

Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте»

Кіндзер Б.М., Бережанський В.О.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто проблеми фізичної підготовки каратистів, які пов'язані з оптимальним розвитком основних як загальних, так і спеціальних фізичних якостей на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте», що потребує подальшого дослідження.

Ключові слова: «кіокушинкай» карате, фізична підготовленість, змагальна діяльність, взаємозв'язки, «куміте».

Актуальність. Різнобічний розвиток спортсмена, гармонійний розвиток його психічних і фізичних якостей, відмінна працездатність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, вміння оволодівати рухами і добре координувати їх, фізична досконалість в цілому – основа результативної змагальної діяльності у одноборствах. В основі різнобічної підготовки кваліфікованих каратистів лежить взаємообумовленість всіх якостей людини: розвиток однієї якості позитивно впливає на розвиток інших і навпаки, недостатньо розвинені одна або декілька якостей затримують розвиток інших.

Оптимальні величини розвитку фізичних якостей дозволяють каратисту в змагальних умовах легше й вільніше виконувати спеціальний рух, не порушуючи його технічних характеристик, з метою досягнення найвищого результату. При недостатньому рівні розвитку цих якостей спортсмену доводиться докладати максимальних зусиль, що призводить до погіршення зовнішньої структури як одиночного удару, так і багатударних комбінацій у цілому [4, 8, 11,12].

Питання загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів отримало часткове наукове обґрунтування на прикладі таких видів одноборств, як фехтування, боротьба, бокс [8, 9, 10], кікбоксинг [1], таеквондо [2, 3, 4]. У той же час аналіз спеціальної літератури з «кіокушинкай» карате показав, що значна її частина присвячена опису базової техніки одноборств, а також духовним основам східних одноборств.

Проблема, власне, фізичної підготовки каратистів, пов'язана з оптимальним розвитком основних як загальних, так і спеціальних фізичних якостей на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» залишається маловивченою, що потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження. Виявити результативно значимі чинники фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте».

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте».

2. Встановити взаємозв'язки результативності змагальної діяльності та показників розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте».

Об'єктом дослідження була фізична підготовленість кваліфікованих каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте».

Предметом дослідження – результативно значимі чинники фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте».

Організація дослідження.

У дослідженні взяли участь 28 спортсменів стилю «кіокушинкай» карате віком 18-25 років, рівень спортивної майстерності усіх атлетів знаходився на рівні спортивної кваліфікації від 2 кю до 3 дану за японською шкалою, КМС, МС за шкалою української спортивної кваліфікації, стаж занять не менше 5 років. Встановлення рівня розвитку спеціальних та загальних фізичних якостей відбувалося на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте».

Рівень розвитку загальних фізичних якостей оцінювався шляхом тестування рівня розвитку м'язів черевного пресу; силової витривалості м'язів рук; вибухової сили м'язів рук; вибухової сили м'язів ніг; швидкості; координаційні якості; гнучкості; витривалості.

Рівень розвитку спеціальних швидко-силових якостей оцінювався шляхом визначення сили удару за методикою М.П. Савчина з допомогою хронодинамометра «Спудерг-9». Нами оцінювалися силові параметри виконання одиночного удару (гіяку цукі); двоударних комбінацій (гіяку цукі-ої цукі, шита цукі-маваши цукі); триударної комбінації (шита цукі-маваши цукі-маваши гері).

Отримані результати аналізували з використанням загальноприйнятих статистичних підходів за допомогою програми SPSS 11.5. Для оцінки взаємозв'язків показників рівня розвитку фізичних якостей та змагальної діяльності кваліфікованих каратистів на етапі передзмагальної підготовки до головних змагань з «куміте» було використано кореляційний аналіз (за Пірсоном).

Результати дослідження.

За даними кореляційного аналізу, на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» показники спортивних результатів кваліфікованих каратистів мають тісні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,01$) з показниками відтискання від підлоги на кулаках, на рівні 0,453, проте нами не встановлено тісних взаємозв'язків показників підтягування на перекладині зі спортивним результатом (0,010), це на нашу думку свідчить про вплив рівня вибухової сили м'язів розгиначів (результати відтискань на кулаках) на результативність змагань з «куміте», тобто застосування вправ з відтискання на кулаках має

пріоритетне значення в тренувальному процесі при підготовці до змагань з «куміте».

Нами встановлено тісні кореляційні взаємозв'язки результативності змагальної діяльності з показниками вибухової сили м'язів ніг, за результатами стрибка в довжину з місця 0,370 при $p < 0,05$ та за результатами стрибка у довжину з місця 0,334 ($p < 0,05$). Показники вибухової сили м'язів рук зі спортивним результатом встановлено на рівні 0,617. Це підтверджує результати досліджень [6, 10, 11].

Показники рівня розвитку гнучкості мають середній взаємозв'язок (- 0,274 при $p < 0,05$) зі спортивним результатом кваліфікованих каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» в «кіокушинкай» карате. Ми вважаємо, що рівень гнучкості спортсмена має значення, але оскільки «кіокушинкай» карате є повноконтактним стилем одноборств то удари у верхній рівень (рівень голови) ногами є вкрай рідкими оскільки супротивник може нанести вражаючий удар на середній та нижній рівень, однак застосування ударів по верхньому рівні є доволі ефективними. Недоцільним є розвиток гнучкості до максимальних величин, оскільки «кіокушинкай» карате є видом одноборств максимально наближеним до реальних бойових умов.

За даними кореляційного аналізу, на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте», встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок з показниками швидкості (- 0,505 при $p < 0,01$); швидкості (- 0,359 при $p < 0,05$).

На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте», встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок показників результативності спортивної діяльності з показниками витривалості (0,819 при $p < 0,001$).

Нами було встановлено кореляційний взаємозв'язок спортивного результату кваліфікованих каратистів з рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» в «кіокушинкай» карате. Так результати виконання одиночних ударів гіяку-цукі по боксерському мішку (Спудерг-9) за методикою М.П.Савчина мають середній рівень взаємозв'язку з показниками змагальної діяльності і знаходяться на рівні 0,235 при $p < 0,05$.

Проте, складні комбінації ударів, такі як дво- та три ударні комбінації мають тісний кореляційний взаємозв'язок зі спортивним результатом. Так, гіяку цукі-оі цукі встановлено на рівні 0,637; шита цукі-маваші цукі – 0,622; шита цукі-маваші цукі-маваші гері – 0,511. На наш погляд це свідчить про те, що на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» в «кіокушинкай» карате важливе значення має техніка виконання складних комбінацій та акцентованість удару.

Висновки. Заняття східними одноборствами сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, покращенню фізичної і психофізичної підготовленості. Наведений фактичний матеріал може слугувати передумовою оптимізації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів «кіокушинкай» карате. Нами було встановлено кореляційний взаємозв'язок спортивного результату кваліфікованих каратистів з рівнем розвитку

спеціальних фізичних якостей на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» в «кіокушинкай» карате. Результати виконання одиночних ударів гіяку цукі по боксерському мішку (Спудерг-9) за методикою М.П. Савчина мають середній рівень взаємозв'язку з показниками змагальної діяльності і знаходяться на рівні 0,235 при $p < 0,05$. Однак, складні комбінації ударів, такі як дво- та три- ударні комбінації мають тісний кореляційний взаємозв'язок зі спортивним результатом. Так, гіяку цукі-ої цукі встановлено на рівні 0,637; шита цукі-маваші цукі – 0,622; шита цукі-маваші цукі-маваші гері – 0,511. На наш погляд це свідчить про те, що на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «куміте» в «кіокушинкай» карате важливе значення має техніка виконання складних комбінацій та акцентованість удару.

Література:

1. Атилов А.А. Кик-боксинг (Лоу кик) / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростовн/Д: Феникс, 2002. – 560 с.
2. Басик Т. В.Способ оценки специальной выносливости таэквондистов / Т. В. Басик, Ю. Б. Калашников, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28.
3. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів / Вачев С. М. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 39–41.
4. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. ХХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 144–147.
5. Кіндзер Б. Застосування ката «Санчін» спортсменами-каратистами для прискореного відновлення показників серцево-судинної системи в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19. – С. 73–79.
6. Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А.Донець-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.
7. Кіндзер Б. Відновлення показників діяльності серцево-судинної системи спортсменів-каратистів засобами ката в процесі змагальної діяльності [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер, Віктор Бережанський // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – 352 с. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf
8. Нікітенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Нікітенко Анатолій Олексійович –Київ, 1996. –174с.
9. Савчин М. Оценка состояния тренированности боксеров высокой квалификации / Мирон Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 41–48.
10. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – Київ : Нора-прінт, 2003. – 220 с.
11. Саєнко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / Саєнко В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 255–257.

12. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / Саєнко В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 8. – С. 111–114.

Відомості про авторів:

Кіндзер Богдан Миколайович –
старший викладач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств
Львівський державний університет фізичної культури

Бережанський Віктор Олегович –
к.фіз.вих., доцент кафедри зимових видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури

Надійшла до редакції 12.01.2016 р.