

ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТУ KSAT ДЛЯ КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КАРАТЕ-ДО

Останнім часом в нашій країні та закордоном все більше науковців присвячують свої праці вивченню окремих аспектів теорії та методики підготовки в карате-до. М.Г. Москвін, Ю.Д. Овчінніков, Л. Міллан зацентрували в своїх працях увагу на питаннях впливу занять з карате на моральні та вольові якості особистості в різні вікові періоди та в різних соціальних умовах. Ю.І. Тимофєєва, Є. Меріута, А.М. Венцес-Брітто зі співавторами, Г.Л. Іонетте зі співавторами та інші зосередили зусилля на аналізі різноманітних біомеханічних характеристик окремих рухів та прийомів карате за допомогою сучасних методів дослідження. В.Г. Саєнко, Д.С. Алхсов, А.Ю. Бокін та інші намагаються систематизувати та проаналізувати результати змагальної діяльності каратистів і вплив різноманітних факторів на їх успішність. Питаннями побудови та планування тренувального процесу та розвитку окремих фізичних якостей засобами карате займалися А.О. Акоюн та М.В. Опейкін, М.С. Склад, О.В. Глебін, С.Н. Амелін та інші. Проте, не зважаючи на значний обсяг наукових праць, присвячених розгляду питань теорії та методології карате на сучасному етапі його розвитку, окремі питання залишаються не достатньо висвітленими у вітчизняній науковій та методичній літературі. Зокрема, питанням розвитку саме спеціальної витривалості і засобам її контролю в карате науковцями на теренах України та у країнах близького зарубіжжя майже не приділялось уваги.

В той же час в роботах закордонних фахівців нами було знайдено значний обсяг матеріалів стосовно новітніх методів контролю і аналізу спеціальної витривалості в карате, зокрема нашу увагу привернув розроблений Д. Нуаном у 2006 році так званий «Спеціальний аеробний тест карате» (Karate Specific Aerobic Test – KSAT), дослідженню валідності і результативності використання якого для контролю за підготовленістю атлетів в карате присвячено в останні роки багато закордонних наукових досліджень.

Дослідження проводилося на базі відділення СК «Прайд» в м. Запоріжжі. В дослідженні прийняли участь загалом 24 спортсмени Запорізької обласної федерації карате – юнаки 14-15 років, з рівнем кваліфікації відповідним 4-му кю (синій пояс), що випадковим чином за допомогою лотереї були розподілені на контрольну та експериментальну

групи по 12 чоловік у кожній, після перевірки однорідності та однотипності груп, допущених до участі в експерименті. Заняття у контрольній групі проводилися відповідно до загальноприйнятої методики, затвердженої Запорізькою обласною федерацією карате. Спортсмени в експериментальній групі в основній частині заняття протягом 7 місяців тренувального періоду з листопада по травень виконували за розробленою нами схемою комплекси вправ з використанням кругового методу почергово 1 та 2 рази на тиждень з перервами протягом одного тижневого відновлювального мікроциклу після 4-х тижнів тренувального мезоциклу. Наприкінці експерименту, у червні 2018 року були проведені контрольні випробування та атестаційний семінар, на якому в тому числі перевірялися і так звані «кондиційні вимоги», що відповідає контролю за розвитком спеціальної витривалості у загальноприйнятій для фізичного виховання термінології.

За допомогою спеціального розробленого Д. Нунаном тесту KSAT (Karate Specific Aerobic Test) ми визначили рівень розвитку спеціальної витривалості у каратистів 14-15 років в контрольній та експериментальній групі на початку, та наприкінці експерименту. Показники у спортсменів експериментальної групи мали наприкінці дослідження статистично значимі розбіжності з початковими показниками (на рівні $p < 0,05$, що у відносному вираженні склало 12,7%) та з показниками контрольної групи (на рівні $p < 0,1$ тобто 7,6%), в той час як показники за обраним тестом у спортсменів контрольної групи хоч і мали певну тенденцію до зростання, проте не були статично достовірні ($p > 0,1$ лише на 2,1%).

Для перевірки достовірності результатів даного тесту нами також виконувалися контрольні вправи, рекомендовані методичними вказівками Запорізької обласної федерації карате відповідно до атестаційних вимог за програмою WKF (World Karate Federation) та JKA (Japan Karate Association). Спортсмени експериментальної групи більш впевнено виконували вправи, пов'язані з проявом специфічних форм силової та швидкісної витривалості, демонстрували набагато кращі результати при контролі так званих «кондиційних вимог». Було помічено, що покращення рівня спеціальної витривалості позитивно вплинуло і на результативність спортивної діяльності учасників експериментальної групи під час проведення контрольних спарингів (куміте). На жаль, обсяг та завдання безпосередньо даної роботи не передбачав можливості розрахунку та аналізу кореляційної залежності між рівнем спеціальної витривалості та показниками змагальної діяльності у каратистів даної вікової групи, що може бути перспективним напрямком подальших досліджень.