результатом є виконання головного завдання змагальної діяльності [8, 10], яке полягає у перевірці рівня досконалості набутих рухових навичок в обраному виді єдиноборства шляхом порівняння з рівнем інших спортсменів. Змагальна діяльність у більшості видів бойових мистецтв являє собою протиборство двох суперників за визначеними правилами [16, 19, 20] і вимагає від спортсмена високого рівня володіння спеціальною підготовкою, рухами, що виконуються з визначеною точністю, в умовах дефіциту простору та часу і зростання рівня нервово емоційного напруження. У практиці одноборств [7] виділяються такі види діяльності: виконання елементарних технічних дій (Кіхон - для стилю Кіокушинкай карате), діяльність у змагальному поєдинку (Куміте - двобій), виконання змагальної дисципліни – Ката (так звані формальні комплекси) та Тамешиварі (розбивання твердих предметів-дошки, каміння тощо) у різних частинах змагань, і у сукупності змагальної діяльності [14,15].

На основі результатів досліджень, проведених експертами в галузі боротьби [6, 31] і боксу [42, 44], можна зробити єдиний висновок: система підготовки спортсменів є складним феноменом— це багатофакторне явище, вдосконалення якого, як правило, визначається так: пошуком раціональних інформаційних, та науково-обґрунтованих медико-біологічних засобів і методів підготовки з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та спортивної майстерності; розробкою ефективних методик та програм підготовки; оптимізацією та удосконаленням структури тренувальної діяльності; проведенням корекції характеристик всіх сторін підготовленості спортсмена єдиноборця; наявністю висококваліфікованих кадрів та матеріально-технічної бази; застосування сучасних технологій та розробок у підготовці та контролі за підготовленістю єдиноборця.

За напрацюваннями та розробками дослідників [26, 27, 34] спортивне тренування складає основу процесу з підготовки спортсмена. Зміст тренування у бойових єдиноборствах зводиться до засвоєння комплексу таких рухових дій і

прийомів, які притаманні і є специфічними для конкретного виду бойового мистецтва та сприяють розвитку функціональних можливостей організму під впливом тренувальних занять. Тренувальний процес одноборців є комплексною багатфакторною системою різноманітних засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей з метою досягнення перемоги в умовах протистояння одному чи декільком супротивникам. За інформацією джерела [38], в тренувальному процесі одноборців спостерігається висока кількість рухових дій, що викликають значні зміни у функціях організму спортсмена. Обсяг навантаження у одноборців різноспрямований і більш ніж на 70% складається зі спеціалізованих вправ, що впливають на комплексний розвиток і вдосконалення різних сторін підготовки. Це знаходить підтвердження (у фахівців) як у безконтактних [13, 17], так і з контактних [11] видах бойових мистецтв.

У досягненні необхідного результату на змаганнях (перемоги) як і у будь якому виді єдиноборства [30], так і в Кіокушинкай карате [8] важливу роль відіграє тренувальний процес, в якому варіація належних обсягів тренувального і змагального навантаження повинна забезпечувати не тільки підвищення спортивних результатів, але й різнобічну фізичну підготовленість та ефективне зростання технічної майстерності каратистів [9, 22]. Для оптимізації побудови тренувального процесу, на думку багатьох авторів з різних видів спорту [9], необхідно провести класифікацію основних чинників, що обумовлюють ефективність підготовки.

За даними літературних джерел та розробок [11, 16] до головних чинників, що визначають принципи і форми побудови тренувального процесу, відносяться п'ять складових, серед яких є: специфічні закономірності процесу становлення спортивної майстерності; загальні закономірності процесу переходу організму з одного стану в інший у процесі систематичних фізичних впливів; традиційна періодизація тренувального процесу; календар змагань; рівень підготовленості спортсменів. Ці складові формують організаційну систему працездатності спортсмена.

До основних чинників, які визначають працездатність спортсменів, згідно досліджень [12, 16] належать: м'язова сила; нервово-м'язова координація; енергетичні можливості; техніка виконання прийомів; тактика; психологічна підготовка.

Перші два чинники визначають функціональні можливості спортсмена, інші – продуктивність, що характеризує здібності спортсмена до реалізації своїх можливостей.

У сучасному спорті, в тому числі у Кіокушинкай карате, цілісність тренувального процесу забезпечується певною структурою тренувань. Структура тренувального процесу базується на закономірностях спортивної майстерності, які притаманні конкретному виду спорту. Під структурою тренувального процесу розуміється відносно стійкий порядок об'єднання його компонентів, їхнє закономірне співвідношення та послідовність. У науково-методичній літературі виділяють три рівні структури побудови тренувального процесу [26, 38]:

- мікроструктура – структура окремих занять і мікроциклів;
- мезоструктура – структура середніх циклів і етапів тренування, які включають в себе серію цілеспрямованих мікроциклів;
- макроструктура – структура великих циклів тренування (макроциклів).

Це твердження підтримується більшістю спортивних фахівців, дослідників та тренерів практиків [16, 20, 22].

Широкий аналіз тренувального процесу в різних видах спорту дозволив В. Н. Платонову виділити такі мезоцикли: втягуючі; базові; контрольно підготовчі; передзмагальні; змагальні. Мікроцикли, в практиці спорту є наступних видів: втягуючі; ударні; підвідні; змагальні; відновлювальні [12, 22].

Побудова тренувального процесу в Кіокушинкай карате, як і в інших видах спорту, визначається удосконаленням спеціальної фізичної, тактико-технічної та психологічної підготовленості спортсмена, які підпорядковуються головній меті – високим спортивним результатам. Виходячи з вищенаведеного, до

характеристик підготовленості одноборців ставиться ряд вимог, які представлені в роботах [41].

Згідно напрацювань та розробок спортивних фахівців [10, 11] в основу сучасної наукової організації підготовки спортсменів закладені принципи системно-структурного підходу: розробка модельних характеристик підготовленості, які необхідні для досягнення запланованих спортивних результатів; розробка та формування спеціальних програм, що розкривають зміст тренувального процесу; розробка системного контролю підготовленості спортсменів; технічне забезпечення контролю підготовленості спортсменів; технічне забезпечення тренувального процесу; науково-методичне забезпечення корекції програми підготовки.

Однак в Кіокушинкай карате ця проблема досліджувалась лише фрагментарно, що звичайно ускладнює побудову тренувального процесу спортсменів [18].

При побудові тренувального процесу каратистів автори [9, 17] вказують на важливість розробки моделей динаміки в багаторічному циклі, тестуванні швидко-силової та психоемоційної підготовленості спортсменів, порівнянні отриманих показників з даними модельних характеристик для кожного сенситивного періоду розвитку та визначають загальну цінність, значимість одержання й обліку характеристик для сенситивних періодів розвитку організму одноборців.

Побудова тренувального процесу в Кіокушинкай карате вимагає науково обґрунтованого підходу до організації та планування. Оперативне отримання інформації, у системі підготовки спортсменів, стає можливим при застосуванні сучасних цифрових систем контролю.

Змагальна діяльність у Кіокушинкай карате є центральною роль і є ключовим компонентом цього стилю бойових мистецтв. Цей стиль спеціалізується на підготовці своїх учнів до інтенсивних та фізичних вимог до спарингів та турнірів, і ця змагальна складова діяльності має деякі характеристики:

1. Куміте (спаринг): Кіокушинкай карате також своїми жорсткими інтенсивними спарингами, де каратисти змагаються один на один у контрольованому середовищі. У цих спарингах заборонені удари руками по обличчю, але дозволені сильні удари ногою і кулаком в корпусі. Це сприяє розвитку технічної майстерності та фізичної підготовки.

2. Турніри: Кіокушинкай карате регулярно проводить турніри на різних рівнях, від місцевих до світових. На турнірах каратисти випробовують свої навички та фізичну витривалість, змагаючись з іншими учасниками свого рівня. Основним призначенням таких змагань є не тільки перемога, але й особистий розвиток та підвищення духовних якостей [22].

3. Кіокушинкай бої: Це особливий вид турнірів, де каратисти відділяються за ваговими категоріями і змагаються на вибування. зазвичай ці бої мають три раунди, і переможцем визнається той, хто наносить більше сильних та точних ударів.

4. Підготовка до змагань: Підготовка до змагань включає в себе інтенсивну тренувальну програму, включаючи фізичну підготовку, тренування на мішках, роботу над технікою та підвищення витривалості. Каратисти також розвивають стратегії і тактики для спарингів.

5. Духовний аспект: Кіокушинкай карате подає особливий акцент на духовний розвиток каратистів через змагання. Дисципліна, самоконтроль, сміливість і внутрішній стан стають невід'ємною частиною змагальної діяльності.

Змагальна діяльність в Кіокушинкай карате допомагає розвивати навички бойового мистецтва, свою фізичну силу та витривалість, формує духовну силу та самодисципліну та сприяє загальному особистісному розвитку каратистів.

Попередня підготовка в Кіокушинкай карате включає в себе ряд засобів і методів, які спрямовані на підвищення рівня фізичної та технічної готовності каратистів для змагань і тренувань. Важливо враховувати, що Кіокушинкай - це фізично вимогливий стиль, тому спеціальна підготовка має велике значення

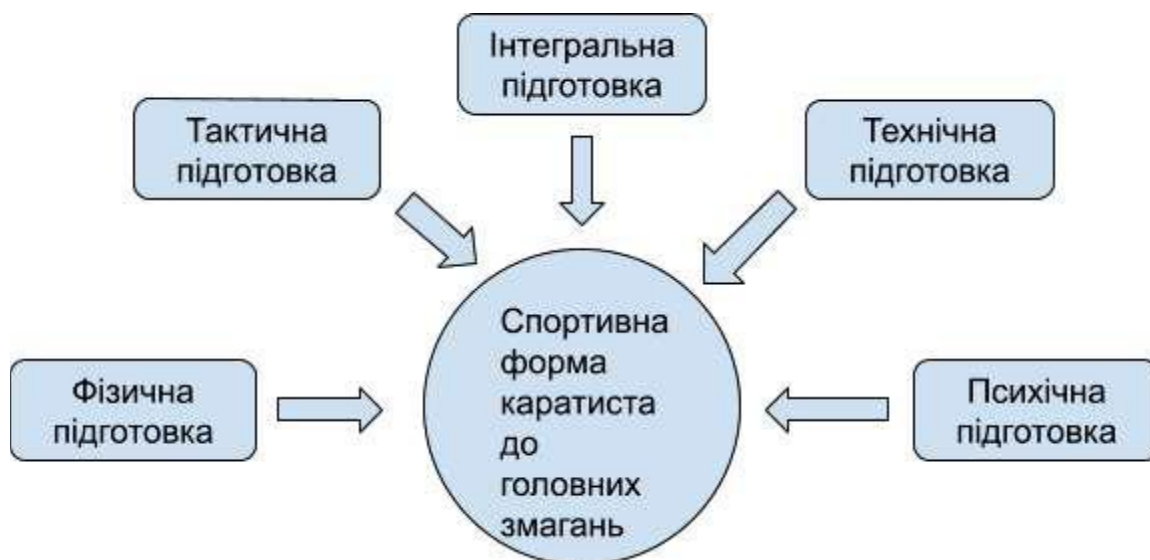


Рис. 1.1. Схема компонентів підготовки спортсменів-каратистів

Фізична підготовка:

Силова підготовка: Включає в себе вправи для підвищення м'язової сили і витривалості. До цього можуть входити важкий тренувальний обладнання, таке як мішки для ударів та спеціальні вправи.

Витривалість: Каратисти повинні бути готові до тривалих змагань, тому важливо проводити тренування для покращення аеробної та анаеробної витривалості.

Швидкість та реакція: Тренування на підвищення швидкості реакції та виконання техніки допомагає краще адаптуватися до реальних ситуацій у змаганнях.

Гнучкість: Гнучкість уникнути травми та перемоги рухи з більшою точністю. Розтяжка м'язів і суглобів розширює частину рухів і покращує гнучкість. Важливо для ефективного виконання високих нижніх ударів та інших технік.

Координація: Карате вимагає точної координації між рухами рук і ніг, а також між різними частинами тіла. Вправи на поліпшення координації допомагають досягти більшої точності і контролю над рухами.

Кондиціонування: Кондиціонування включає в себе зміцнення м'язів і суглобів, зокрема тих, які використовують під час виконання техніки карате. Це зменшить ризик травми та покращить загальний стан фізичної підготовки.

Технічна підготовка:

Техніка: Технічна підготовка включає в себе докладне вивчення та вдосконалення карате техніки, такої як удари, блоки, захоплення і визначення положення тіла під час виконання різних прийомів. Це дозволяє каратистам бути більш ефективними на турнірах і в реальних ситуаціях.

Техніка ударів та блоків: Каратисти вдосконалюють свою техніку ударів ногою, руками і ліктьовими ударами, а також методи блокування та захисту від ударів супротивника.

Ката: Каратисти вправляються в виконанні ката (форм), що є незмінними послідовностями рухів, що розвивають техніку та зосередженість.

Техніка захоплення і кидків : Каратисти вивчають техніку захоплення та кидків, які можуть використовуватися в самозахисті або в контролі над супротивником.

Техніка взяття замаху і ударів з різних кутів : Каратисти навчаються, як правильно взяти замах для ударів та як відновити ефективні удари з різних кутів і відстаней.

Техніка роботи зі зброєю : Деякі стилі карате включають в себе техніку роботи з традиційними зброєю, такими як бо, нунчаку, сай та інші.

Тактична підготовка:

Підготовка до змагань : тактична підготовка також включає в себе тренування для змагань, включаючи стратегію, тактику та роботу над конкретними ситуаціями, які можуть виникнути на змаганнях.

Робота над асиметрією тіла : Каратисти тренуються, щоб ваші рухи обома руками і ногами рівномірно і ефективно.

Техніка контролю над диханням : Правильна техніка дихання підтримує фізичну витривалість та стійкість під час тренувань і змагань.

Вивчення основних анатомічних пунктів : Каратисти навчаються точно визначати та використовувати слабкі місця супротивників для забезпечення ефективних ударів.

Вивчення принципів та філософії карате : Крім технічної сторони речей, каратисти розуміють філософію та принципи свого стилю, які впливають на їхню технічну підготовку і загальний підхід до занять карате.

Ефективність рухів: Основна ідея в карате - це виконання рухів з точністю та швидкістю. Тренування для поліпшення ефективності рухів включає в себе вдосконалення техніки і виконання рухів з мінімальними зайвими рухами.

Спаринг: Спаринг - це бойові тренування, під час яких каратисти взаємодіють і практикують свої навички в реальних бойових умовах. Це покращить реакцію та адаптується до реальних ситуацій у змаганнях.

Психологічна підготовка:

Успішна практика карате також вимагає міцної психологічної підготовки. Спортсмени навчаються контролювати стрес, зосереджуватися на психологічну стійкість під час змагань.

Самозахист: Каратисти навчаються технікою самозахисту для того, щоб бути готовими до можливих ситуацій загрози і захисту власної безпеки.

Чинники педагогічного впливу:

Моніторинг і корекція: Тренери використовують моніторинг для слідування за покращеннями та потребами у корекції. Це допомагає пристосовувати тренувальні програми для кожного каратиста.

Психологічна підготовка: Психологічна підготовка включає в себе засоби для розвитку внутрішньої сили, витривалості та стресостійкості. Каратисти навчаються керувати емоціями під час змагань.

Індивідуальний підхід: Кожен каратист має індивідуальні потреби, і тренери розробляють підходящі тренувальні плани та завдання для кожного учасника.

Попередня підготовка в Кіокушинкай карате - це складний процес, який об'єднує фізичну, технічну, психологічну та тактичну підготовку. Вона допомагає каратистам підвищити свою ефективність і досягати високих результатів в змаганнях.

1.3 Класифікація системи поясів в кіокушинкай карате як ступінь технічної підготовленості

Система класифікації поясів у кіокушинкай карате є рівнем технічної підготовленості спортсменів. Вона є стандартним способом визначення рівнів досягнень та досвіду в цьому виді бойових мистецтв і має на меті сприяти досконалості та мотивації спортсменів [24].

Система поясів у кіокушинкай карате включає різні кольори, які вказують на рівень досвіду та технічної підготовленості спортсменів [17].

Як у більшості бойових мистецтв Японії, в Кіокушинкай розрізняють учнівські (кю) і майстерські (дані) ступеня. У Кіокушинкай десять кю (10-й кю є наймолодшим, 1-й — найстаршим) і десять данів (1-й дан — наймолодший, 10-й — найстарший). Кожному ступеню відповідає пояс (пас) певного кольору — однотонний або з однією чи декількома поперечними смужками, нашитими на правий кінець пояса. Традиційно, данам відповідає чорний пояс. На чорний пояс нашиваються жовті (золоті) смужки, кількість яких — від одного до десяти — відповідає дану (з першого по дев'ятий). Десятому данові відповідає червоний пояс. Як шана пам'яті засновника Кіокушинкай, 10-й дан у Кіокушинкай не присвоюється і навічно закріплений за Оямою.

Система кольорів учнівських поясів (кю) значно відрізняється від системи кольорів поясів в інших бойових мистецтвах і має більш глибоке значення, ніж простий перехід від світлого кольору до більш темного при збільшенні ступеня. Кольори учнівських поясів об'єднані в п'ять груп, що мають один колір, причому на пояс, відповідний більш старшому кю, нашивається смужка кольору більш старшої групи (виняток — пояс 1-го кю має жовту смужку, хоча іноді можна побачити і чорну).

Колір поясів, відповідних 10 і 9 кю в різних організаціях може бути різним. В організаціях, переважно розвинулися з ІКО, він помаранчевий, в організаціях, переважно розвинулися з ІФК, — білий.

Білий пояс

Білий пояс-рівень чистоти і потенціалу.

Білий, як і чорний колір, рідко зустрічається в природі у чистій формі, білий відбиває всі світлові хвилі і не поглинає ніяких і має у собі усі хвилі

світлового спектра, таким чином білий символізує потенціал нового студента в досягнення інших ступенів. Все, про що ви мрієте, все на що сподіваєтесь, вже сховано всередині вас, а тренування все виведуть на зовні.

Білий — це символ чистоти. Серце студента з білим поясом повне надії і чистоти. Але з першим тренуванням безумовність білого пояса пропадає, тому дороги назад вже нема.

Помаранчевий пояс (10-й і 9-й кю)

Помаранчевий — символізує елемент землі. Через декілька місяців серйозних тренувань, пояс нового студента стає брудним, злегка темнішим. На цей момент студент готується до екзамену на помаранчевий пояс. У міру наближення екзамену, головна мета має бути сконцентрована на розумінні фізичної основи карате. Це розуміння приходить через практику концентрації в стійках, стабільності — зенкуцу-дачі, санчін-дачі — і через контроль тіла, направленою на правильність виконання рухів у цих стійках.

Також студент, який готується на помаранчевий пояс, мусить добре вивчити етикет і процедуру доджо(залу), на яких базуються тренування і життя каратеки.

Блакитний пояс (8-й і 7-й кю)

Блакитний пояс — рівень змін, здібності до пристосування. Після періоду укріплення знань на рівні розуміння боєць готується до екзамену на 8 кю або блакитний пояс. В Японії цей рівень відомий під назвою «ступінь кольору води». Цей колір — символ елемента Води. Голубий колір нагадує студенту про мінливість елемента води.

Одним із сильних елементів блакитного поясу має бути гнучкість (фізична і розумова), тому він інтенсивно працює над тим, щоб встановити навички покращення гнучкості через розтяжку. Він також вчиться пристосовуватись, перемагаючи втому. Це все, об'єднуючи з фізичною підготовкою, знаннями помаранчевого ступеня, розвиває координацію, навчаючись контролювати баланс і техніку у будь-який час.

Жовтий пояс (6-й і 5-й кю)

Жовтий колір є колір елемента Вогню. До жовтого поясу студент концентрувався суто на фізичній майстерності — баланс, стійкість, координація, загальна технічна здібність. Жовтий пояс потребує від студента серйозного обдумування не тільки фізичної підготовки, але також психологічних аспектів тренувань, таких як: сприйняття, усвідомлення, утвердження сили волі. Дух Елемента Вогню оживляє нас і змушує усвідомити фізичну силу волі в карате, навчитись використовувати свій інтелект при координації базових фізичних понять карате. Студент стає більш впевненим у своїх можливостях, які ростуть, і впевненішим у своїх діях. Він удосконалює свої знання карате і вчиться виконувати всі рухи багаторазово і правильно. Це дуже важливо на цьому рівні, бо якщо не звертати великої уваги на технічну точність у підготовці, то потім можуть виникнути серйозні ускладнення у прогресивному русі до вищих ступенів.

Зелений пояс (4-й і 3-й кю)

Зелений пояс — рівень зрілості, мудрості й любові. Його можна отримати, змішуючи жовтий (елемент вогню) і блакитний (елемент води). Рівень зеленого поясу — це точка відліку, це перший рівень старших поясів.

Майбутній власник зеленого поясу вчиться приймати людей такими, як вони є, розуміючи, що очима не побачиш всього, що є в основі речей. Таким чином, стаючи більш уважним до інших, особистість стає збалансованою. Зелений пояс свідчить, що сила без мудрості і співчуття стає руйнівною, небезпечною і жорстокою. Масутацу Ояма говорив: «Сила без справедливості — це насилля, справедливість без сили — немічність».

Масутацу Ояма

Спортсмен на цьому рівні пізнає істинний зміст любові до інших. Людина карате не має бути байдужим до долі і стану людей.

Тренування на цьому рівні стають більш серйозними, приділяється увага правильному диханню. Володар зеленого поясу старається розвинути безстрашність у спарингу, прагнення оволодіти спокоєм, який вводить в оману противника.

Коричневий пояс (2-й і 1-й кю)

Коричневий пояс — це дуже важливий рівень і до тренувань на цей пояс треба підходити серйозно, відповідально і зріло. До цього часу студент повинен бути дуже сильним і спокійним при виконанні техніки, при цьому має прагнути досягти ще вищого рівня майстерності. В спарингу необхідно розвивати уміння контролювати противника завдяки відчуттю часу і відстані.

Творчість стає найбільш продуктивною тому що коричневий пояс легко розвиває свої власні технічні варіанти, спираючись на психофізичні основи карате.

До цього рівня спортсмен вже має навчитися контролювати негативні розумові риси, які властиві особистості — це злість, жаль до себе, ревність, заздрість (негативні риси оранжевого поясу), гордість, упадок духу, невігластво (негативні риси голубого поясу), перебільшення, мстивість, нещирість (негативні риси жовтого поясу), скупість, оман, зрада (негативні риси рівня зеленого поясу). Ви мусите робити крок за кроком вперед, щоб контролювати свою особистість, кожен раз, повертаючи голову назад, дивитись на себе, щоб переконатись, що ви контролюєте себе і склад свого розуму.

Дуже часто каратека стає самозадоволеним на рівні коричневого поясу, задоволеним тим, що знаходиться на вершині молодших ступенів. Така Людина не готова прийняти виклик юданша, можливо, розуміючи, що зміни в його позиції означатимуть, що він ніколи більше не буде таким, як раніше. Виправдань завжди багато, а справжніх серйозних причин виключно мало. «Вивчення бойового мистецтва — це як підйом на гору по біговій доріжці, яка біжить до низу, зупинився — і тебе знесло» (О. Гончаренко)

Чорний пояс (1—10-й дан)

Крок від коричневого поясу до Чорного — найважливіший у житті каратека. Чорний пояс — це загальна мета багатьох каратек. Його вимоги дуже високі, і багато тих, хто рухається до нього, на якомусь етапі задовольняються нижчим рівнем майстерності, не бажаючи зустрітись із величезними вимогами до юданша.

Усе ж досягнення першого дана — це не кінець шляху, а його новий початок, тому тут немає місця гордості і егоїзму.

1.4 Співвідношення засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки

Важливо акцентувати увагу на проблемах, пов'язаних із встановленням належного балансу між загальною фізичною підготовкою (ЗФП) та спеціальною фізичною підготовкою (СФП) у спортсменів. На ранніх стадіях розвитку практично всі види фізичних вправ сприяють удосконаленню рухових навичок спортсменів. Проте, з ростом рівня тренуваності, обсяг вправ, які сприяють СФП, зменшується. Тренування в будь-якому виді спорту дозволяє отримати загальні функціональні компоненти, і саме тоді відбувається розвиток спеціальних якостей, найбільших для досягнення високих результатів у тих вправах, які є об'єктом тренування [7].

Дослідження та значний практичний досвід свідчать про те, що тренувальна робота з юними каратистами не повинна спрямовуватися на підвищення результатів у перших роках навчання, останнім часом це часто ускладнюється до зупинки у покращенні результатів. Важливо планувати спортивну підготовку юних характеристик з урахуванням багаторічного розвитку, який триває і після переходу в групу дорослих. Спеціальна фізична підготовка на юних стадіонах повинна базуватися на загальній фізичній підготовці, і кожен вид спорту має свої власні особливі особливості. Співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою має відповідати вимогам конкретного виду спорту [36]

На ранніх етапах навчання молодих спортсменів приблизно від 50 до 70% тренувального часу виділяється загальна фізична підготовка (ЗФП). Із зростанням рівня тренуваності спортсменів, вага спеціальної фізичної підготовки (СФП) постійно збільшується. Крім того, на високому рівні майстерності, ЗФП може включати в себе спеціалізовані вправи, спрямовані на конкретний вид спорту. Розвиток фізичних якостей на цьому етапі завершується через зайнятість у вибраному виді спорту або вправами, які схожі на нього за

структурною і фізіологічною дією. Проте, ЗФП не може повністю замінити спеціалізовану роботу в конкретному виді спорту. Специфіка м'язової діяльності відображається як на функціональних, так і на морфологічних особливостях організму спортсмена [21]

За результатами аналізу організації тренувального процесу характеристики течії річного циклу стало очевидним, що кожен вид спорту формує свою особливу морфофункціональну гармонію. У випадку карате ця гармонія виражається у розвитку швидко-силових якостей і фізичної працездатності.

Дослідження показали, що у каратистів у віці 10-12 років, які мають кваліфікацію від 10 до 7 кю, тренувальний процес часто характеризується не впорядкованістю та хаотичним розподілом тренувального навантаження протягом річного циклу, яке не завжди має наукову обґрунтованість у підготовці спортсменів до змагань. У таких випадках всі основні засоби підготовки застосовуються одночасно, при цьому мало що змінюється в загальному обсязі на завантаженні протягом тривалого часу [28].

Проте, після проведення досліджень і корекції тренувального процесу, стає видимою тенденцією до логічного та впорядкованого планування обсягу тренувального навантаження в збірних командах з карате. експеримент на різноманітність систем доступних засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки в карате, починають проявляти раціональні варіанти структурування тренувального процесу для всіх спортсменів відповідно до певної методики.

Ця система була розроблена на основі аналізу статистичних даних, що включали щомісячні обсяги навантаження, враховуючи основні засоби підготовки. Наприклад, у цьому аналізі була показана статистична модель розподілу основних засобів тренування для характеристик різного віку. Важливо відзначити, що з віком відсоток тренувального часу, призначеного для технічної підготовки, зменшується, тоді як для швидко-силової підготовки він зростає, і обсяг навантаження функціональної підготовки залишається стабільним [1].

У той же час обсяг ЗФП з віком збільшується, хоча і недостовірно. Це дозволяє говорити про те, що тренувальна підготовка каратистів в даних вікових групах відбувається не форсованими темпами, а з урахуванням вікових особливостей розвитку організму. Дана модель дозволяє юним каратистам не тільки впевнено прогресувати в спорті з 10 до 18-річного віку, а й забезпечити їм створення міцного фундаменту для подальшого зростання при переході в більш старшу вікову групу.

Висновок до 1 розділу

Аналіз літератури джерел показав, що основні напрямки тренувального процесу кіокушинкай карате – вдосконалення базової техніки (кіхон) та бойової техніки (куміте). Як і в інших видах спорту в карате кіокушинкай використовуються вправи із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП).

Основними завданнями підготовки на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що припускає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації) [45]. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної спортивної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості.

Для практичної реалізації завдання ефективної підготовки в бойових мистецтвах необхідно мати цілісне уявлення про всі етапи багаторічного спортивного вдосконалення. Для ефективного планування тренувальних програм необхідно враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості юних спортсменів. Таким чином, потребує дослідження

оптимальне співвідношення обсягів тренувальних навантажень для юних спортсменів етапу попередньої базової підготовки у кіокушинкай карате.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі нами використовувались такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування фізичних здібностей;
- методи математичної статистики.

Зміст та доцільність використання зазначених методів полягав у поєднанні теоретичних положень та узагальнення досвіду кваліфікованих фахівців-практиків, дослідженні структури тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки та фізичних навантажень.

2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел

Аналіз науково-методичної літератури здійснювався таким чином: було проведено огляд та вивчення літературних джерел, наукових робіт та сайтів всесвітньої мережі Інтернет, в яких розглядалося питання загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та методів розвитку й удосконалення. Згідно з висновками, які були зроблені вітчизняними і зарубіжними дослідниками, висвітлюються головні методичні підходи щодо побудови тренувального процесу в однокласниках: застосування системи комплексного контролю та ефективності впливу на кваліфікованих спортсменів різних за обсягом і спрямованістю тренувальних навантажень. Усього було опрацьовано 69 літературних джерел, автори яких розглядають напрямки близькі та аналогічні досліджуваній темі.

2.1.2 Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення особливостей тренувальної та змагальної діяльності каратистів, виявлення оптимальних обсягів, а також спрямованості тренувальних навантажень для удосконалення підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Спостереження проводилися на базі школи ДЮСШ № 2 під час тренування та змагань.

2.1.3. Педагогічний експеримент

У педагогічному експерименті брали участь 30 спортсменів-каратистів чоловічої статі, які належали до різних вагових категорій та мали вік від 13 до 16 років. Спортсмени мали не менше 3 років досвіду у заняттях карате, і спортивну кваліфікацію від 6-го до 4-кю за японською шкалою, або II – I спортивний розряд за українською кваліфікаційною шкалою.

2.1.4. Тестування фізичних здібностей

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей каратистів у роботі проводились дослідження із застосуванням тестів, які рекомендовані Федерацією Кіокушинкай карате України для діагностування рівня фізичної підготовленості каратистів віком 13-16 років. Загальна кількість 30 спортсменів. Структура педагогічного тестування наведена в таблиці 2.1[4]

При проведенні тестування враховувались чинники, які певною мірою впливають на надійність тестів. Тестування проводилось після стандартної розминки. Результати реєструвались за допомогою комплексу технічних засобів й інструментів за стандартними методиками.

Таблиця 2.1.

Структура тестування рівня фізичної підготовленості

№	Зміст тесту	Тестова якість
1	Піднімання тулубу в сід, разів/хв	Силова витривалість
2	Згинання розгинання рук в упорі лежачи	Силова витривалість
3	Біг 60 м. з низького старту, с	Швидкість
4	Стрибок в довжину з місця, см	Вибухова сила
5	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Швидкісно-силова
6	Стрибок вгору за Абалаковим, см	Вибухова сила
7	Кидок набивного м'яча, см	Вибухова сила
8	Підтягування на поперечині, разів	Сила
9	Поперечний шпагат, см	Гнучкість
10	Біг 1000 м, с	Витривалість

Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості використовувалися такі вправи:

1. Гяку-цукі
2. Оі-цукі
3. Шита-цукі
4. Маваші-гері

Цукі - це удари руками. Гері - це удари ногами.

Гяку - цукі - це удар кулаком уперед рукою, протилежною висунутій уперед нозі.

Оі-цуки - це удар вперед рукою, розташованою на одній стороні з висунутою вперед ногою.

Шита-цукі - це удар, який використовується під час ближнього бою та виконується рухом знизу уперед, зігнутою рукою в ліктьовому суглобі.

Маваші - гері - це удар, який виконується з боку по круговій траєкторії. Удар наноситься в один з рівнів (ноги, корпус чи голова).

Під час тестування всі учасники експерименту повинні були кожним з ударів розбити спеціальну дошку - це є перший тест. Тест з розбивання дошок є доцільним, тому що спортсмени повинні продемонструвати не тільки свою силу та технічну підготовленість, а ще й готовність психіки до роботи в надскладних умовах.

Під час другого тесту кожний з учасників повинен був влучити певним ударом в тенісний м'яч, що висів на тримачі. Завдяки цьому тесту, можна перевірити рівень координаційної здатності, рівень вибухової сили, та рівень інших фізичних якостей кожного учасника експерименту.

У педагогічному експерименті брали участь 30 спортсменів-каратистів чоловічої статі, які належали до різних вагових категорій та мали вік від 13 до 16 років. Спортсмени мали не менше 3 років досвіду у заняттях карате, і спортивну кваліфікацію від 6-го до 4-кю за японською шкалою, або II – I спортивний розряд за українською кваліфікаційною шкалою.

2.1.5 Методи математичної статистики

Методи математичної статистики були використані для аналізу даних та визначення основних показників у нашому дослідженні.

Для обробки емпіричних даних використовувалась описова статистика. Обчислювалось середнє значення:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.1.5.1)$$

де x_i – варіант ряду, n – об'єм вибірки.

Середнє квадратичне відхилення S , яке визначає розсіювання даних (стабільність), щодо середньої арифметичної величини визначається за формулою:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (2.1.5.2)$$

Вірогідність відмінностей результатів формуючого експерименту між контрольною та експериментальною групами визначалася за допомогою критерію Ст'юдента [3].

Для визначенні статистичної залежності між вибірками застосовувались критерій Стьюдента - для параметричних вибірок і критерій Вілкоксона для непараметричних.

Розрахунок критерія Ст'юдента (t) визначається за формулою:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}, \quad (2.1.5.3)$$

де $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ – середні значення порівняльних вибірок,

n_1, n_2 – об'єм першої та другої вибірки,

S_1^2, S_2^2 – середнє квадратичне відхилення першої та другої вибірок.

В залежності від числа ступенів свободи k , який визначаємо за формулою:

$$k = n_1 + n_2 - 2, \quad (2.1.5.4)$$

де n – об'єм вибірки, в нашому випадку рівний п'ятнадцяти.

Рівень значущості α , як і прийнято у загальній практиці фізичного виховання та спорту приймаємо як 0,05.

2.2 Організація досліджень

Дослідження розпочалось у 2022 році в період підготовки команди Миколаївської області до відбіркового Чемпіонату України з Кіокушинкай карате. Дослідження включало чотири етапи:

На першому етапі, який тривав з вересня 2022 року по січень 2023 року, було проведено аналіз багатьох вітчизняних і зарубіжних джерел стосовно фізичної та психологічної підготовки спортсменів каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Також проводився аналіз використання ката у карате та їх впливу на показники здоров'я, фізичного розвитку і психофізичної підготовленості спортсменів. Під час цього етапу також здійснювався пошук наукової інформації щодо методів удосконалення фізичних та психоемоційних якостей людини за допомогою аутогенного тренування, медитації та інших методів, які використовуються в різних видах єдиноборств.

На другому етапі, який тривав з лютого по серпень 2023 року, ми провели констатуючий педагогічний експеримент та педагогічні спостереження на базі ДЮСШ та в НУК. Під час цього етапу ми виміряли показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Третій етап, який тривав з вересня по жовтень 2023 року, мав на меті розробити та впровадити експериментальну авторську програму для поліпшення фізичної підготовленості спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки до змагань з куміте. Учасники дослідження були розділені на контрольну та експериментальну групи, кожна з яких складалася з 15 спортсменів.

Четвертий етап дослідження тривав з листопада по грудень 2023, була перевірка ефективності розробленої програми через аналіз динаміки показників

фізичної підготовленості спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

Програма удосконалення фізичної підготовленості спортсменів в Кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки була структурована на три взаємозалежні складові: побудову процесу, його реалізацію та контроль за ходом підготовки. Під час побудови спортивної підготовки враховувалися загальноприйнята структура, яка включала в себе порядок об'єднання компонентів, взаємозв'язок елементів змісту тренування, співвідношення параметрів тренувального навантаження та послідовність різних етапів тренувального процесу.

РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ У ДИСЦИПЛІНІ КУМІТЕ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПЛЕКСІВ КАТА

3.1. Програма вдосконалення фізичної підготовленості каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката

Цей розділ присвячений вдосконаленню та перевірці програми для покращення фізичної підготовленості каратистів в дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката [1].

Авторська програма була розділена на три основні частини, які взаємодіяли між собою: планування процесу, його втілення і контроль за його виконанням.

Під час створення спортивної підготовки програма базувалася на загальноприйнятій структурі, що включала стабільний порядок об'єднання компонентів, їх взаємозв'язок та загальну послідовність. Ця структура визначалася порядком взаємодії елементів тренувального процесу, включаючи засоби, методи загальної і спеціальної фізичної підготовки, тактичну і технічну підготовку та інше. Вона також враховувала відповідне співвідношення параметрів тренувального навантаження, як кількісних, так і якісних характеристик обсягу та інтенсивності. Крім того, вона враховувала послідовність різних фаз тренувального процесу, таких як окремі заняття, їх частини, етапи, періоди та цикли.

Наша програма була розділена в залежності від тривалості тренувального процесу на наступні рівні структури: [18]

1. **Мікроструктура** включала в себе структуру окремого тренувального заняття, структуру окремого дня тренувань або змагального дня, а також мікроцикл тривалістю приблизно в тиждень.

2. **Мезоструктура** визначала структуру етапів тренування, що складалась з ряду мікроциклів.

3. **Макроструктура** відображала структуру великих тренувальних циклів.

У процесі впровадження нашої програми було допущено невеликі зсуви між етапами підготовки та змагальними періодами, що було пов'язано зі змінами в графіку змагань та іншими форс-мажорними обставинами.

При розробці програми ми дотримувалися таких методичних принципів:

- Поступове впровадження завдань, засобів, методів та організаційних форм підготовки.
- Спрямованість до досягнення вищої спортивної майстерності протягом підготовки.
- Оптимальне співвідношення різних аспектів підготовленості.
- Поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень.

Була забезпечена відповідність у розвитку загальної витривалості, швидкісних та силових якостей, оскільки ці якості мають різні фізіологічні та біохімічні механізми.

Розроблена програма відповідає принципу поступовості у використанні тренувальних та змагальних навантажень. Цикл підготовки каратистів до основних змагань включав чотири періоди: підготовчий, передзмагальний, змагальний і відновний [31].

Підготовчий період, у середньому, тривав 4 місяці і був спрямований на загальний розвиток спортсменів.

Передзмагальний період тривав 4 тижні і передбачав підвищення інтенсивності тренувань перед очікуваними змаганнями.

Змагальний період тривав 1 тиждень і включав в себе самі змагання.

Відновний-перехідний період тривав, у середньому, 1 місяць і спрямовувався на відновлення фізичної підготовки після змагань і підготовку до наступного циклу.

Програма вдосконалення фізичної підготовленості каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката надавала найбільший часовий пріоритет підготовчому періоду в рамках тренувального макроцикла. В цьому періоді створювалася функціональна база, необхідна для успішного виконання важливої роботи під час спеціальних тренувань та змагальних подій. Зосереджувалися на розвитку рухових навичок, підвищенні фізичних якостей та проведенні тактичної та психологічної підготовки.

У цьому контексті, вправи та завдання, що використовувалися під час підготовчого періоду, відрізнялися від тих, які застосовувалися на етапі змагань. На підготовчому етапі, головним завданням було підвищення потенційних можливостей окремих фізичних та технічних аспектів, що становлять основу для досягнення високих результатів у карате [36].

В процесі тренування спортсменів - каратистів в підготовчому періоді спочатку використовувалися різноманітні спеціально-підготовчі вправи, які мали багато загальних рис з загально-фізичними вправами. Поступово, прямі зміни відбувалися зі зміною етапу підготовки, і відсоток змагальних вправ і спеціально-підготовчих вправ, що були більше схожі на ті, які виконуються під час змагань, зростав за формою, структурою і впливом на організм спортсмена.

Нижче наведено приблизну схему використання ката як інструменту для підвищення та відновлення спеціальної працездатності спортсменів - каратистів під час підготовчого періоду (див. Таблицю 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

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

Етап підготовки	Тривалість (тижні)	Загально-фізичні вправи	Змагальні вправи	Спеціально-підготовчі вправи
Початок	8	Вправи для витривалості, сили	Мінімальне	Вправи для покращення техніки
Середина	8	Вправи для витривалості, швидкості	Поступово зростає	Змагальні вправи, схожі на ситуації на змаганнях
Кінець	8	Збереження базової форми	Великий обсяг	Спеціальні вправи для конкретного виду куміте

Таблиця 3.1.1. показує, як змінюється вид вправ та їх характер під час підготовчого періоду. На початку періоду акцент робиться на загально-фізичних вправах для розвитку сили та витривалості, а з часом збільшується кількість змагальних та спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на покращення техніки та підготовку до конкретного виду куміте.

З урахуванням основних цілей передзмагальної підготовки кваліфікованих каратистів, таких як досягнення максимального рівня витривалості, високої надійності техніко-тактичних дій та оптимальної психологічної стійкості, ми визначили структуру передзмагального мезоциклу підготовки. Вона включає такі компоненти: [13].

1. Базовий мікроцикл (7 днів) - обсяг навантаження становить 40% від загального обсягу на цьому етапі. Тренувальна робота в основному спрямована на аеробно-анаеробну зону зі значенням частоти серцевих скорочень (ЧСС) до 180-185 уд/хв.

2. Спеціально-підготовчий мікроцикл (7 днів) - обсяг навантаження становить 30% від загального обсягу. Тут акцент робиться на гліколітичну анаеробну зону зі значенням ЧСС до 200 уд/хв.

3. Модельний мікроцикл (7 днів) - загальний обсяг навантаження складає 20%. На цьому етапі змагальні умови моделюються на тренуваннях, включаючи спаринги і вільні бої, і тренувальне навантаження виконується в гліколітичній анаеробній зоні (ЧСС до 200 уд/хв).

4. Підвідний мікроцикл (7 днів) - загальний обсяг навантаження складає 10%. Цей етап включає два заняття спарингами, і тренувальне навантаження виконується в аеробному режимі зі значенням ЧСС до 170 уд/хв.

Така структура передзмагального мезоциклу дозволяє каратистам належним чином підготуватися до змагань, розвиваючи необхідні фізичні, технічні та тактичні якості. [25].

Основними завданнями змагального періоду було:

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості і техніко-тактичних навичок.
2. Створення та підтримання високої бойової готовності спортсменів, враховуючи регуляцію і саморегуляцію станів.
3. Моделювання змагальної діяльності для підготовки до старту та контролю рівня підготовленості.
4. Забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості: фізичної, технічної, тактичної та психічної.

Величина змагальних навантажень визначалася відповідно до характеру змагань, з урахуванням того, що відповідальні змагання мають більший вплив на організм спортсменів, ніж інтенсивні тренувальні навантаження і контрольні змагання.

З метою прискорення відновлення спеціальної працездатності, спортсмени експериментальної групи виконували ката "Санчин" безпосередньо після кожного проведеного бою та після закінчення змагань [20].

Тренування в відновному періоді включали невеликий сумарний обсяг роботи і незначні навантаження. Обсяг роботи зменшувався приблизно в 4-5 разів порівняно з підготовчим періодом. Кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищувала трьох-п'яти, і на цих заняттях не планувалися великі навантаження.

3.2. Особливості авторської програми вдосконалення фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки

У дослідженні взяли участь 30 каратистів м. Миколаєва на етапі попередньої базової підготовки (вік 13 - 16 років), яких було поділено на дві групи (контрольну та експериментальну) по 15 осіб в кожній. Упродовж шести місяців спортсмени тренувались за двома різними програмами підготовки. Перша програма, яка включає основні та допоміжні засоби тренування, представляє собою класична розробку. Основні засоби включають базову техніку ("кіхон"), формальні комплекси бойових вправ ("ката"), спеціально-підготовчі вправи для відпрацювання бойових технічних елементів,

вправи на снарядах, вправи з партнером та спаринги ("куміте"). Допоміжні засоби охоплюють бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри та вправи з обтяженням.

У авторській програмі у порівнянні з класичною, обсяг тренувальних навантажень збільшено для компонентів фізичної підготовки, таких як спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, робота з партнером, спаринги та вправи з обтяженнями. Розподіл годин тренувальних програм представлений в табл. 3.2.1

Таблиця 3.2.1

Розподіл годин в тренувальних програмах

Засіб тренувального процесу	Класична програма (години)	Авторська програма (години)
Формальні комплекси бойових вправ «ката»	18	13
Базова техніка «кіхон»	28	18
Спеціально-підготовчі вправи	21	26
Вправи на снарядах	23	28
Вправи з партнером	18	25
Спаринги	13	18
Бігові вправи	16	18
Вправи на гнучкість	17	13
Вправи загальної фізичної підготовки	18	13
Загальнорозвиваючі вправи	11	10
Спортивні ігри	13	9
Вправи з обтяженням	10	15
Усього	188	188

3.3. Динаміка показників фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки до та після експерименту

Перед початком педагогічного експерименту було проведено оцінку рівня розвитку спеціальної та загальної фізичної підготовленості у двох груп

(контрольної та експериментальної) однакової кількості ($n=15$), результати яких представлені в табл.3.3.1 - 3.3.6

Таблиця 3.3.1

**Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості
перед початком експерименту**

Тест	Контрольна група (n=15)	Експериментальна група (n=15)	t-критерій Ст'юдента
Гіяку цуки, кг	68,3±9,3	67,5±10,6	1,3
Оі цуки, кг	100,3±9,8	105,2±9,4	2,0
Шита цуки кг	127,3±10,6	131,2±10,5	1,81
Маваші гері, кг	91,2±9,8	93,0±10	1,9

В залежності від кількості ступенів свободи та прийнятого рівня значущості ($\alpha=0,05$), за таблицями критичних значень, знаходимо $t_{кр}=2,14$.

Якщо $t < t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично недостовірні, це означає, що рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах однаковий.

Таблиця 3.3.2

**Результати тестування рівня загальної фізичної підготовленості перед
початком експерименту**

№	Тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
1	Піднімання тулуба в сід, разів/хв	34±5	36±4	1,68
2	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	30±4	29±5	1,2
3	Біг 60 м з низького старту, с	10,9±0,9	11,3±0,6	1,14
4	Стрибок в довжину з місця, см	160±10	165±8	1,33

5	Човниковий біг 4х9 м, с	12,2±0,8	11,5±0,9	1,90
6	Стрибок вгору (за Абалаковим), см	30±5	34±4	1,75
7	Кидок набивного м'яча, м	3,3±0,17	3,5±0,15	1,88
8	Підтягування на перекладині, разів	8±2	7±3	2,02
9	Поперечний шпагат, см	25±4	24±3	1,23
10	Біг 1000 м, хв	5±0,45	4,8±0,36	1,98

В залежності від кількості ступенів свободи та прийнятого рівня значущості ($\alpha=0,05$), за таблицями критичних значень, знаходимо $t_{кр}=2,14$.

Якщо $t < t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично недостовірні, це означає, що рівень розвитку загальної фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах однаковий.

Після серії тренувань впродовж шести місяців за двома різними тренувальними програмами контрольна та експериментальна група показала наступні результати, які представлені в таблицях 3.3.3 - 3.3.6

Таблиця 3.3.3

**Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості
після експерименту**

Тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
Гіяку цуки, кг	72,5±10,6	78,3±9,3	1,59
Оі цуки, кг	115,2±9,4	120,3±9,8	1,45
Шита цуки, кг	137,3±10,8	141,2±10,7	0,99
Маваші гері, кг	101,3±9,9	109,0±10,1	2,11

$$t_{кр}=2,14 (\alpha=0,05)$$

Якщо $t < t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично недостовірні.

Таблиця 3.3.4

**Приріст результатів тестування рівня спеціальної фізичної
підготовленості у контрольній групі після експерименту**

Тест	Контрольна група		Різниця		t -критерій Ст'юдента
	до експерименту	після експерименту	абсолютні значення	відсотки	
Гіяку цуки, кг	68,3±9,3	72,5±10,6	4,2	5,6%	2,15
Оі цуки, кг	100,3±9,8	115,2±9,4	14,9	12,93%	4,25
Шита цуки ,кг	127,3±10,6	137,3±10,8	10	7,3%	2,56
Маваші гері, кг	91,2±9,8	101,3±9,9	10,1	9,97%	2,7

$$t_{кр}=2,14 (\alpha=0,05)$$

Якщо $t \geq t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично достовірні, відповідно контрольна група провела ефективне тренування за стандартною програмою і статистично достовірно покращила рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

Таблиця 3.3.5

Приріст результатів тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості експериментальної групи після експерименту

Тест	Експериментальна група		Різниця		t -критерій Ст'юдента
	до експерименту	після експерименту	абсолютні значення	відсотки	
Гіяку цуки, кг	67,5±10,6	78,3±9,3	10,8	13,8	2,97
Оі цуки, кг	105,2±9,4	120,3±9,8	15,1	12,56	4,3
Шита цуки ,кг	131,2±10,5	141,2±10,7	10	7,08	2,58
Маваші гері, кг	93,0±10	109,0±10,1	16	14,6	4,2

$$t_{кр}=2,14 (\alpha=0,05)$$

Якщо $t \geq t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично достовірні, відповідно експериментальна група провела ефективне тренування за авторською програмою і статистично достовірно покращила рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

Рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості після використання авторської програми підготовки в експериментальній групі та контрольній

статистично достовірно не відрізняється, що свідчить про однакову ефективність використання цих програм. Але статистично достовірним є приріст результатів рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості у двох груп після експерименту.

Таблиця 3.3.6

Результати тестування рівня загальної фізичної підготовленості після експерименту

№	Тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
1	Піднімання тулуба в сід, разів/хв	38±11	44±7	2,67
2	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	32±4	38±3	2,46
3	Біг 60 м з низького старту, с	10,7±0,9	11,0±0,3	1,51
4	Стрибок в довжину з місця, см	163±10	175±5	3,02
5	Човниковий біг 4х9 м, с	12,0±0,8	11,0±0,7	2,25
6	Стрибок вгору (за Абалаковим), см	32±5	37±3	2,42
7	Кидок набивного м'яча, м	3,5±0,27	4,0±0,1	2,51
8	Підтягування на перекладині, разів	9±5	11±2	2,88
9	Поперечний шпагат, см	23±2,7	21±2,8	2,23
10	Біг 1000 м, хв	5,0±0,8	4,2±0,5	2,23

$$t_{кр}=2,14 (\alpha=0,05)$$

Якщо $t \geq t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично достовірні.

Таблиця 3.3.7

Приріст результатів тестування рівня загальної фізичної підготовленості експериментальної групи після експерименту

	Тест	Експериментальна група		Різниця		t-критерій Ст'юдента
		до експерименту	після експерименту	абсолютні значення	відсотки	
1	Піднімання тулуба в сід, разів/хв	36±4	44±7	8	18	3,84
2	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	29±5	38±3	9	24	4,1
3	Біг 60 м з низького старту, с	11,3±0,6	11,0±0,3	0,3	4	1,73
4	Стрибок в довжину з місця, см	165±8	175±5	10	5,6	2,15
5	Човниковий біг 4х9 м, с	11,5±0,9	11,0±0,7	0,5	4,3	1,8
6	Стрибок вгору (за Абалаковим), см	34±4	37±3	3	8,1	2,1
7	Кидок набивного м'яча, м	3,5±0,15	4,0±0,1	0,5	12,5	2,38
8	Підтягування на перекладині, разів	7±3	11±2	4	36,4	4,24
9	Поперечний шпагат, см	24±3	21±2,8	3	12,5	2,2
10	Біг 1000 м, хв	4,8±0,36	4,2±0,5	0,6	12,5	2,2

$$t_{кр}=2,14 (\alpha=0,05)$$

Якщо $t \geq t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично достовірні.

В результаті впровадження авторської програми розвитку фізичної підготовки каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки, в експериментальній групі були виявлені статистично значущі позитивні зміни в ряді показників загальної фізичної підготовленості. Силова витривалість (піднімання тулуба в сід - результати зросли на 18%, згинання розгинання рук в упорі лежачи - на 24%, підтягування на перекладині - 36,4%), витривалість (Біг 1000 м - результати зросли на 12,5%), вибухова сила (стрибок в довжину з місця - результати зросли на 6%, Кидок набивного м'яча - 12,5%), гнучкість (поперечний шпагат - результати зросли на 12,5%).

Висновки 3 розділу

Нами була розроблена авторська програма удосконалення фізичної підготовленості каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки. У авторській програмі у порівнянні з стандартною, обсяг тренувальних навантажень збільшено для компонентів фізичної підготовки, таких як спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, робота з партнером, спарринги та вправи з обтяженнями.

За допомогою педагогічного експеримента ми перевірили ефективність авторської програми удосконалення фізичної підготовленості каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки. Рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості після використання авторської програми підготовки в експериментальній групі та контрольній статистично достовірно не відрізняється, що свідчить про однакову ефективність використання цих програм. Але статистично достовірним є приріст результатів рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості у двох груп після експерименту. Так у експериментальній групі статистично достовірно зросли результати в Гіяку цуки на 13%, Оі цуки - 12,56%, Шита цуки - 7,08%, Маваши гері - 14,6%.

Після впровадження авторської програми статистично достовірно покращився рівень розвитку загальної фізичної підготовленості у експериментальної групи в порівнянні з контрольною. В експериментальній групі були виявлені статистично значущі позитивні зміни в ряді показників загальної фізичної підготовленості. Силова витривалість (піднімання тулуба в сід - результати зросли на 18%, згинання розгинання рук в упорі лежачи - на 24%, підтягування на перекладині - 36,4%), витривалість (Біг 1000 м - результати зросли на 12,5%), вибухова сила (стрибок в довжину з місця - результати зросли на 6%, Кидок набивного м'яча - 12,5%), гнучкість (поперечний шпагат - результати зросли на 12,5%).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що основні напрямки тренувального процесу кіокушинкай карате – вдосконалення базової техніки (кіхон) та бойової техніки (куміте). Як і в інших видах спорту в карате кіокушинкай використовуються вправи із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП).

Основними завданнями підготовки на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що припускає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної спортивної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості.

Для практичної реалізації завдання ефективної підготовки в бойових мистецтвах необхідно мати цілісне уявлення про всі етапи багаторічного спортивного вдосконалення. Для ефективного планування тренувальних програм необхідно враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості юних спортсменів. Таким чином, потребує дослідження оптимальне співвідношення обсягів тренувальних навантажень для юних спортсменів етапу попередньої базової підготовки у кіокушинкай карате.

2. Нами була розроблена авторська програма удосконалення фізичної підготовленості каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки. У авторській програмі у порівнянні з стандартною, обсяг тренувальних навантажень збільшено для компонентів фізичної підготовки, таких як спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, робота з партнером, спарринги та вправи з обтяженнями.

3. За допомогою педагогічного експеримента ми перевірили ефективність авторської програми удосконалення фізичної підготовленості каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки. Рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості після використання авторської програми підготовки в експериментальній групі та контрольній статистично достовірно не відрізняється, що свідчить про однакову ефективність використання цих програм. Але статистично достовірним є приріст результатів рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості у двох груп після експерименту. Так у експериментальній групі статистично достовірно зросли результати в Гіяку цуки на 13%, Оі цуки - 12,56%, Шита цуки - 7,08%, Маваши гері - 14,6%.

Після впровадження авторської програми статистично достовірно покращився рівень розвитку загальної фізичної підготовленості у експериментальної групи в порівнянні з контрольною. В експериментальній групі були виявлені статистично значущі позитивні зміни в ряді показників загальної фізичної підготовленості. Силова витривалість (піднімання тулуба в сід - результати зросли на 18%, згинання розгинання рук в упорі лежачи - на 24%, підтягування на перекладині - 36,4%), витривалість (Біг 1000 м - результати зросли на 12,5%), вибухова сила (стрибок в довжину з місця - результати зросли на 6%, Кидок набивного м'яча - 12,5%), гнучкість (поперечний шпагат - результати зросли на 12,5%).