

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка  
до кваліфікаційної роботи  
другий (магістерський) рівень  
(ступінь вищої освіти)

на тему ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ  
СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ 1-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Виконав: студент VI курсу, групи  
УФКС-3112м

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
«Фізичне виховання»

Студент: Данілович Р.О.  
(прізвище та ініціали)

Керівник: Захаріна Є.А.  
(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

Професор МАЗІН В. М.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

ДАНІЛОВИЧА Романа Олексійовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами  
східних єдиноборств для чоловіків 1-го зрілого віку підготовки \_\_\_\_\_

керівник кваліфікаційної роботи Захаріна Є.А., д.пед.н., професор \_\_\_\_\_

( прізвище, ім'я, по батькові,

науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «23» вересня 2023 року № 305

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи:

Мета роботи – дослідження особливостей застосування елементів східних  
єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го  
зрілого віку.

Об'єкт дослідження – система фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками  
1-го зрілого віку.

Предмет дослідження – східні єдиноборства в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. Розкрити сутність проблеми використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

2. Проаналізувати сучасні підходи до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Дослідити роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
3 таблиці, 28 рисунків

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
2	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
3	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання «31» жовтня 2021 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми кваліфікаційної роботи		
2.	Вивчення літератури з теми		
3.	Визначення завдань та методів дослідження		
4.	Проведення власного дослідження		
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження		
6.	Написання останніх розділів роботи		

7.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи на кафедрі		
8.	Захист кваліфікаційної роботи на ДЕК		

Студент \_\_\_\_\_ Данілович Р.О.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Захаріна Є.А.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 81 сторінка, 3 таблиці, 28 рисунків, список літератури з 56 найменувань.

Об'єкт дослідження – система фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Предметом дослідження є східні єдиноборства в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Метою роботи є дослідження особливостей застосування елементів східних єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Відповідно до теми визначено основні завдання:

1. Розкрити сутність проблеми використання елементів східних єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

2. Проаналізувати сучасні підходи до впровадження елементів східних єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Дослідити роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я.

4. Розробити програму факультетського курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів східних єдиноборств.

Практична значимість проведених досліджень складається з можливості застосування елементів східних єдиноборств (Карате-Шотокан) в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

У першому розділі визначено теоретичне дослідження проблеми використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку. Надана характеристика

1-го вікового періоду, роль фізичних вправ у формуванні здоров'я. Подано особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку. Охарактеризовано роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я. Проведено аналіз сучасних підходів до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено соціально-педагогічні; педагогічні та антропометричні методи, методи математичної статистики.

У третьому розділі розроблена програма факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів східних єдиноборств. Охарактеризовано етапи впровадження розробленої програми. Подано рекомендації щодо використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ, СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА, ЧОЛОВІКИ 1-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ПРОГРАМА

## ЗМІСТ

Вступ .....	7
Розділ 1. Теоретичне дослідження проблеми використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку .....	10
1.1. Характеристика 1-го вікового періоду, роль фізичних вправ у формуванні здоров'я .....	10
1.2. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку .....	14
1.3. Роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я .....	16
1.4. Аналіз сучасних підходів до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять .....	18
Розділ 2. Методи та організація дослідження .....	24
2.1. Методи дослідження .....	24
2.1.1. Соціально-педагогічні та педагогічні методи .....	24
2.1.2. Антропометричні методи .....	27
2.2. Організація дослідження .....	28
Розділ 3. Розробка програми факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів східних єдиноборств .....	29
3.1. Розробка програми факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів східних єдиноборств .....	29
3.2. Характеристика етапів впровадження розробленої програми .....	65
3.3. Рекомендації щодо використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку .....	69
Висновки .....	74
Список використаних джерел .....	76

## ВСТУП

Актуальність. Спорт відображає стан суспільства, у якому він розвивається. Під впливом останніх років відбулися серйозні зміни як у суспільстві, так і в спорті. Мова йде не тільки про організаційну структуру спорту, але й про зовсім інший підхід до його розвитку й фінансування.

Фізична культура й спорт є однією з галузей невиробничої сфери, результатом праці в якій виступають послуги. Соціально-культурна послуга - це послуга із задоволення духовних, інтелектуальних потреб і підтримці нормальної життєдіяльності споживача. Така послуга забезпечує підтримку й відновлення здоров'я, духовний і фізичний розвиток особистості, підвищення професійної майстерності й ін.

Підготовка фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах базується на державному освітньому стандарті, що припускає надання Вишам і кафедрам широких можливостей для творчих ініціатив, використання інновацій з урахуванням специфіки, наявності матеріальної бази, клімато-географічних умов, контингенту студентів, тренерів, професорсько-викладацького складу.

На Сході ж, точніше, в Південно-Східній Азії люди дуже швидко прийшли до висновку, що одне від іншого в принципі невіддільно. Таким чином, доблесний воїн зможе досягти духовних вершин, паралельно удосконалюючи свій фізичний розвиток.

Так з'явилась головна установка східних бойових мистецтв, яка стверджує, що перша перемога на довгому шляху бійця – це перемога над собою, над особистою слабкістю, таким чином перемога душі над тілом, а це вже запорука успішного освоєння як явних, так і прихованих можливостей організму.

Не тільки у попереднє століття, але і в наш час зріс інтерес населення планети до самобутніх східних систем фізичного виховання і самовдосконалення особистості, до східних видів боротьби і самозахисту. На початку ХХ століття уява європейців була захоплена йогою і джиу-джитсу. Трохи пізніше відбулося знайомство із дзюдо. Потім настав час карате. Далі поступово, в міру збільшення потоку інформації і розширення міжнародних контактів, любителі спорту в СРСР дізнались про те, що дзюдо і різні стилі карате – це тільки невелика частина від різноманіття східних видів єдиноборств і систем фізичного і морального виховання і самовиховання. Найбільш відомі японські стилі карате – Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю, Кіокушинкай, а також всесвітньо відома боротьба дзюдо, яка отримала олімпійське визнання, і яка зараз переживає своє друге народження в Європі, система самозахисту джиу-джитсу, також такі мало відомі і не досить популярні в нашій країні види як кендо, сумо, айкідо.

Розповсюдження і широка популярність східних єдиноборств серед різних груп населення, особливо молоді: на сучасному етапі розвитку суспільства в

слов'янській культурній традиції – це не лише вид спортивного вдосконалення особистості, але і вид духовної практики, який суттєвим чином впливає на формування ціннісних орієнтацій спортсменів.

Метою роботи є дослідження особливостей застосування елементів східних єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність проблеми використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

2. Проаналізувати сучасні підходи до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Дослідити роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я.

4. Розробити програму факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використаннями елементів східних єдиноборств.

Об'єктом дослідження є система фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Предметом дослідження є східні єдиноборства в системі фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної та педагогічної літератури); емпіричні (метод анкетування, антропометричні методики, констатуючий і формуючий експерименти); методи математичної статистики.

Практична значимість. Практична значимість проведених досліджень складається з можливості застосування елементів східних єдиноборств (Карате-Шотокан) в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 84 сторінках комп'ютерного набору і складається із вступу, 3-х розділів, висновків, і списку літератури (55 джерел), включає 3 таблиці та 28 рисунків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ В ПОБУДОВІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЧОЛОВІКАМИ 1-го ЗРІЛОГО ВІКУ

## 1.1. Характеристика 1-го вікового періоду, роль фізичних вправ у формуванні здоров'я

За вікової періодизації, прийнятої Міжнародним симпозиумом в 1965 р, середній (зрілий) вік так само поділяють на 2 періоди. Перший період - 22-35 для чоловіків, 21-35 для жінок і другий період - 36-60 для чоловіків, 36-55 для жінок.

Зрілий вік відповідно до прийнятої періодизації настає у чоловіків у 22 роки, у жінок - у 21 рік. Перший період зрілого віку триває до 35 років. Це - найпродуктивніший період у житті людини, пора, коли розвиваються її здібності, можливості їхнього прояву в конкретній сфері діяльності. У цей період людина здебільшого створює сім'ю, народжує і виховує дітей. Другий період зрілого віку - від 36 до 60 років у чоловіків і до 55 років у жінок. У цей відрізок часу життя людина намагається реалізувати себе в обраній професії. Протягом п'ятого десятиріччя відбуваються зміни, які визначають процес старіння. Водночас вмикаються і механізми, які забезпечують адаптацію організму до цих змін. Саме в цей період у жінок і чоловіків настає клімактеричний період – поступове згасання функції статевих залоз, дітородної здатності [27].

*Анатомо-фізіологічні особливості.* Перший зрілий вік — період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини.

Кожне хвилювання різко відображається на роботі серця та серцево-судинної системи, у розвитку яких спостерігаються диспропорції.

Мускулатура серця і його об'єм збільшуються вдвічі, а діаметр судин залишається малим.

Маса тіла збільшується на цей час у 1,5 рази. Отже, серце через порівняно вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, зокрема до мозку. Нервовий апарат, що регулює серцеву діяльність чоловіків другого зрілого віку, не завжди справляється зі своєю функцією, ця недостатність викликає порушення серцевої діяльності (неправильний ритм, блідість, посиніння губ тощо). Недостатній розвиток кровоносної та м'язової систем сприяє тому, що дитина швидко втомлюється, не може переносити надмірних фізичних навантажень. Тому при їх дозуванні необхідно враховувати особливості фізичного розвитку індивіда.

Скелетна система міцнішає, проте вона ще не така, як у дорослих.

Окостеніння хребта, грудної клітки, таза ще не закінчилося, тому за несприятливих умов можливі їх викривлення.

Неправильна поза під час сидіння за партою або за столом призводить до порушення дихання й кровообігу, зокрема нормального припливу крові до мозку. А це може позначатися на розумовій діяльності, працездатності індивіда.

Організм його потребує багато кисню, проте легені розвинені ще недостатньо. Тому дихає він частіше, але неглибоко. Важливо привчати його правильно дихати, керувати своїм дихальним апаратом.

Головний мозок чоловіків другого зрілого віку за вагою наближається до ваги мозку дорослої людини. Розвиваються специфічно людські ділянки мозку (лобні, частково скроневі й тім'яні), відбувається внутріклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціативні зв'язки між різними його ділянками [2].

Досконалішими стають гальмівні процеси, розвивається друга сигнальна система, посилено формуються нові динамічні стереотипи, які стають основою навичок, звичок, рис характеру. Інтенсивний розвиток вищої нервової діяльності виявляється в розумовій активності дітей, у зростанні контрольної діяльності кори великих півкуль стосовно підкіркових процесів. Але у вищій нервовій діяльності спостерігаються і деякі суперечності, що проявляються у поведінці чоловіків другого зрілого віку, підвищеній збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді помічається метушливість, крикливість, нестриманість, безконтрольність дій.

В останні десятиліття ХХ ст. фізичний розвиток чоловіків другого зрілого віку помітно прискорився.

*Психологічні особливості.*

Самосвідомість, яке півстоліття тому вже розвивалося до 17-19 років, формується в даний час до 23-25 років. Затягається період навчання приводить деяких молодих людей до безвідповідального інфантилізму. Пізно вступаючи на шлях власного трудового життя, вони довго залишаються утриманцями батьків, схильні до порожнього проведення часу і т.п.

Ігнорування певною частиною молоді системи соціальних цінностей і заборон - це не тільки прояв конфлікту поколінь (це завжди було, є і буде), але й наслідок кризових явищ в нашій країні, перехідного стану суспільної свідомості.

До кінця періоду молодості (приблизно до 30 років) людина переживає кризовий стан, якийсь перелом у розвитку, пов'язаний з тим, що уявлення про життя, що склалися між двадцятьма й тридцятьма роками, не задовольняють його.

Численними дослідженнями встановлено, що в різні періоди життя людини спостерігається нерівномірний розвиток її психічних функцій. Так, найбільш високий ступінь сприйнятливості соціального і професійного досвіду наголошується в пору від 18 до 25 років. У ці роки відбуваються найбільші зміни в інтелектуальних функціях. Це свідчить про рухливість і Таким чином, до 21 - 25 років багато психофізіологічні функції досягають свого максимального розвитку і зберігаються на досягнутому рівні до 40 років.

Та найважливішим етапом розвитку особистості є перший етап зрілого віку 22-35 років [5].

Максимальний прояв сили (23-25 років у жінок і 26-30 років у чоловіків). Як і перші ознаки її зниження, спостерігається уже в першому періоді зрілого віку, однак різке падіння її зареєстровано після 50 років.

Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається в 18-19 років, у жінок – в 14-16 років. До 25-29 роками витривалість стабілізується. Після 30 і до 50 років – різкий спад.

Швидкість знижується в період 22-50 років, реакція координація рухів погіршується в 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок – після 25 років. Причини порушення фізичних можливостей обумовлені внутрішніми і зовнішніми факторами.

Зниження сили обумовлено зменшенням активної маси, а також вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині, які приводять до еластичності м'язів.

Погіршення витривалості пов'язано з порушенням функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості – зі зниженням м'язової сили, функцій енергозабезпечуючих систем, порушенням координації в центральній нервовій системі [30].

Координація, реакція знижується в зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів. Погіршення гнучкості пов'язано із змінами в опорно-руховому апараті. Погіршення фізичного стану в 30-50 років носить зворотній, функціональний характер. Під дією фізичних вправ вдається в повному об'ємі відновити фізичну працездатність і підготовленість.

Через це навіть у віці старше 50 років із людей, які займаються довгі роки фізичними вправами спостерігаються рухові результати, подібні з результатами 30-літніх. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, сповільнюючи темпи їх розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб з високим рівнем фізичного стану.

Стан органів і системи організму характеризує біологічний вік. У високому рівні фізичного стану біологічний вік на 10-20 років менший паспортного і навпаки у осіб з низьким рівнем фізичного стану біологічний вік значно перевищує паспортний [18].

Якщо у зрілому віці функціональні зворотні зміни показників фізичної працездатності і підготовленості, то в похилому віці зниження функціональних і фізичних можливостей пов'язано з органічними і незворотними змінами в організмі. Ці порушення виникають в нервовій, ендокринній, серцево-судинній, дихальній системах, опорно-руховому апараті.

1.2. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку

В процесі побудови фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків 1-го зрілого віку використовується розроблений зміст і методика фізичного виховання. Тобто, проводиться спеціальна теоретична і практична підготовка, яка включає інформацію про здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану, санітарно-гігієнічні вимоги щодо виконання фізичних вправ. Розробляються рекомендації для самостійних оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних особливостей чоловіків 1-го зрілого віку. Розвиток сили і силової витривалості чоловіків 1-го зрілого віку проводиться за допомогою вправ атлетичної гімнастики, фізичних вправ з обтяженням та на гімнастичних приладах. Основні переваги атлетичної гімнастики, як засобу оздоровчого тренування, такі: велике оздоровче значення; заняття атлетичною гімнастикою можна починати з будь-якого рівня фізичної і технічної підготовленості, повертатися до занять після тривалих перерв; заняття легко дозуються за рахунок ваги обтяжувачів, кількості повторень вправ, частоти тренування, темпу, режиму роботи; фізичні якості, набуті в атлетичній гімнастиці, можна з успіхом використовувати в інших видах спорту, в побуті, праці тощо; атлетичною гімнастикою можна займатися, практично, за будь-яких умов: у спортивному залі, вдома, в лісі тощо [6]. З метою розвитку загальної витривалості застосовують різноманітні фізичні вправи та їх комплекси: ходьбу, біг, стрибки через скакалку тощо. Техніка виконання більшості циклічних вправ доступна практично для всіх. При їх виконанні задіяні майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму. Важливим є те, що з'являється можливість дозувати інтенсивність і тривалість навантаження в суворій відповідності до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Для розвитку зазначених фізичних якостей чоловіків 1-го зрілого віку-першокурсників при розробці тренувальних занять використовуються фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками яких є: активне функціонування більшості або всіх ланок опорно-рухового апарату. Рекомендується також використовувати ациклічні і змішані гімнастичні, легкоатлетичні та ігрові вправи [22]. Під час виконання силових вправ значну увагу треба приділяти ритмічному диханню. Враховуючи те, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складають великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату, чергували комплекси силових вправ з оптимальними циклічними і швидкісними вправами, що дають хороший ефект для розвитку витривалості. Важливе значення для раціональної організації фізкультурно-оздоровчої роботи мають відомості про фізичну підготовленість чоловіків 1-го зрілого віку, тобто комплекс навичок, умінь та фізичних якостей, якими вони володіють. Для збільшення м'язової сили чоловіків 1-го зрілого віку рекомендується виконувати атлетичні вправи. Кожна вправа повторюється 6-8 разів, тривалість відпочинку між серіями становить приблизно 1,5-3,0 хв.

Використовуються вправи з обтяженням масою власного тіла, масою предметів, опором, подолання опору еластичних предметів, подолання опору партнера вправи на тренажерах [20].

Після виконання необхідної кількості підходів для однієї групи м'язів, потрібно переходити до розвитку іншої групи м'язів. При цьому спочатку виконувати вправи для більш масивних м'язових груп, а потім – для дрібних м'язових груп.

Під час виконання силових вправ велика увага приділяється ритмічному диханню. У більшості вправ видих рекомендується виконувати під час зусилля.

Потрібно зауважити, що комплекси силових вправ потрібно завжди чергувати з оптимальними циклічними і швидкісними вправами, що дає хороший ефект для розвитку витривалості.

### 1.3. Роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я

Східні єдиноборства стають все популярнішими серед широкого загалу.

У східних єдиноборствах є два головні аспекти: оздоровчий і бойовий. Вони тісно взаємозв'язані. Можна проте виконувати вправи для здоров'я, не цікавлячись мистецтвом бою. З іншого боку тут неможливе вивчення мистецтва бою без оздоровчих вправ. Вся система (є зважаючи на система методів тренування, а не система техніки бою) сконструйована таким чином, що вправи особливо корисні для здоров'я є одночасно основою для розвитку бойової майстерності.

Особливим є на наш погляд система Карате Шотокан.

Засновник карате-до і його класичного стилю Шотокан, Гичин Фунакоши (Тамінакоши, 1868-1957 рр. ) народився в перший рік реставрації династії Мейдзі (1868 -1912) в королівській столиці острова Окінава – Шурі в сім'ї самурая. Це найкрупніший острів архіпелагу Рюкю, який знаходиться на перетині морських торгових шляхів, практично, в рівному видаленні від Японії, Китаю, Тайваню і Кореї. З одного боку держави вели військову боротьбу за володіння архіпелагом, з іншою, багато військових підрозділів після міжусобних воєн знаходили собі на нім притулок. З незапам'ятних часів кожен житель по своїй істоті і природі, способу існування і спадкової схильності, був воїном.

Карате - класична японська самозахист без зброї. В її основі - удари руками і ногами по найбільш вразливим частинам тіла.

Крім того, на заняттях каратисти вчать красиві "ката".

Дуже добре розвиває координацію, гнучкість, спритність, силу. З допомогою східних єдиноборств люди навчаються концентруватися, керувати емоціями і направляти енергію в потрібне русло [30].

Великий плюс у тому, що прийоми карате дитина зможе застосовувати і в житті. Наприклад, щоб постояти за себе в школі або у дворі. І безумовно, це відмінна фізична підготовка та зміцнення всього організму. Карате розвиває не тільки силу, але і впевненість в собі [24].

Вік, стать і фізична підготовка значення не мають. Заняття проводяться на базі східної системи бойового мистецтва Шотокан Карате-до.

Завдання занять включає:

1. Зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку.
2. Придбання різнобічної фізичної підготовленості на основі занять карате.
3. Підвищення різнобічної фізичної та функціональної підготовленості.
4. Оволодіння основними технічними прийомами карате.
5. Виховання основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, координації та сили.
6. Виховання спеціальних фізичних якостей (швидкості реакції, швидкості ударних рухів).
7. Підготовку до участі у змаганнях.
8. Вивчення елементів самооборони.
9. Підготовку до здачі на пояси.

#### 1.4. Аналіз сучасних підходів до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять

В даний час серед молоді велику популярність здобувають бойові мистецтва, - східні системи фізичного і духовного самовдосконалення. Китайські «внутрішні» бойові мистецтва, якими ще років п'ять назад могли займатися лише окремі особистості і про які в «простому народі» ходили самі неймовірні слухи, здається, стають фактом нашого культурного життя. Це уже відбулося з тайцзи-цюанем, це зараз відбувається із синьї-цюанем. На черзі – загадкова система багуа-чжан.

Однак, існуюча методична література, Д. Міллер, як правило, перекладена з іноземних мов, не дає повноти знань і рекомендацій для навчання студентів, молоді різного віку, які займаються бойовими мистецтвами [26].

У цьому зв'язку перед нами була поставлена ціль - здійснити теоретичний і методологічний аналіз існуючих бойових мистецтв як східних, так і прийнятих у Європі й Америці, а також розробити систему комплексної оцінки здібностей студентів факультету фізичного виховання для навчання бойовим мистецтвам.

Практично всі бойові мистецтва проголошуються високоефективними методами самозахисту, якими можуть займатися як молоді, так і люди

похилого віку. Але насправді ми бачимо трохи іншу картину в англійському боксі, французькому саваті, боях на ножах в Іспанії, рукопашному бою й ін. Є одна закономірність яка поєднує ці види бойових мистецтв – це наявність ударної техніки, як основного фактора отримання перемоги, захистимо себе словом – самозахист. Якщо наноситься удар, то навіть із юридичної точки зору це може вже розцінюватися як зазіхання на здоров'я іншого. Через недостатню підготовленість можна заподіяти агресору будь-яку шкоду, яка тільки під силу. Якщо ж людина володіє будь-яким, з цих видів бойових мистецтв, то він може холоднокрівно нанести агресору серйозні каліцтва і навіть убити його.

Крім цього відзначена велика ступінь травматизму при вивченні таких видів єдиноборств, тому що дозволені удари в повному контакті в життєво-важливі місця на тілі людини.

Кікбоксінг (Америка), таеквондо (Корея) – бойові мистецтва в яких ,крім вище перерахованих факторів, перевага надається високим ударам ногами в голову. Упор робиться на високий дух перемоги над супротивником за рахунок нанесення йому нищівних ударів, що можуть позбавити його здоров'я частково чи цілком. У таких видах єдиноборств як Капудейра (Бразилія), Бойовий гопак (Україна), Муетай - Тайський бокс, (Таїланд) високий ступінь техніки й агресії, що нагнітається під впливом спеціальної музики [10].

Різні школи кунг-фу (Китай), де технічна досконалість відбувається шляхом наслідування звичкам звірів, птахів, що припускає гарне зчеплення з поверхнею і роботи босоніж. Іноді ці школи припускають найвищий ступінь агресії – школа тигра, дракона – заснована на тому, що тигр ніколи не відступає. Школа мавпи, п'яного, комишевого kota – потребують від займаючогося гарної акробатики, а школа змії – хитрості і підступництва. Школи карате – окінавське карате, сане, кіокушункай, шотокан та ін., що припускають жорсткі стійки, основна лінія атаки – пряма. Одне з правил карате говорять: «Не знаєш що робити – атакуй!»

Якщо один удар тренованого адепта може вбити людину, то навіщо вивчати його, а потім доводити, що це була самооборона? І якщо ми живемо з вами в умовах постійно мінливої погоди ( сніг, дощ, ожеледь, сонце, мороз, спека), то про ефективність жорстких стійок (карате), низьких хитливих стійок (кунг-фу), високих ударів ногами (кікбоксінг, сават), музики, яка не знаходиться в потрібний момент під рукою (капудейра, бойовий гопак...) не варто говорити.

Карате-до – це мистецтво перемагати, яке втілює в собі гармонію тіла і високу майстерність у володінні бойовими техніками. Для учнів з регулярних тренувань, на яких потрібно самовіддано трудитись, починається і духовна, і громадянська зрілість. Коли в атмосфері суперництва потрібна повна самовідданість, коли окрім суперника, потрібно перемагати і себе, свої слабкості і недоліки, свої сумніви, пришвидшується й процес виховання сильної, мужньої особистості. Велика кількість школярів та студентів займаються карате-до, прекрасно усвідомлюючи ту користь, яку цей вид

мистецтва буде приносити їм протягом усього життя. Багатьом із них заняття карате-до стає у нагоді під час служби в армії та в усіх силових структурах держави: міліції, МВС, СБУ і т.п. [15].

Заняття карате-до базуються на строгій дисципліні, що обмежує кількість тих, хто займається, і яким вдасться досягнути високого рівня професіоналізму у цьому мистецтві. Суворі тренування швидко призводять до відсіву певних категорій людей: тих хто не любить самовіддано працювати, кому не подобається сувора дисципліна чи змагальний дух. Високих результатів в карате-до досягають ті люди, які вміють тренуватись щоденно. Тренування тіла без роботи розуму і духу не має змісту.

Набута впевненість у своїх силах є нагородою, яку отримує каратист незабаром після початку занять. Фізична сила, набута за короткий проміжок часу, вирішально впливає на людину.

Турніри з карате-до отримують все більше розповсюдження і привертають до них додатковий інтерес і отримують визнання серед любителів різних видів спорту.

Клуби, додзо (школи бойових мистецтв) є добровільними організаціями любителів бойових мистецтв; спортивний зал є їхнім рідним домом. Тут перед тими, хто займається відкривається багато нових світів; світ фізичного здоров'я, світ нових суспільних контактів, світ впевненості у власних силах, у якому нема місця страху.

Найбільш дискредитуючим карате-до аргументи висувають ті, хто став свідком недостойного застосування його прийомів або сам не добився успіхів у заняттях. Вони називають карате-до диким, варварським, нецивілізованим і нечесним видом боротьби. Послідовники ж карате-до втішають себе тим фактом, що усе нове повинно пройти період сумнівів і критики, перш ніж буде правильно сприйняте і оцінене. Напевно жоден вид спорту так не переслідувався і не отримав такого визнання як карате-до. І у нашому місті карате-до важко пробивало і, нажаль, пробиває собі дорогу до масового визнання. Уже не є новиною те, що карате-до настільки поширилося серед населення, що зупинити зростання популярності цього, ще таємничого та екзотичного для багатьох, бойового мистецтва не в змозі ніхто. Ще зовсім недавно слово „каратист” говорили пошепки, а людей, які принесли карате-до у Львів, переслідували і кидали до тюрем. Та тепер це слово вимовляють гордо, із заздрістю, бо не кожному дано зрозуміти, полюбити карате-до і залишитись у ньому якщо не на все життя, то надовго [25].

Філософія карате-до, яка вчить спокою і впевненості, є протилежністю духу агресивності і жорстокості. Завдяки зусиллям тисяч відданих послідовників карате-до нарешті змогло постати в істинному світлі; не дивлячись на багаточисельні помилки, воно за порівняно короткий час отримало визнання і у нашій країні.

Існує багато видів бойових мистецтв і багато різновидів карате-до. В теперішній час нараховується більше сорока різних стилів карате. Тим не менш у них одна основа, і ціль їх не міняється в залежності від стилю, вона завжди одна і та ж – досягнення духовної і фізичної гармонії.

Засновник стилю карате-до Шотокан Гічін Фунакоші писав: “Як дзеркальна поверхня відображає усе, що знаходиться перед нею, а тиха долина розносить навіть слабкі звуки, так і людина, яка займається карате-до, повинна вигнати із свого розуму егоїзм і озлоблення у намаганні відповідним чином реагувати на все, з чим вона може зіштовхнутися”. Це і є головним філософським змістом слова карате-до [8].

Висновки до розділу 1.

Таким чином, в даному розділі були вирішені наступні завдання:

Була наведена характеристика 1-го вікового періоду, роль фізичних вправ у формуванні здоров'я. Найважливішим етапом розвитку особистості є перший етап зрілого віку 22-35 років. Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається в 18-19 років, у жінок – в 14-16 років. До 25-29 роками витривалість стабілізується. Після 30 і до 50 років – різкий спад. Швидкість знижується в період 22-50 років, реакція координація рухів погіршується в 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок – після 25 років. Причини порушення фізичних можливостей обумовлені внутрішніми і зовнішніми факторами.

Визначені особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку. Розвиток сили і силової витривалості чоловіків 1-го зрілого віку проводиться за допомогою вправ атлетичної гімнастики, фізичних вправ з обтяженням та на гімнастичних приладах.

З'ясована роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я. У східних єдиноборствах є два головні аспекти: оздоровчий і бойовий. Вони тісно взаємозв'язані. Можна проте виконувати вправи для здоров'я, не цікавлячись мистецтвом бою. Карате - класична японська самозахист без зброї. В її основі - удари руками і ногами по найбільш вразливим частинам тіла. Дуже добре розвиває координацію, гнучкість, спритність, силу. З допомогою східних єдиноборств люди навчаються концентруватися, керувати емоціями і направляти енергію в потрібне русло. Проведений аналіз сучасних підходів до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять. Існує багато видів бойових мистецтв і багато різновидів карате-до. Тим не менш у них одна основа, і ціль їх не міняється в залежності від стилю, вона завжди одна і таж – досягнення духовної і фізичної гармонії [40].

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Методи дослідження

1. Соціально-педагогічні методи.
2. Антропометричні методи.
3. Педагогічні методи.

#### 2.1.1. Соціально-педагогічні та педагогічні методи

До соціально-педагогічних методів дослідження входять анкетування і опитування.

Анкетування — метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет. У соціальних науках (демографії, соціології, психології) анкетне опитування проводиться з метою з'ясувати дані біографічного характеру, погляди, ціннісні орієнтації, соціальні установки та особистісні риси опитуваних. Залежно від характеру необхідної інформації та способів її отримання використовуються різні типи анкетного опитування: суцільне (охоплюються великі групи населення) та вибіркоче (охоплюється конкретна група учасників); усне (за типом інтерв'ю) та письмове (робота з бланковими анкетами); індивідуальне та групове; а також — очне (за умовою безпосередньої взаємодії) та заочне (поштою, телефоном тощо). Для проведення будь-якого типу анкетування необхідне попереднє вирішення двох методичних проблем: по-перше, визначення об'єму та забезпечення однорідності вибірки, по-друге, забезпечення репрезентативності вибірки. Ці параметри дослідження зумовлюють його завершеність та достатність. Методичним засобом для отримання первинної соціологічної та соціально-психологічної інформації за анкетного опитування є, звичайно, анкета. Вона являє собою набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане з центральним завданням дослідження [4].

Побудова анкети — це процес перекладу основних гіпотез дослідження на мову запитань, що є складовою та відповідальною процедурою.

Анкета будується на основі теоретичних уявлень про сутність предмета дослідження, відповідно до цього обираються шкали оцінок, типи запитань, визначається кількість та порядок запитань, що мають ставитися. Також в кожному конкретному дослідженні вибирається найбільш адекватна процедура реалізації анкетування з урахуванням усіх умов ситуації пізнавального акту.

Кожний окремий тип анкетування передбачає як ситуацію дослідження, так і структуру анкети, включаючи послідовність та емоційну насиченість

запитань, засоби опрацювання та аналізу отриманих даних [11].

З метою проведення дослідження нами була розроблена наступна анкета:

#### Анкета

Шановний респондент!

Класичний приватний університет проводить анкетування з метою виявлення мотивів та інтересів до занять фізичною активністю, а саме занять з елементами бойових єдиноборств.

Для участі в анкетуванні Вам необхідно прочитати питання та вибрати варіант, який підходить Вам найбільше.

Заздалегідь дякуємо Вам за участь в анкетуванні!

1. Чи подобаються Вам східні єдиноборства, як елемент фізичної культури?

а) Так;

б) Частково;

в) Ні;

г) Важко відповісти.

2. Чи маєте Ви на меті освоїти основи східних єдиноборств?

а) Так;

б) Частково;

в) Ні;

г) Важко відповісти.

3. Чи використовуєте ви елементи східних єдиноборств у повсякденних тренуваннях?

а) Так;

б) Частково;

в) Ні;

г) Важко відповісти.

4. Чи знайомі Ви з таким видом східних єдиноборств як Карате-Шотокан?

а) Так;

б) Частково;

в) Ні;

г) Важко відповісти.

5. Як Ви вважаєте, чи позитивно впливають заняття східними єдиноборствами на здоров'я людини?

а) Так;

б) Частково;

в) Ні;

г) Важко відповісти.

*Дякуємо Вам за участь в анкетуванні!*

## 2.1.2. Антропометричні методи

Антропометричні методи досліджень включають виміри зростання і маси тіла, а також розміри обхватів різних часток тіла.

Було проведено вимір зростання і маси тіла за допомогою ростоміра і медичних важелів, а також розміри обхватів плеча за допомогою сантиметрової стрічки. Під час досліджень, випробовуваний знаходився в стандартному положенні в вертикальній площині.

Розміри обхватів плеча вимірювалися в місці найбільшого розвитку даних м'язів на вільно звисаючій руці під час повного її розслаблення. Розміри обхватів плеча вимірювалися в напруженому місці, найбільшого розвитку м'язів.

Проба Штанге. Вимірюється максимальний час затримки дихання після глибокого вдиху. При цьому рот закритий, і ніс затиснутий пальцями.

Здорові люди затримують дихання в середньому на 40-50 с; спортсмени високої кваліфікації - до 5 хв., а спортсмени - від 1,5 хв. до 2,5 хв.

Проба Руф'є призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.

Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску [13].

Порядок проведення обстеження за методикою. Перед пробою в обстежуваного в положенні сидячи підраховується пульс за 15 сек (P1) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім під рахунок випробуваний присідає 30 разів за 1 хвилину.

Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 сек (P2) і останні 15 сек (P3) першої хвилини після закінчення навантаження.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження відбувалося на базі спортивного комплексу «Динамо», м. Запоріжжя. В дослідженні взяло участь 16 чоловіків віком 22-25 років. Дослідженими були з різним рівнем фізичної підготовки. Дана вибіркова сукупність була розподілена на дві групи – експериментальну (в якій передбачалось застосування розробленої програми), та контрольну (програма не була впроваджена).

Експеримент проводився в три етапи:

1. На першому етапі нами було виявлено кількість респондентів, визначено методи дослідження, обрано місце проведення дослідження.

На даному етапі було проведено анкетування та визначено антропометричні показники досліджуваних.

2. На другому етапі було заплановано впровадження розробленої програми факультативного курсу.
3. На третьому етапі дослідження заплановано проведення повторного дослідження з метою виявлення впливу розробленої програми спецкурсу на фізичний розвиток респондентів.

## РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

### 3.1. Розробка програми факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів східних єдиноборств

З метою впровадження техніки карате-шотокан нами було розроблено програму факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять. Програма будувалася на вивченні базової техніки карате-шотокан та включала ряд вправ.

Дана програма складалася з наступних блоків.

#### I. Виконання стойок.

Сантин-Дати  
Дзенкуцу-Дати  
Кокуцу-Дати  
Киба-Дати

#### II. Розучування циклу стойок.

#### III. Виконання циклічних дій на місці.

#### IV. Виконання технічних рухових дій.

#### V. Виконання комбінацій.

Тривалість кожного блоку 4 академічні години (по 2 заняття).

Загальна програми тривалість 20 академічних годин.

Зміст занять.

#### *1. Виконання стійок.*

Шотокан – динамічний стиль, що дозволяє вести бій у високому темпі практично безперервно і з великою щільністю атаки. Звідси особливий динамічний підхід до стійок.

Динаміка застосування і зміни стійкий в реальному бою пов'язана з необхідністю конкретних захисних або атакуючих дій. Для їх виконання стійкі і створюють найбільш зручні умови, у тому числі забезпечуючи стійкість в певному напрямі. У реальному бою спонтанне використання освоєних стійок дозволяє, маневруючи, постійно зберігати рівновагу і значно збільшувати ефективність прийомів.

Стійкі – не застигли позиції, а миті бою, що змінюють один одного. Цього не можна забувати навіть тоді, коли на початковому етапі природно переважає статичний спосіб вивчення стійкий, деталей їх виконання відповідно до канонів, що історично склалися і закріпленими практикою.

Основні стійки є азбукою руху в карате.

Спочатку освоюються 4 раніше названих стійки, найбільш важливих для бою. Так, наприклад, виконання сантин-дати містить в собі такі необхідні для боротьби чинники, як рівновага, контроль напруги і розслаблення м'язів, правильне положення центру тяжіння, формування живота, робота тазу і ін. На початкових етапах вивчення стійок передбачається освоєння тільки рухів ногами, тобто без технічних дій (руки можуть бути на стегнах). Відбувається це в наступному порядку:

- вивчення основних виходів і повернень в стійку;
- вивчення основних переміщень;
- вивчення основних поворотів;
- поєднання виходів в стійку, переміщень і поворотів.

Проілюструємо це на прикладі кожній з 4 основних стійок.

### 1. САНТИН-ДАТИ

Вивчення цієї рівноопорної стійки починається з ознайомлення з двома простими стійками: фудо-дати і мусуби-дати.

Фудо-дати – початкова рівноопорна стійка готовності, де п'яти розташовані на ширині плечей, а носки розведені. Примітно, що відстань між п'ятами фактично дорівнює довжині ступні. Як буде видно з подальшого, довжина ступні є найважливішим еталоном у визначенні пропорцій в розташуванні ніг в стійках.

Мусубі-дати – традиційна стійка для медитації стоячи (із закритими очима). У ній п'яти разом, носки розведені (під 45 град.).

Найбільш простий вихід в сантин-дати виконується з фудо-дати – швидкий рух однією ногою по кругу (по дузі), тобто до іншої ноги, вперед і назад відбувається одночасно з пониженням центру тяжіння. У кінцевому положенні стегна і ноги утворюють фігуру, що нагадує роздвоєний донизу «риб'ячий хвіст» (стегна розташовані фронтально). Ступні повернені один до одного під кутом 90 град., п'ята передньої ноги знаходиться на одній лінії з пальцями ноги, що знаходиться ззаду. На ілюстраціях показаний тільки рух ногами[16].

Перевірити правильну ширину стійки можна, опустившись на коліно до п'яти передньої ноги. Між коліном і п'ятою поміщається кулак (рис. 3.1).

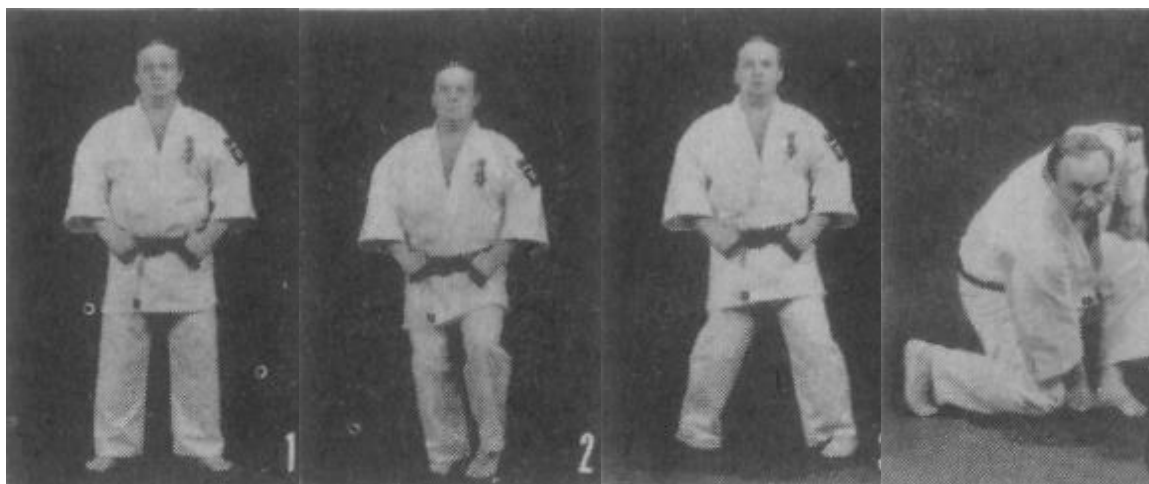


Рис. 3.1. Сійка фудо-дати

Повернення в початкове положення виконується підтягуванням передньої ноги до ноги, що знаходиться ззаду і відступом у фудо-дати з випрямленням обох ніг. Далі аналогічні дії виконуються з іншою ногою.

Виходу в сантин-дати з мусуби-дати передують лава швидко змінюваних проміжних позицій. Цей вихід виконується з силовим диханням Ібуки у поєднанні з рухами руками і використовується для перевірки фортеці сійки (правильного формування живота, концентрації всіх м'язів тіла і положення ніг), а також балансу [7].

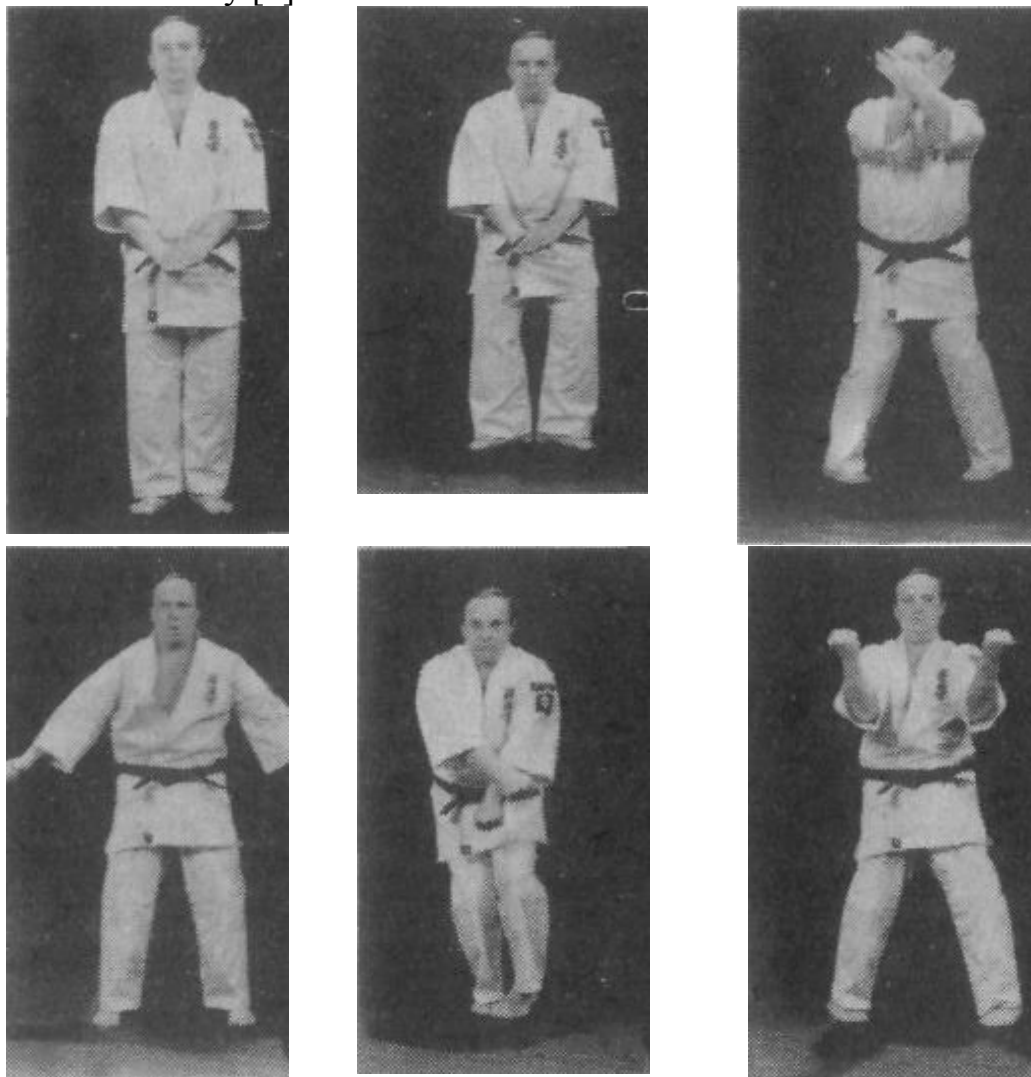


Рис. 3.2. Сійки мусу би-дати, Ути-хатидзи-дати, Хейко-дати, Сантин-дати, Фудо-дати, Мороте-ути-уке

Спочатку з мусуби-дати, де схрещені долоні закривають пах, з пониженням центру тяжіння носки розлучаються трохи ширше за початкове положення, потім (на швидкий вдих) в сторони розлучаються п'яти (позиція «голублячи» - ути-хатидзи-дати, ступні повернені один до одного під кутом 90 град.) і одночасно схрещені руки піднімаються перед грудьми. Далі з Ібуки (повільний видих з концентрацією) руки опускаються і розлучаються, в

сторони. Одночасно таз піднімається догори, розпрямляються ноги, тоді як ступні зрушуються паралельно один одному трохи ширше за плечі (позиція хейко-дати). З цієї позиції вихід в сантин-дати виконується так само, як з фудо-дати. При виході в стійку (на швидкому вдиху) руки спочатку схрещуються внизу, закриваючи пах, а потім з Ібуки виконується мороте-ути-уке (подвійний розводящий блок) (рис. 3.2.).

У останній фазі концентрації «фортеця», стійки перевіряється ударами рукою або ногою в живіт, по щонайширших м'язах спини, плечах, стегнах.

Проводяться також удари підйомом стопи знизу між ніг (у розвилку «хвоста») – удар повинні тримати задні м'язи стегон. Перевірка балансу перевіряється поштовхом стопою в живіт. Допускається невеликий зсув стійки назад, але необхідне збереження позиції.

Повернення в початкове положення через фудо-дати при переході в мусуби-дати завжди права приставляється до лівої ноги. Основні переміщення в сантин-дати виконуються вперед і назад на трохи зігнутих ногах описаним способом (по дузі). Основний поворот – на 180 град, починається з перехресного заступу передньою ногою спереду (коліно під коліном) і завершується енергійним поворотом стегон при виході в нову позицію (рис. 3.3.).

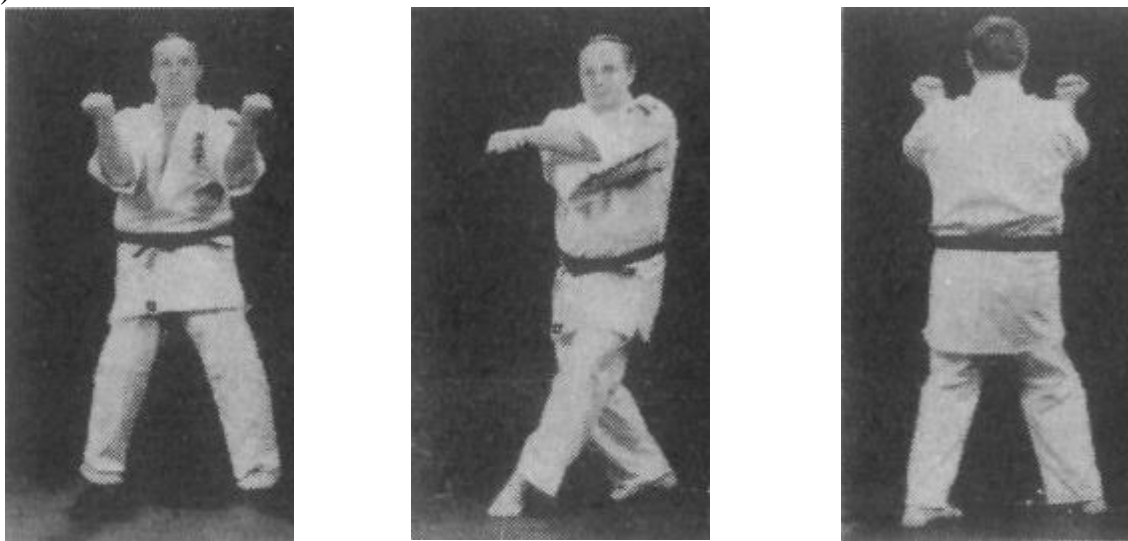


Рис. 3.3. Виконання переміщення через стійки фудо-дати - мусуби-дати - сантин-дати

Зазвичай такий поворот поєднується з ути-уке (середній блок зсередини).

## 2. ДЗЕНКУЦУ-ДАТІ

Виходи в дзенкуцу-дати виконуються з фудо-дати вперед і назад. Вперед робиться широкий прямий крок (від носки передньої ноги до п'яти ноги, що знаходиться ззаду, відстань в 4 ступні) з перенесенням ваги тіла (60-70%) на ту, що знаходиться попереду зігнуто ногу (пониження центру тяжіння).

Вихід в позицію завершується накатом стегна вперед до фронтального положення і випрямленням ноги, що знаходиться ззаду. У кінцевому положенні корпус прямої, ступня ноги, виставленої вперед, розташована прямо, а ноги, що знаходиться ззаду, – під 45 град (рис. 3.4.).



Рис. 3.4. Вихід в позицію в дзенкуцу-дати з фудо-дати

Якщо, перевіряючи стійку, опуститися на коліно ноги, що знаходиться ззаду, то від коліна до п'яти опорної ноги має бути відстань, рівна довжині передпліччя. Між уявними паралельними поперечними лініями, що проходять через коліно і п'яту, відстань в два кулаки.

Повернення у фудо-дати виконується плавним підтягуванням передньої ноги, що знаходиться попереду, до ноги, що знаходиться ззаду, і кроком убік.

Вихід назад виконується прямим кроком однією ногою назад з пониженням центру тяжіння ближче до п'яти зігнутої опорної ноги. Повернення у фудо-дати виконується також плавним підтягуванням ноги, що знаходиться ззаду, до опорної ноги і кроком убік.

Вихід назад виконується зазвичай з гедан-барай (нижній блок). В цьому випадку на замаху стегна повернені під 45 град., а у момент захисту робиться накат стегна до фронтального положення.

Переміщення в дзенкуцу виконуються вперед і назад ковзаючими прямими кроками (як би ковзаючи по «рейках»). Спочатку вивчається крок вперед.

Його можна розділити на 3 фази:

- а) підстановка п'яти опорної ноги всередину, ближче до центру тяжіння;
- б) ковзаючий крок з плавним переміщенням стегон;
- в) накат стегна вперед на опорну ногу (рис. 3.5.).

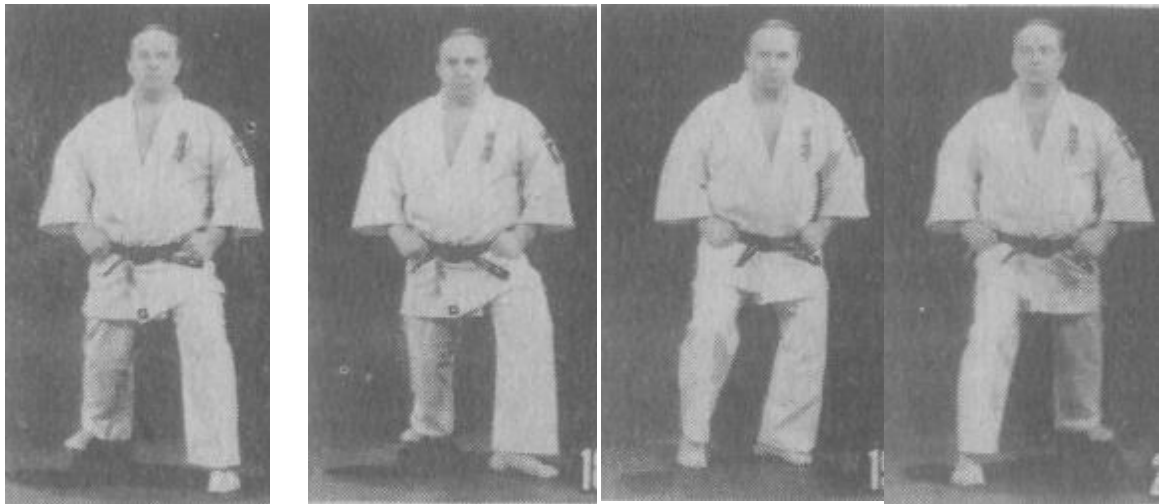


Рис. 3.5. Переміщення в дзенкуцу

Основні повороти в дзенкуцу-дати виконуються на 180 град. Короткий поворот починається з перехресного заступу ногою, що знаходиться ззаду, на рівну відстань по відношенню до опорної ноги. Завершується перенесенням центру тяжіння до ноги, що виконала заступ, тобто зміною опори з накатом стегна (до фронтального положення) (рис. 3.6.).

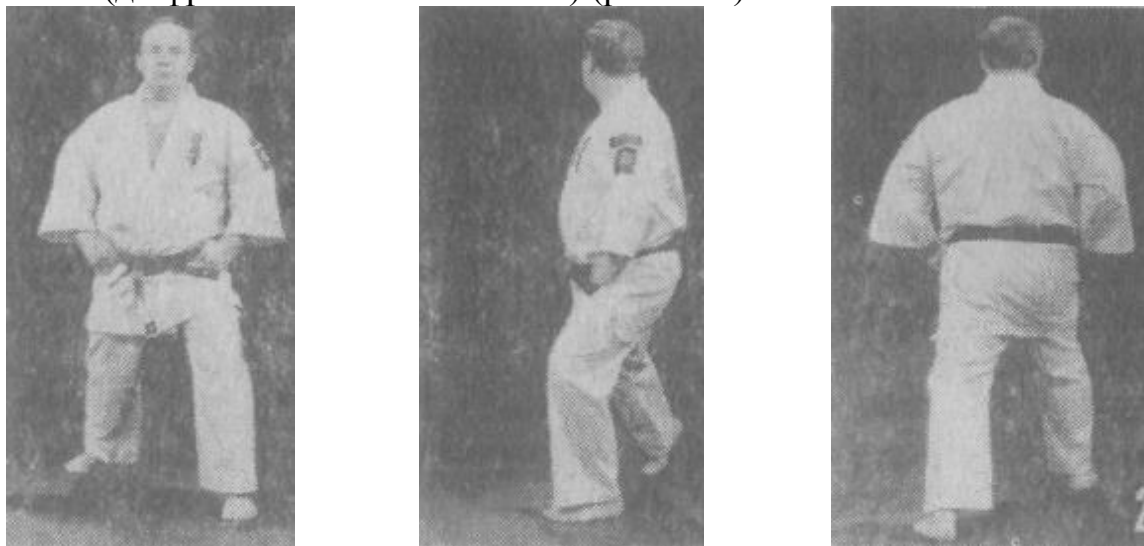


Рис. 3.6. Приклад виконання повороту на 180 град. в дзенкуцу-дати

Довгий поворот починається з прямого ковзання ногою, розташованою попереду, назад по діагоналі мимо іншої ноги і далі в аналогічне проміжне положення (де міняється опорна нога). Завершення повороту – аналогічне, із зміною опорної ноги (рис. 3.7).

Повороти в дзенкуцу-дати зазвичай виконуються з блоком гедан-барай.



Рис. 3.7. Повороти в дзенкуцу-дати з блоком гедан-барай  
3. КОКУЦУ-ДАТІ

Вихід в кокуцу-дати виконується з фудо-дати прямим кроком вперед і навскоси до центру. У кінцевому положенні між п'ятою опорної ноги, що знаходиться ззаду, і носком передньої ноги відстань в 3 ступні. 70-80% ваги тіла на опорній нозі. П'ята що знаходиться попереду трохи зігнутої ноги підведена на два пальці від землі. У кокуцу-дати корпус прямої, стегна зближують, обидва коліна орієнтовано вперед, таз і корпус повернені полуфронтально (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Вихід в кокуцу-дати з фудо-дати

Переміщення в кокуцу-дати виконуються вперед і назад ковзаючими прямими кроками. При русі вперед в проміжній фазі підстановка п'яти передньої ноги, що знаходиться попереду, всередину і в завершенні кроку - зміна опори (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Переміщення в кокуцу-дати

Основний поворот в кокуцу-дати виконується на 180 град. Він починається із заступу ногою, що знаходиться ззаду при відповідній зміні опорної ноги. Як і в інших позиціях, тут важливий активний рух стегон. При повороті корпус прямої, обертання точно над п'ятою опорної ноги (рис. 3.10.).

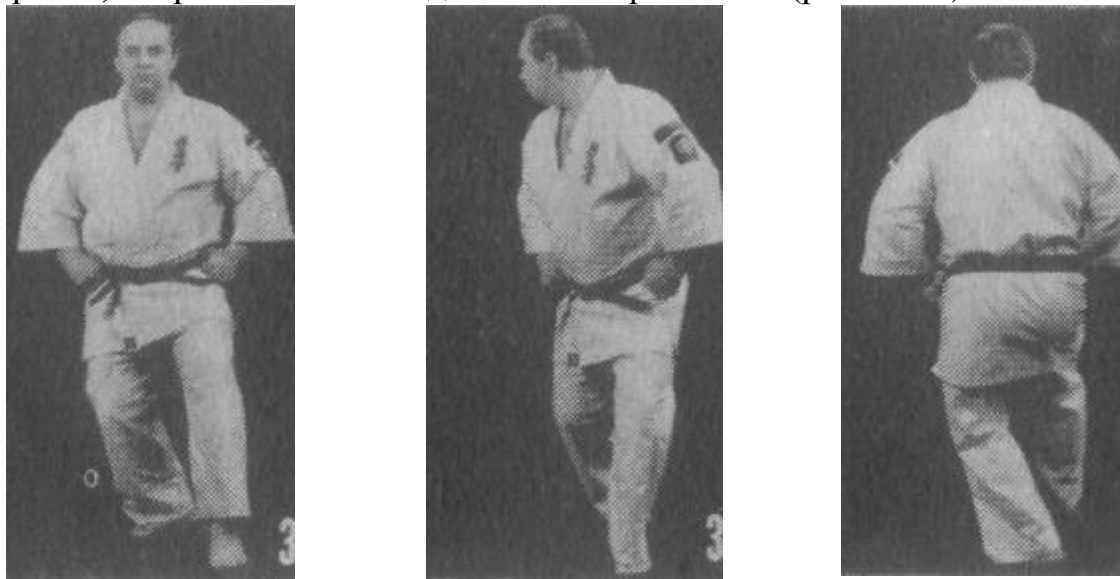


Рис. 3.10. Основний поворот на 180 град в кокуцу-дати

Переміщення і повороти в кокуцу-дати зазвичай виконуються з блоками ути-уке, а також сюто-уке, сюто-маваси-уке (простий і круг блоки ребром долоні).

#### 4. КИБА-ДАТІ

Вихід в рівноопорну стійку кйба-дати виконується з фудо-дати простим кроком убік (фронтальна стійка). Повернення відповідні. Ширина цієї рівноопорної стійки відповідає довжині дзенкуцу-дати, спина пряма, таз підібраний догори, ступні розташовані паралельно, коліна розсунені максимально (гомілки майже вертикальні).

Основний спосіб переміщення - вперед. Переміщення вивчається по фазах:

Рис. 3.11. Вихід в рівноопорну стійку кйба-дати з фудо-дати

- а) скручування стійкі (стегон і корпусу) у напрямі переміщення, при якому центр тяжіння зміщується на ногу, що знаходиться попереду, а інша нога спирається тільки на мисок (тјосоку);
- б) прямий крок в точно таку ж позицію, із зміною опорної ноги;
- в) скручування стійкі у вихідну рівно-опорну позицію з активним рухом стегна (рис. 3.11).

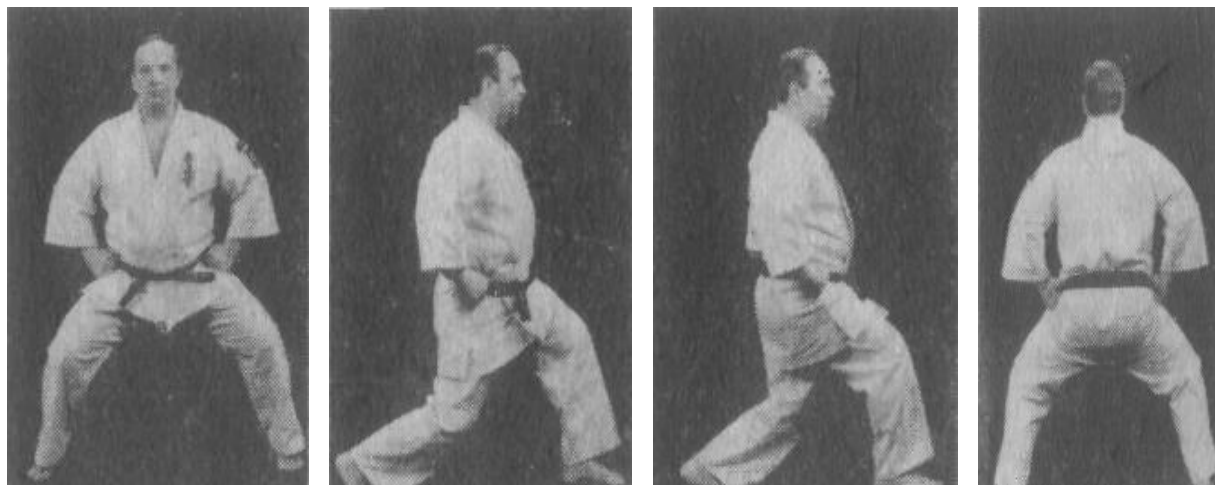
Поворот на 180 град., пов'язаний з даним способом переміщення, полягає в зміні орієнтації на протилежну. Для цього виконується скручування стійкі у зворотному напрямі і потім її відновлення (з рухом стегна). Але при цьому голова повернена в тому напрямі, куди виконувалося скручування.

Переміщення і повороти в кйба-дати часто виконуються з дзюн-цуки (довгим проникаючим ударом убік).

## 2. Розучування циклу стійок.

В ході тренувань поступова кількість стійок, що вивчаються, збільшується, і вони у результаті об'єднуються в методично виправдану систему.

У Кекусинкай використовується учбовий цикл стійкий (з типовими діями



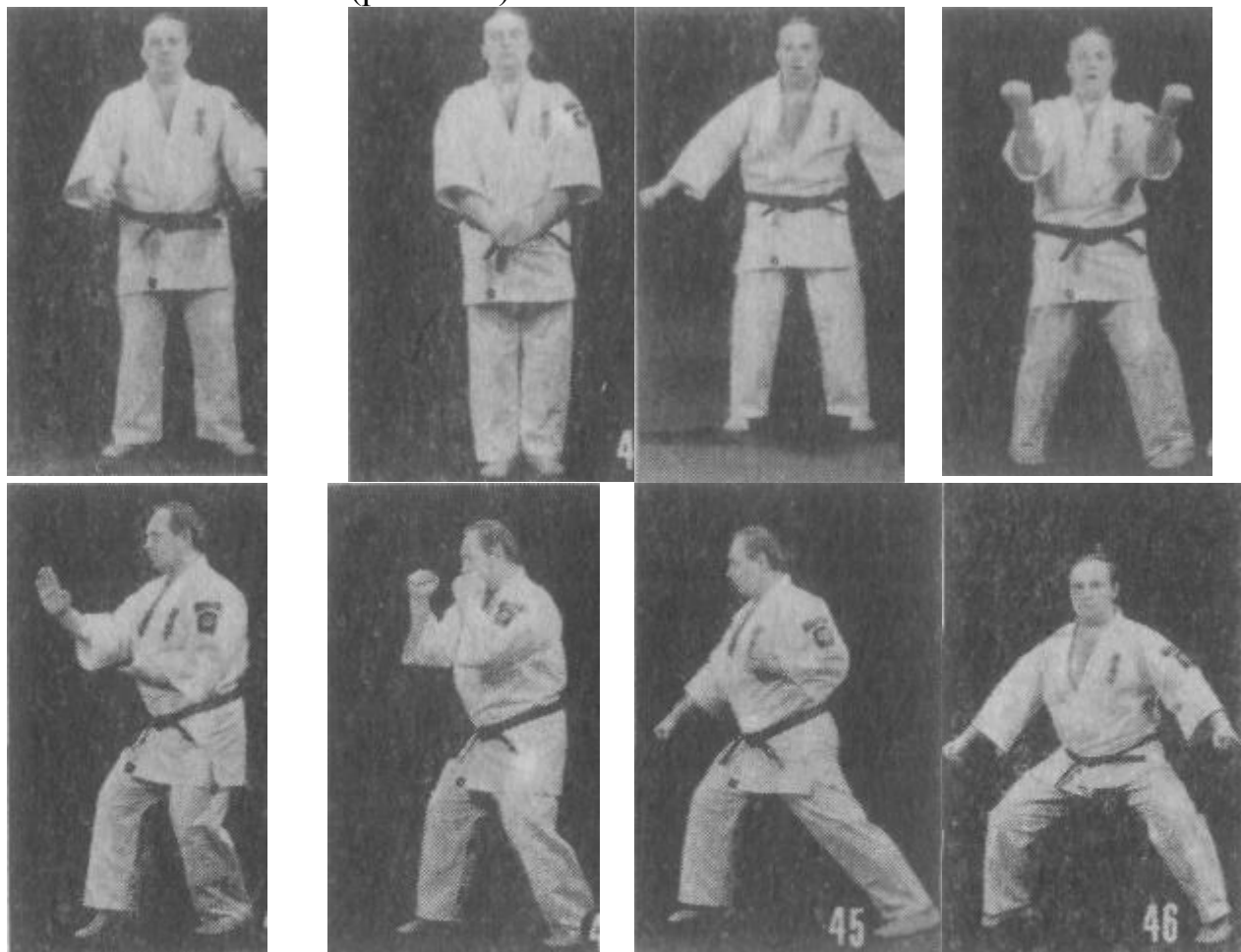
руками), який дозволяє закріпити канони, характерні для стилю, і з'ясувати типові зв'язки різних позицій через найбільш природний перехід від стійки до стійки. Це своєрідне «позиційне ката», яке виконується по команді інструктора в наступному порядку:

1. По команді «фудо-дати» приймається початкова стійка готовності.
2. По команді «мусуби-дати» права нога приставляється до лівої і очі закриваються (коротка медитація).
3. По команді «Хидарі сантин-дати – йой» (тобто ліва стійка «фортеці» - «приготуватися») очі розплющуються і через швидко змінювані проміжні позиції виконується вихід в хейко-дати (з Ібуки).

По команді «хадзиме» («зачали») – вихід в ліву сантин-дати з мороте-ути-уке (з Ібуки).

4. По команді «кокуцу-дати» зміна стійки виконується з поворотом на місці управо на 90 град, з правим сјото-уке.

5. По команді «камае-те» (стандартна в Кекусинкай бойова стійка із захисною позицією рук) перехід виконується з кроком правою ногою на довжину ступні управо.
6. По команді «дзенкуцу-дати» перехід в позицію проводиться з підкроком правою ногою на довжину ступні вперед з правим гедан-барай.
7. По команді «киба-дати» зміна позицій на місці.
8. По команді «каке-дати» (скручена стійка) зміна позицій виконується із заступом правою ногою за ліву ногу ззаду і посиленням лівим уракен-саю-ути (удар тильною стороною кулака).
9. По команді «цуруаси-дати» (стійка «чаплі») з поворотом на початкову вісь (початкова орієнтація) приймається позиція на лівій нозі.
10. По команді «некоаси-дати» («котяча» стійка) права нога опускається до лівої ноги (мисок злегка стосується землі, п'ята піднята максимально вгору).
11. По команді «фудо-дати» правою ногою виконується крок убік, в кінцеве положення готовності (рис. 3.12).



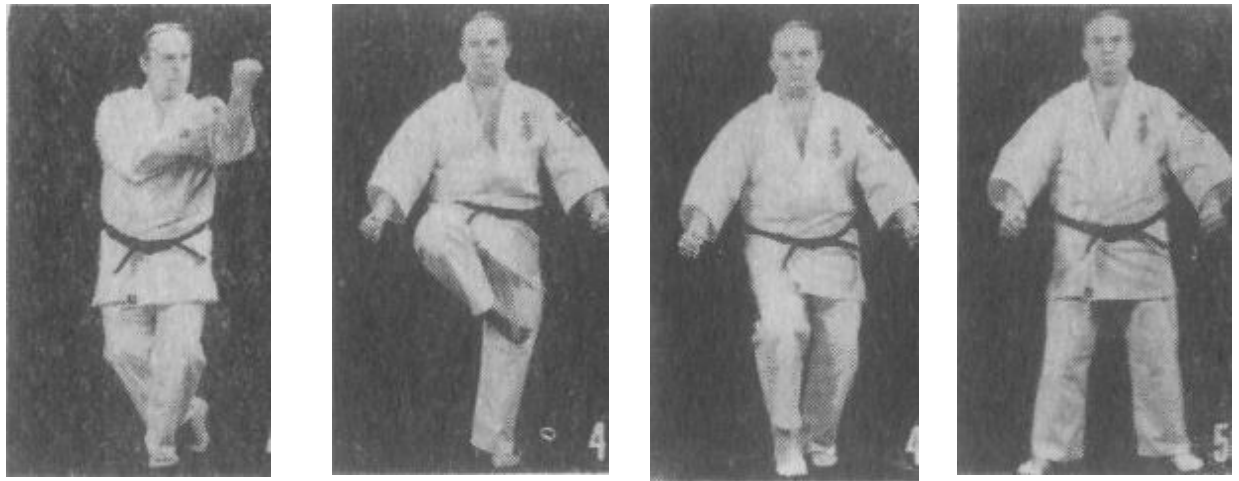


Рис. 3.12 Позиційна ката

Далі по тих же командах, зачинаючи з мусуби-дати, весь цикл стійок повторюється дзеркально симетрично. Це дозволяє охопити виконання кожної стійки як в одну, так і в інший бік. На подальших етапах навчання, коли досягається координація позицій і технічних дій, в тренування можуть вводитися тести на різні переміщення і дії в довільному порядку. Цей порядок задається по команді інструктора, що називає напрям руху, стійку і само технічну дію. Виконання таких «імпровізованих» циклів стійок вимагає міцного освоєння, уваги, хороших рефлексів, відчуття рівноваги і тому подібне Свобода дій в правильних стійках - серйозний крок до вільного бою. Проте щоб його зробити і не «спіткнутися», на початкових етапах навчання особлива увага приділяється переходам із стійки в стійку в межах 4 основних позицій. Прекрасною вправою, де постійно відбувається чергування дзенкуцу-дати, кокуцу-дати, сантин-дати і кйба-дати, є Кихон-ката 2. Щоб зосередитися тільки на правильних стійках і переміщеннях, цей комплекс можна виконувати без технічних дій руками. Заразом при цьому освоюватиметься базова схема переміщень, характерна для ката групи Тайкеку.

### *3. Виконання циклічних дій на місці.*

Виконання базової техніки без переміщень переважає на початковому етапі навчання, коли необхідно зосередитися на самих технічних діях, на найбільш істотних деталях. При цьому використовуються різні методи навчання. Серед них сповільнене (вільне і силове) виконання рухів, розкладання їх по елементах (фазам), відробіток найбільш важких елементів, поетапне освоєння елементів, що становлять. Це дозволяє поступово підійти до виконання техніки з повною швидкістю і концентрацією, а пізніше також в особливих тренувальних режимах (для збільшення «запасу міцності», вироблення спеціальної витривалості і так далі). Деякі методи вимагають пояснень.

Розкладання руху по елементах залежить від виду техніки і відповідає основним фазам. Наприклад, при блокуванні це замах – зустріч руки або ноги – проводка удару за лінію атаки. При подальшому вдосконаленні необхідно добиватися правильного злитого руху і поступово збільшувати його швидкість і концентрацію. Слід пам'ятати, що всі технічні дії при реальному

виконанні виконуються з прискоренням, концентрацією в кінці і миттєвим скиданням напруги.

Прикладом поетапного освоєння базової технічної дії може послужити один з методів початкового навчання цуки (найбільш характерного для карате прямого проникаючого удару) з фудо-дати: перший етап - з положення «мороте-цуки» (подвійний удар) відведення обох рук (кулаків) під груди, тобто до грудних м'язів збоку (рис. 3.13);

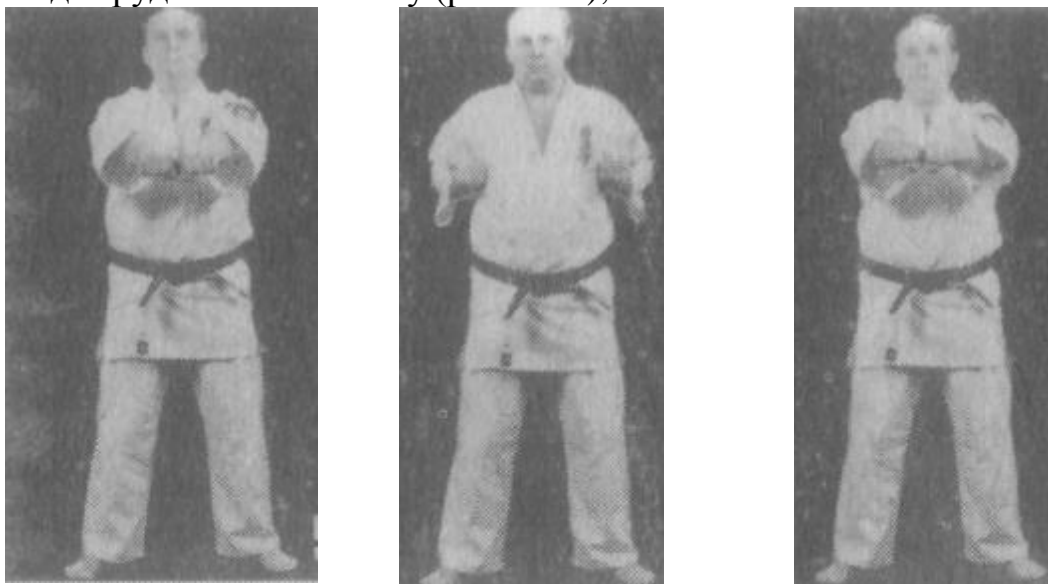


Рис. 3.13. Перший етап цуки

Другий етап – з того ж положення по чергове відведення кожної руки під груди з поверненням в початкове положення (рис. 3.14);

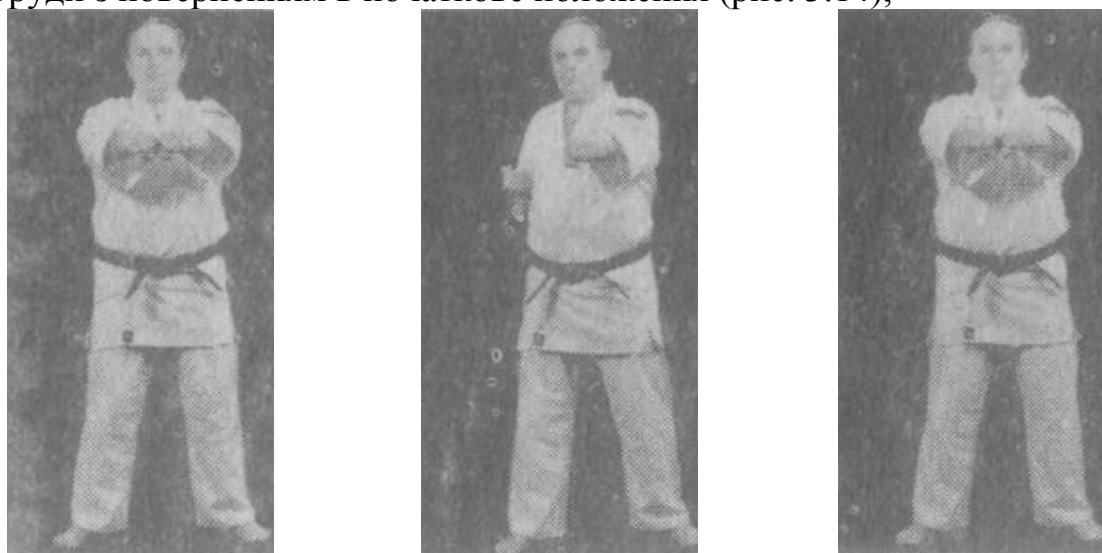


Рис. 3.14. Другий етап цуки

Третій етап - по чергове виконання цуки кожною рукою (рис. 3.15).

При цьому зберігається можливість контролювати правильну траєкторію руху (щоб лікоть не відходжував убік) і відповідне обертання кулака (при ударі кулак повертається майже одночасно з випрямленням руки, яка

залишається трохи зігнутою в лікті, при реверсі кулак повертається відразу, що забезпечує правильний рух ліктя уздовж корпусу).

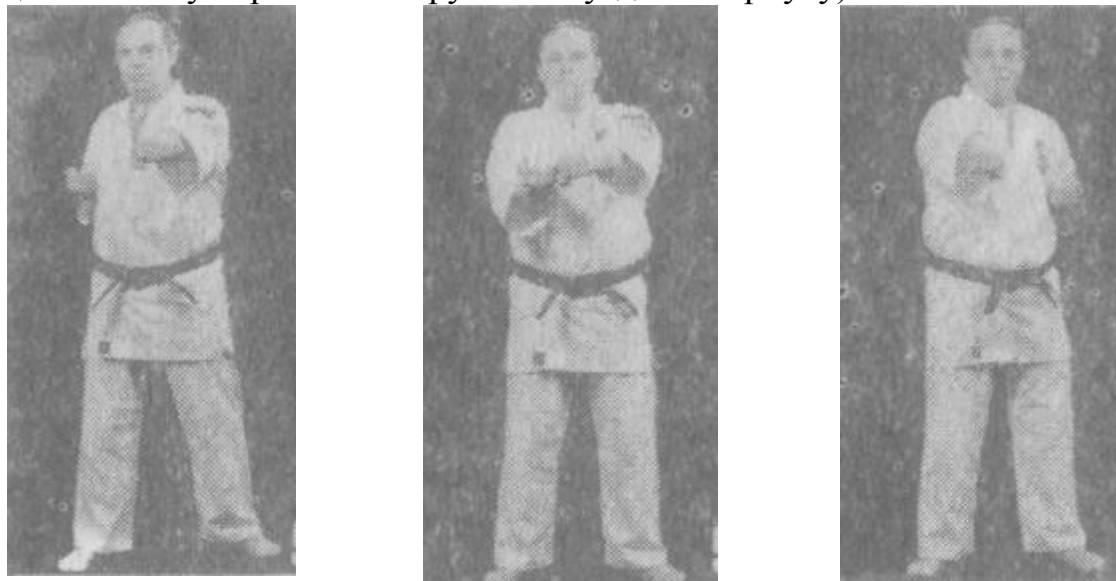


Рис. 3.15. Третій етап цуки

При виконанні цуки в стилі Кекусинкай поважно стежити за правильно сформованим «апаратом». До нього відносяться:

- правильна стійка позиція (фудо-дати, сантин-дати);
- угруповання тіла через правильно зібраний живіт (ідеальна форма виробляється при виконанні Ібуки), що зв'язує нижню і верхню частки тіла воедино;
- фронтальне положення стегон;
- підйом тазу вгору у момент концентрації при ударі (ср. з Ібуки);
- напівфронтальне положення плечей (вони не повинні розлучатися в сторони і підніматися), що збільшує амплітуду удару;
- монолітний «сплав» м'язів в області пахви (без западини) на зразок того, як вітка відходить від стовбура дерева;
- правильний напрям (строго по центру), амплітуда, траєкторія і форма удару (реверсу) і ін.

Група ути об'єднує багато чисельні види і різновиди хльостких і січних ударів руками, виконуваних по різних (часто кругом) траєкторіях і напрямках (прямо, всередину, зсередини). У їх описі немає крайньої необхідності, оскільки передумови освоєння цієї відносно простий техніки закладена частково вже в техніці цуки, а також в 4 базових блоках.

Сото-уке - блок на середньому рівні (від поясу до плечей), що виконується всередину по закругленій параболічній траєкторії. Початкове вивчення у фудо-дати будується по 3 фазам:

- а) при замаху блокуючої руки кулак за головою, реверсивна рука служить гардой (прикрито сплетення і пахву), стегна у фронтальному положенні плечі трохи повернені;
- б) зустріч («перехоплення») руки уявного противника (за ліктем) майже випрямленою рукою (м'якою часткою біля ліктя);

в) проводка удару за лінію атаки синхронно з енергійним поворотом стегна і реверсом під груди, під час проводки блокуюча рука згинається, лікоть як би випереджає кулак, який повертається ребром до особи, – в кінцевому положенні рука зігнута під кутом 90 град., між ліктем і тілом відстань в 1 кулак, кулак блокуючої руки на рівні підборіддя, плечі повернені під 45 град. При скиданні напруги тіло приймає природне положення (рис. 3.16.).

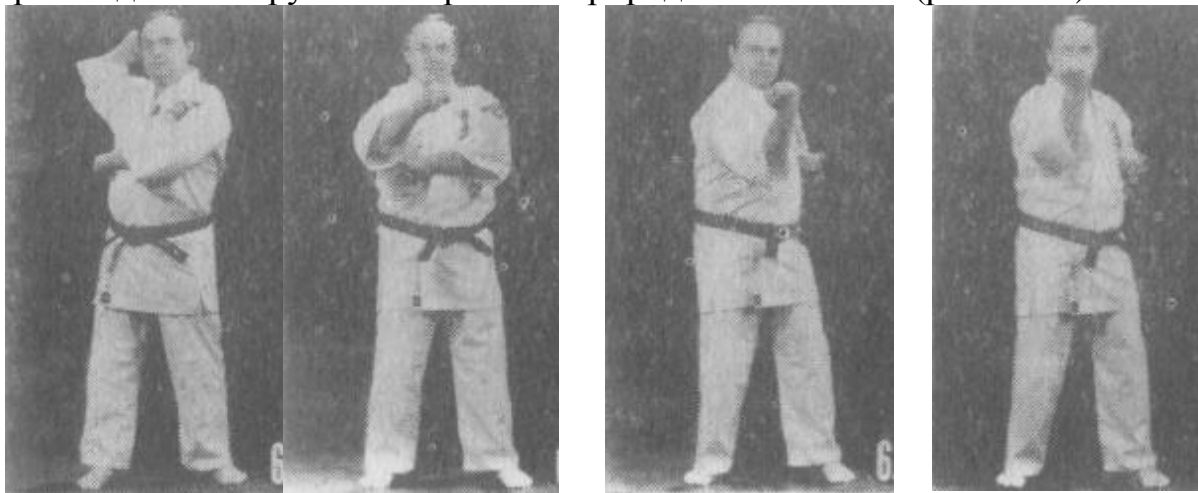


Рис. 3.16. Комбінація рухів Сото-уке

Уті-уке – блок на середньому рівні (від сплетення до підборіддя) виконується по аналогічній траєкторії, але зсередини. Основні 3 фази: а) при замаху блокуючої руки кулак під пахвою, що служить гардой (прикрито сплетення і пахву), реверсивна рука випрямлена вперед, встановлюючи дистанцію між уявним противником, стегна і плечі повернені під 45 град.; б) зустріч («перехоплення») руки виконується синхронно; в) проводка удару за лінію атаки завершується синхронно з рухом стегон (повернених до фронтального положення) і реверсом під груди; під час проводки лікоть опускається до ребер (відстань в 1 кулак) і рука згинається під кутом 90 град. При скиданні напруги тіло приймає природне положення (рис. 3.17).

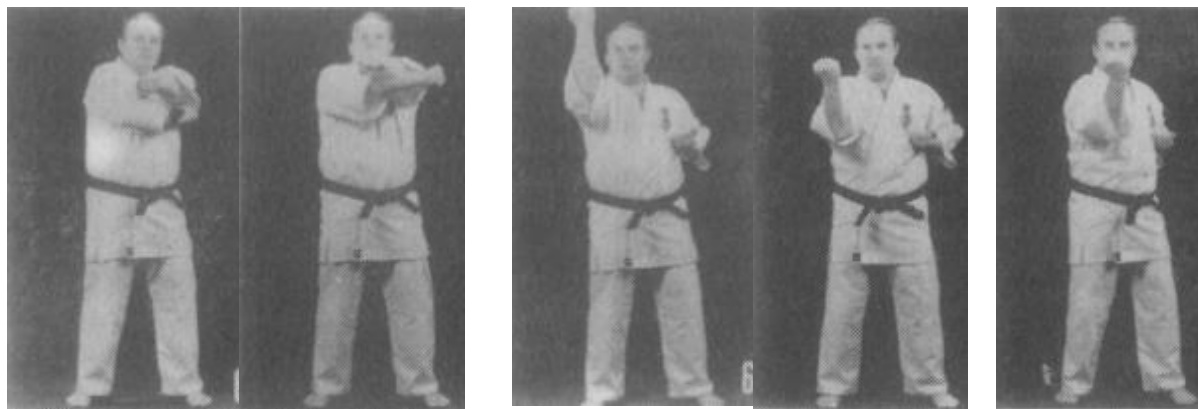


Рис. 3.17. Комбінація рухів Уті-уке

Дзедан-уке - блок на верхньому рівні (голова) виконується зовнішнім ребром передпліччя як зустрічна підстановка під удар вгору і вперед. Основні 3 фази:

- а) при підготовці зігнута реверсивна рука розташована вертикально, прикриваючи сплетення і підборіддя;
- б) блокуюча рука підводиться під лікоть реверсивної руки (стегна розташовані фронтально);
- в) у кінцевій фазі виконується підстановка блокуючої руки вгору і вперед з відведенням удару за лінію атаки (з синхронним реверсом рукою і стегном); стегна і плечі повернені під 45 град., рука зігнута під кутом трохи більше 90 град., передпліччя нахилене під 45 град (рис. 3.18.).

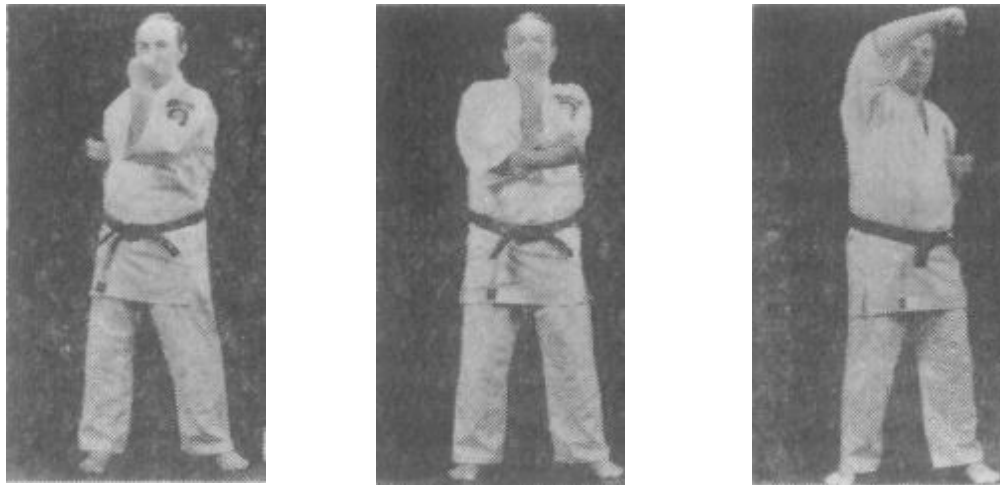


Рис. 3.18. Комбінація рухів Дзедан-уке

Гедан-барай – блок на нижньому рівні (від поясу по коліна) виконується змітаючим рухом перед тілом. Основні 3 фази:

- а) при замаху кулак блокуючої руки біля протилежного вуха, лікоть прикриває сплетення, пряма реверсивна рука прикриває пах, стегна і плечі повернені під 45 град.;
- б) у проміжній фазі кулак блокуючої руки опускається до ліктя реверсивної;
- в) у кінцевій фазі блокуюча рука, випрямляючись, синхронно з рухом стегон в тому ж напрямі і реверсом, змітає удар за лінію атаки; в кінці стегна і плечі розташовані фронтально. При скиданні напруги тіло приймає природне положення (рис. 3.19.).

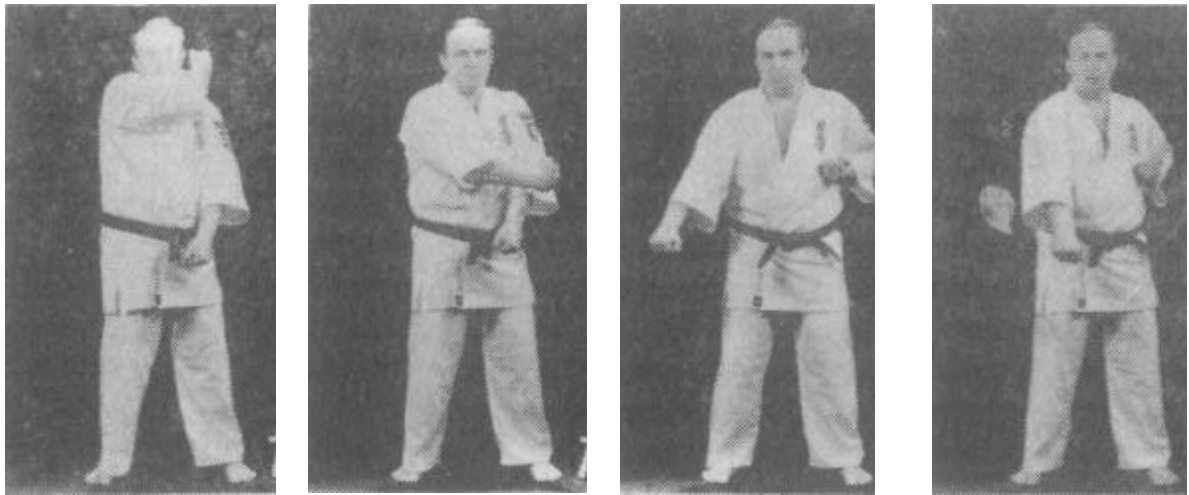


Рис. 3.19. Комбінація рухів Гедан-барай

Скидання напруги, наступне за фазою концентрації спочатку, необхідно контролювати. Потім, коли він стане рефлекторним, розслаблення м'язів доводитиметься на черговий замах.

Для вивчення 4 базових ударів ногами первинне значення має дзенкуцу-дати. У цій стійці спочатку є хороша опора на ногу, що знаходиться попереду, тоді як нога, що знаходиться ззаду, на «старті», вже заряджена для удару. Всі удари виконуються спочатку на середньому рівні.

Мае-гері - прямий проникаючий удар вперед. При виконанні на місці може бути розділений на 4 фази:

- а) винесення стегна вперед в положення, де п'ята зігнутої ноги знаходиться якомога ближчим до сідниці;
- б) з високим винесенням коліна і стегна (Поворот на опорній нозі) виконання удару з позиції туюсоку (стопа витягнута вперед, пальці відтягнуті назад);
- в) повернення гомілки і стегна в положення балансу на опорній нозі; г) повернення ударної ноги в стійку (рис. 3.20).

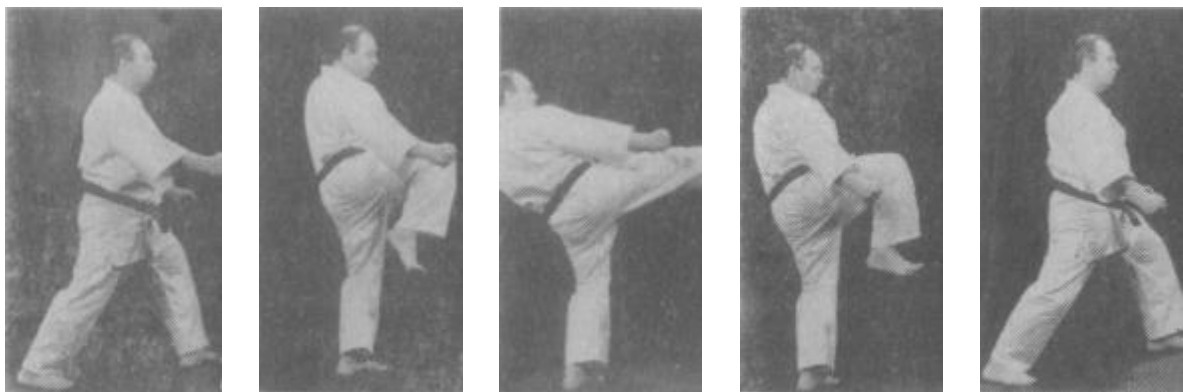


Рис. 3.20. Комбінація удару Мае-гері

Маваси-гері - круговий удар (збоку всередину). При вивченні його можна розділити на 4 фази:

- а) винесення стегна убік в горизонтальній площині;

- б) з обертанням на опорній нозі виконання удару (підйомом стопи) в горизонтальній плоскості;
- в) з поворотом на опорній нозі і скручуванням стегон перехід в положення балансу;
- г) повернення ударної ноги в стійку (рис. 3.21.).

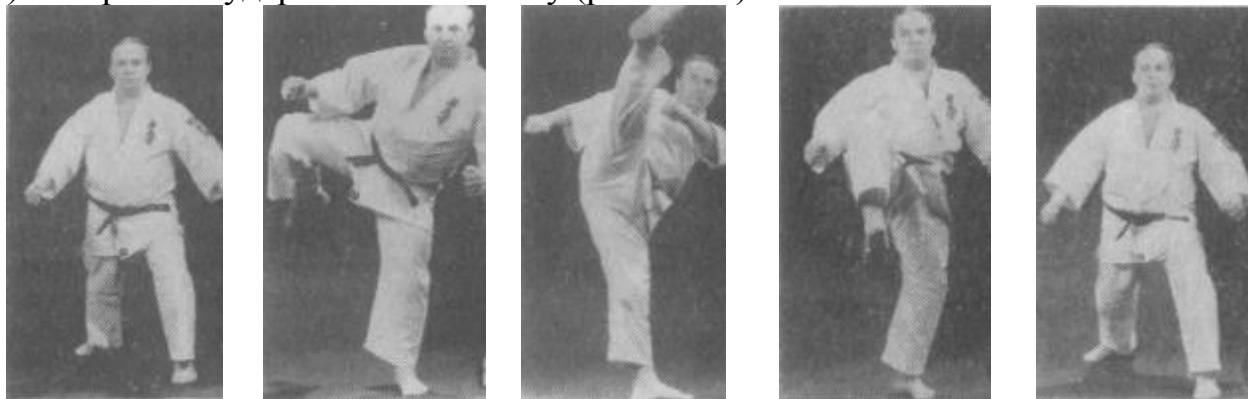


Рис. 3.21. Комбінація удару Маваси-гері

Еко-гері – бічний удар ребром стопи ближче до п'яти.

Його вивченню зазвичай передує освоєння аналогічного, але простішого удару кансецу-гері (у колінний суглоб). Він виконується з максимально високим підйомом стегна зігнутої ноги зверху вниз під 45 град, в похилій плоскості. Еко-гері виконується вперед в горизонтальній плоскості і при вивченні розділяється на 4 фази:

- а) Високе винесення стегна;
- б) з обертанням на опорній нозі проведення удару з одночасним уракен-ути – в кінці кулак над колінним суглобом ударної ноги (гарда);
- в) з поворотом на опорній нозі і скручуванням стегон перехід в положення балансу; г) повернення ударної ноги в стійку (рис. 3.22).

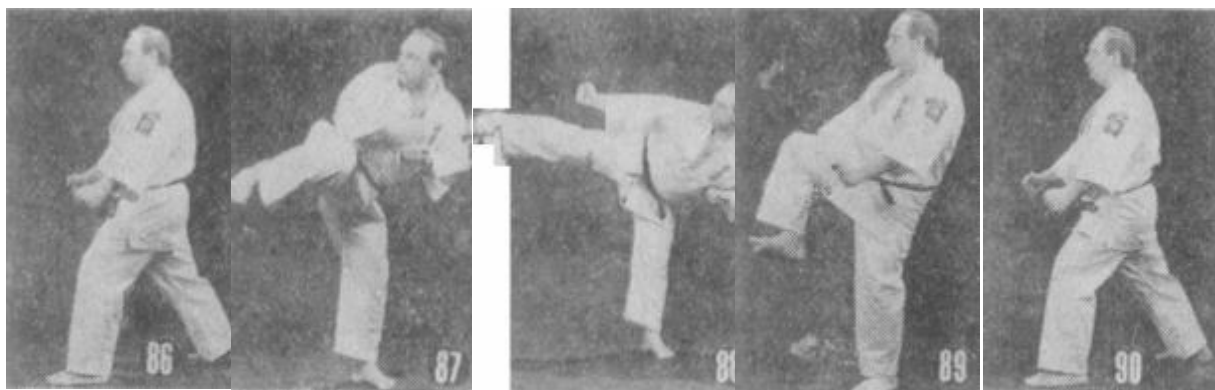


Рис. 3.22. Комбінація удару Еко-гері

При виконанні мае-маваси і еко-гері по фазах на самому початку можна зробити підготовчу підстановку п'яти опорної ноги ближче до центру

тяжіння (див. переміщення в дзенкуцу-дати). Потім ця дія виконується одночасно з ударом.

Усиро-гері - удар п'ятою назад. При вивченні розділяється на 4 фази:

- а) винесення стегна вперед в положення балансу (п'ята близько від сідниці);
- б) виконання удару з-під сідниці прямо в мету (в кінці вся ступня відтягнута назад і повернена пальцями вниз під 45 град.);
- в) повернення зігнутої ноги в положення балансу;
- г) повернення ударної ноги в початкову стійку (рис. 3.23).

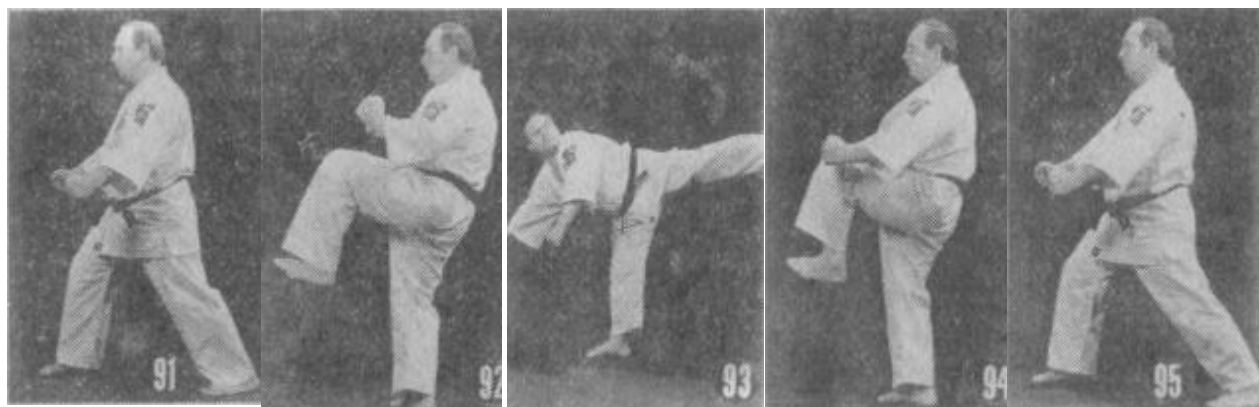
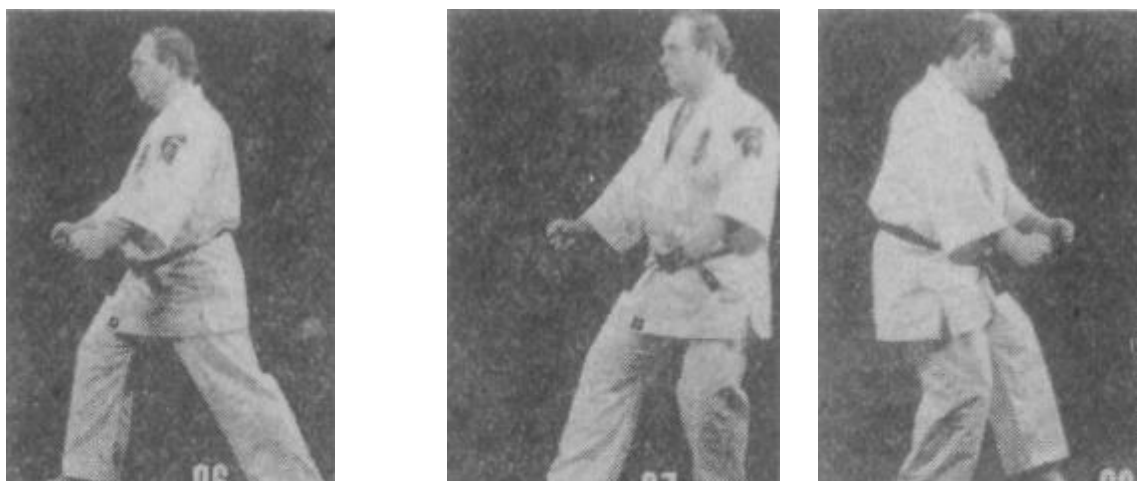


Рис. 3.23. Комбінація удару Усиро-гері

До базової техніки примикає також вивчення усиро-гері з поворотом. Це відкриває шлях до комбінацій з так званими «вертушками», що мають широкі тактичні можливості. Частіше вони виконуються з бойової стійки. Якщо виконувати усиро-гері з «вертушкою» з початкової дзенкуцу-дати, то техніка розділиться на наступних 4 фази:

- а) поворот на опорній нозі спиною вперед в кокуцу-дати (усиро-кокуцу), голова повернена через поворотне плече;
- б) виконання удару;
- в) повернення ноги переходом у фронтальне положення балансу;
- г) повернення в початкову стійку (рис. 3.24).



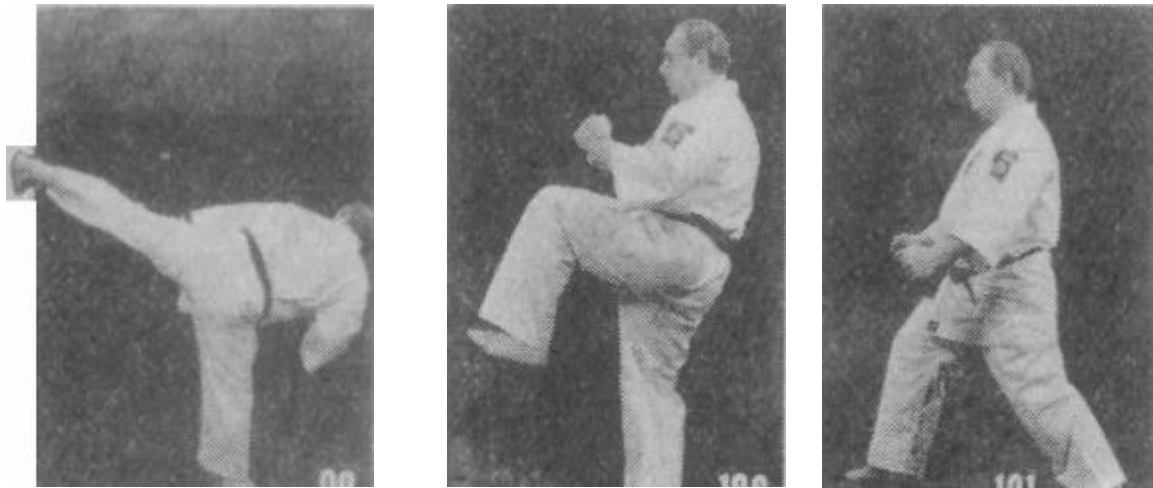


Рис. 3.24. Варіант удару усиро-гери з «розвороту»

Окрім досягнення цілей вдосконалення технічних елементів виконання базової техніки є незамінною формою фізичного навантаження і вироблення спеціальної витривалості, необхідної для вільного бою.

Різні методи і прийоми навчання, спеціальні додаткові вправи, які вводяться на початковому етапі, направлені на формування фундаментальних навиків, закладених в базовій техніці карате. Серед таких навиків в техніці ударів ногами можна виділити винесення стегна і коліна, в техніці ударів руками – поворот корпусу з винесенням плеча і так далі, враховуючи також чинники правильного дихання (концентрація на видиху, на вдиху – скидання напруги), концентрації, рівноваги. Контроль за формуванням, цих навиків необхідний і в процесі багатократного «напрацювання» того або іншого елемента в цілому.

Разом з навиками, лежачими в основі технічних дій певного типу, на особливу увагу заслуговують ключові технічні елементи. Їх методичне осмислення і практичне освоєння дозволяє швидко оволодівати різними похідними елементами, відкриває шлях до використання великого арсеналу прийомів. Так, наприклад, міцне оволодіння технікою цуки відкриває шлях до обширної групи похідних прийомів, в яких сейкен замінюється на інші ударні поверхні (хира-кен, нуките, тохо і т. д.). Аналогічним чином освоєння кругового руху типу сото-уке дозволяє легко засвоювати похідні рухи на різних рівнях з різними ударними поверхнями (наприклад, сјото- і тетцуиганмен-ути, сјото- і тетцуи-хидзо-ути). У практиці навчання існує і безліч інших прикладів.

У учбових цілях, для вдосконалення технічних елементів в ускладнених умовах, можуть бути використані різноманітні форми і методи тренування базової техніки без переміщень. Серед них виконання технічних дій руками і ногами в багатократних легеньких пружинячих стрибках на місці; руками – при підйомах корпусу з положення лежачи на спині; ногами – з положення сидячи; руками – в пружинячих стрибках на місці на присідки; ногами – в чергуванні ударів з присіданнями. Особливі форми освоєння базової техніки на місці – це стрибки, перескоки («разножки»), «вертушки». Вони мають важливе тактичне значення і розвивають вестибулярний апарат.

Разом з рівномірним, багатократним і енергійним виконанням базової техніки в помірному темпі широко використовується принцип швидкісних суперсерій, заснованих на чергуванні декількох серій з пропорційним збільшенням або зменшенням числа елементів (виконання прийомів від 1 до 10 разів підряд, від 1 до 5 і від 5 до 1 і т. п.). Найчастіше суперсерії виконуються ногами (удари ногою, що знаходиться ззаду, (наприклад, в дзенкуцу-дати), або передньою ногою з поверненням в початкову стійку (наприклад, в некоаси-дати), або без опускання ноги – на одному коліні). Одна з цілей – наблизити техніку ударів ногами до швидкісних і координаційних можливостей рук. Проте принцип суперсерій може застосовуватися і в техніці ударів і блоків руками (почергове виконання рухів або робота однією рукою з подальшим повторенням тієї ж суперсерії іншою рукою). Типове тренування в режимі суперсерій - відробіток мае- і мавасигери. Приклади суперсерій з почерговою зміною рук – відповідне виконання цуки (у тому числі в «разножках» в дзенкуцу-дати), а також 4 базових блоків. Суперсерії, що виконуються однією рукою, зручні, зокрема, для уракен-ути і інших аналогічних ударів.

Всі методи, способи і режими тренування при виконанні базової техніки на місці направлені на формування стереотипів рухів, міцних навиків, на освоєння ключових елементів. Все це, кінець кінцем, повинно створити надійну основу для подальшого розвитку координації, необхідної у вільному бою[24].

#### *4. Виконання технічних рухових дій.*

Виконання технічних дій в переміщеннях закладає фундамент їх застосування в бою. Спочатку, як вже було показано, встає завдання освоєння техніки самих переміщень, поступового вдосконалення їх форми, а отже, розвитку відчуття рівноваги, швидкості і так далі. Потім переміщення мають бути поєднані з виконанням технічних дій, що вимагає рухової координації, орієнтації в просторі і сприяє більшій ефективності самих прийомів (зокрема, використання інерції тіла для збільшення сили ударів). З'єднання переміщень з технічними діями рук і ніг має свої закони. Так, завершення ударів і блоків руками проводиться вже після переміщення в стійкій позиції. У дзенкуцу-дати, наприклад, виникає наступний порядок основних фаз:

- а) підстановка п'яти опорної ноги.
- б) приціл або замах з переміщенням.
- в) проведення удару або блоку в стійці.

Проілюструємо найбільш істотні фази при переміщенні в дзенкуцу-дати. Ой-цуки - удар однойменною рукою. Сильний проникаючий ефект досягається за рахунок повороту стегон під 45 град. і винесення плеча у момент удару вперед з подальшим скиданням напруги і «відкотом» стегон і плеча у фронтальне положення. Виконання удару можна порівняти з «приливом» (концентрований викид енергії), «відкіт» - з «відливом» (скидання напруги і енергетична перезарядка) (рис. 3.25).



Рис. 3.25. Комбінація удару Ой-цуки

Гяку-цуки - удар різнойменною рукою. Проникаючий ефект досягається за рахунок сильного поштовху стегном при випрямленні ноги і повороту плечей в напівфронтальне положення (корпус тримається прямо). У проміжній фазі нога трохи зігнута для поштовху (рис. 3.26.).



Рис. 3.26. Комбінація удару Гяку-цуки

Аналогічно будується виконання базових блоків в переміщеннях. Проілюструємо це на прикладі сото-уке (рис. 3.27).

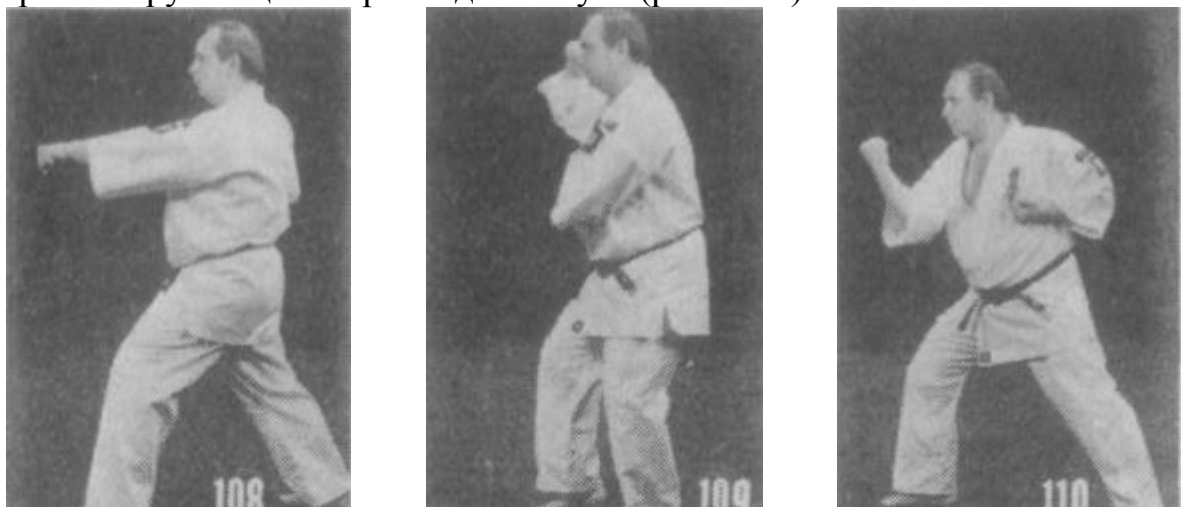


Рис. 3.27. Варіант удару сото-уке

При виконанні ударів ногами, у зв'язку з тим, що удару завдається у момент переміщення, виділяються основні фази (не рахуючи початкового положення в стійці):

а) винесення стегна на підготовленій нозі.

б) в процесі руху удар з підготовкою ноги для входу в стійку (тобто поєднання удару і повернення в положення динамічної рівноваги).

в) вхід в стійку.

Проілюструємо це на прикладі мае-гери (рис. 3.28.).

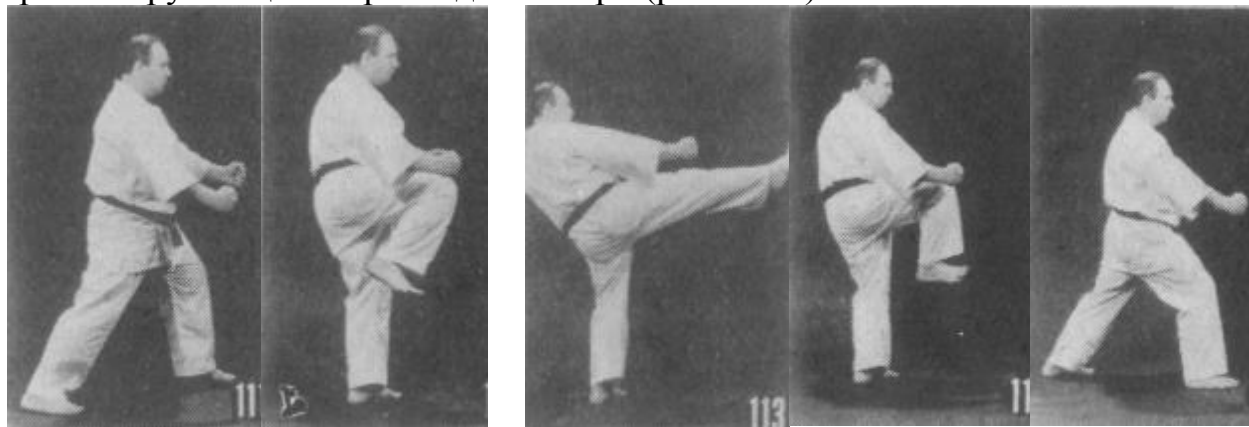


Рис. 3.28. Варіант удару мае-гери

Повернення ноги в положення динамічної рівноваги перед входом в стійку (де стегно зігнутої ноги розташоване у вертикальній площині) є стандартним для всіх ударів ногами, виконуваних з переміщенням вперед. Основою для освоєння надалі стрімкої наступальної техніки служать переміщення в дзенкуцу-дати на 3 кроки з ударами. Це можуть бути одиночні удари руками (на кожен крок), наприклад, гяку-цуки або однотипні (потім змішані) удари ногами, перш за все мае-, маваси- і еко-гери. Такі переміщення освоюються поетапно в різних темпових режимах:

а) у помірному темпі.

б) у швидкому темпі, але в «рваному» ритмі (1 крок з мікропаузою і 2 кроки підряд).

в) у швидкому темпі.

У учбових цілях можуть використовуватися спеціальні форми і режими тренування, зокрема, для збільшення «запасу міцності» і витривалості у виконанні техніки в русі. До них відносяться виконання ударів і блоків руками в переміщеннях «гусячим кроком», із стрибками на присідки, удари ногами а переміщеннях з присіданнями, (у початковому положенні може бути бойова стійка) і ін. Прості переміщення з ударами і блоками руками можуть ускладнюватися за рахунок поєднання їх з різними суперсеріями. Окреме місце в тренуванні можуть зайняти переміщення на 3 кроки вперед з ударами, а назад з блоками і з контратакуючою дією на останній крок. Це підготовча вправа для умовного спарингу на 3 кроки (самбон-кумите) - важливого початкового етапу тренування з партнером.

Особливої уваги вимагає техніка переміщень і поворотів в кйба-дати. Вона пов'язана з освоєнням таких видів техніки, як дзюн-цуки або тетцуї-еко-ути. Серед переміщень в інших стійках можна відзначити переміщення в кокуцу-дати, зокрема, з круговим блоком сјото-маваси-уке.

Міцне освоєння переміщень в різних стійках з виконанням базової техніки дозволяє далі переходити до вивчення обширного арсеналу комбінаційної техніки.

#### *5. Виконання комбінацій.*

Комбінаційна техніка (ренраку) - по суті ускладнений кихон. Це важлива віха на шляху до вільного бою. Вона складається з поєднань атакуючих і блокуючих дій. Вся комбінаційна техніка виконується на місці і в переміщеннях по простих і ускладнених траєкторіях. Одна з особливостей відробітку комбінацій без партнера полягає в тому, що вони виконуються в обидві сторони, тобто і з лівої, і з правої стійки. (У спаринговій підготовці комбінації відпрацьовуються з однієї, зазвичай лівої, бойової стійки). В порівнянні із строгим, канонізованим і обмеженим матеріалом кихоном, що за об'ємом вивчається, ренраку надає майже безмежну свободу в створенні різноманітних поєднань базових елементів.

Методичне узагальнення різного роду комбінацій дозволяє обкреслити своєрідні «поля» комбінаційної техніки. Без їх планомірного «відкриття» і «обробітку» важко забезпечити необхідну для бою рухову свободу.

Визначення «полів» комбінаційної техніки має на меті спільну систематизацію учбового матеріалу, а також вироблення плану поетапного формування необхідних навиків. При цьому виділяються основні типи комбінацій, ключові зв'язки, що дозволяють достатньо, повно охопити комплекс відповідних завдань.

Доцільно розмежувати 3 «поля»:

- 1) комбінаційну техніку рук.
- 2) комбінаційну техніку ніг.
- 3) змішану комбінаційну техніку.

1. Найбільш обширне «поле» складає комбінаційна техніка рук. Эта техніці надзвичайно різноманітна і на кожному новому етапі освоєння (на місці, в переміщеннях, при подальшому відробітку в бойовій стійці і з партнером) відкриває свої багаточисельні можливості. З комбінацій, які треба зачинати освоювати на місці (у фудо-дати, сантин-дати), доцільно виділити наступні. Комбінація блок + удар різними руками. Вона має ключове значення і широко використовується в контратаках. Елементами, що становлять, тут є перш за все 4 базових блоку (сото-уке, ути-уке, дзедан-уке, гедан-барай) і тюдан-цуки або ж який-небудь удар групи ути. Комбінації можуть зачинатися і з положення «ой», і з положення «гяку», що значно збільшує число варіантів. Проте на початковій стадії навчання, полегшуючи завдання, блоки слід виконувати в положенні «ой».

Приклади комбінацій блок + цуки:

- 1) сото-уке + тюдан-цуки;
- 2) ути-уке + тюдан-цуки;

3) дзедан-уке + тюдан-цуки;

4) гедан-барай + тюдан-цуки.

Приклади комбінацій блок + ути:

1) сото-уке + дзедан-уракен-ути;

2) ути-уке + уракен-семен-ути;

3) дзедан-уке + уракен-сита-ути або маваси-ути;

4) гедан-барай + аго-ути або маваси-ути.

До комбінацій описаного типа відносяться також такі, які включають кругові блоки. Наприклад, сјото-маваси-уке + тюдан-гяку-цуки (у кокуцу-дати) і мае-маваси-уке + яма-цуки (у сантин-дати).

Комбінація блок + удар однією рукою також є тій, що контратакує і може включати всі описані варіанти типа блок + цуки і блок + ути.

Комбінація удар + блок дозволяє виробляти захисну реакцію на контратаку противника. Її необхідно освоювати у виконанні однією рукою, а також різними руками на основі різновидів цуки + блок і ути + блок.

Для закріплення і вдосконалення контратакуючих і захисних навиків можливий відрізок комбінацій, в яких поєднуються 3 і більш відповідних дії. Прикладом можуть послужити серії типа: блок + удар + блок або удар + блок + удар. Їх можна виконувати однією рукою, різними руками по черзі і поєднуючи принцип почергової з виконанням 2-х елементів (з 3-х) однією рукою.

Для автоматизації складних захисних навиків істотного значення набувають комбінації (серії) блоків, елементи яких можуть виконуватися по черзі різними руками, однією рукою (або на основі поєднання цих принципів)

Прикладом може послужити серія базових блоків: сото-уке + ути-уке + дзедан-уке + гедан-барай. Її практичний сенс полягає у віддзеркаленні комбінованої атаки руками, завершеною ударом ногою. Якщо атакуюча комбінація починається з удару ногою, то можливий наступний порядок блоків: гедан-барай + дзедан-уке + сото-уке + ути-уке. Доцільно також попарне комбінування блоків: сото-уке + гедан-барай однією рукою і сото-уке + ути-уке іншою рукою, що має на увазі за щиту від почергових ударів руками і ногами. Після кожної пари блоків можна додавати контратаку цуки. Для освоєння різноманітних варіантів атакуючих дій з 2-х або 3-х елементів (які треба уміти виконувати і однією рукою, і різними руками по черзі) важливе значення мають наступні ключові комбінації:

- однотипних ударів (цуки + цуки або ути + ути);

- різнотипних ударів (цуки + ути або ути + цуки);

- ударів з різних груп техніки, що поєднуються за певним принципом (цуки + ути + цуки, а також ути + цуки + ути).

Окрім виділених типів комбінаційної техніки, що включає базові блоки і удари руками (цуки, ути), існують також різні комбінації з ударами ліктями (хидзи-ате або хид-зи-ути). Вони призначені для ближнього бою. Підготовче тренування по схемах: блок + хидзи, хидзи + хидзи, хидзи + ути або ути + хидзи може проводитися у фудо-дати або сантин-дати (по черзі різними руками або однією і тією ж рукою).

Практично вся комбінаційна техніка рук може виконуватися в переміщеннях перш за все в сантин-дати, дзенкуцу-дати, а також в кокуцу-дати, включаючи різні повороти в стійках. На початковому етапі особливо важливого значення набуває комбінація блок + удар, виконувана по черзі різними руками на кожен крок (блок в положенні «ой» + гяку-цуки) або на два кроки (блок в положенні «ой» + з кроком ой-цуки). Різні ускладнення комбінаційної техніки можуть поєднуватися з ускладненим планом переміщень, зокрема, по схемі ката групи Тайкеку або «по квадрату» (тобто повертаючись в одну і ту ж сторону на 90 град, після кожного виконання комбінації).

Приклади виконання комбінацій в переміщеннях «по квадрату»:

Вихід в ліву дзенкуцу-дати з лівим сото-уке + крок в праву дзенкуцу-дати з ой-цуки; поворот вліво на 90 град, в ліву дзенкуцу-дати з лівим сото-уке і так далі

Після завершення одного або декількох циклів переміщень проводиться вихід в праву дзенкуцу-дати, і всі рухи виконуються дзеркально-симетрично. Аналогічні комбінації можна виконувати з іншими блоками (ути-уке, дзедан-уке, гедан-барай).

Вихід в ліву дзенкуцу-дати з лівим сото-уке + гяку-цуки + крок в праву дзенкуцу-дати з гяку-цуки і так далі

Аналогічні комбінації виконуються з іншими базовими блоками.

Вихід в лівий сантин-дати з мороте-ути-уке на Ібуки + мае-маваси-уке + поворот управо на 90 град, в кокуцу-дати з сјото-маваси-уке. Потім крок в лівий сантин-дати і повторення всієї комбінації і так далі

2. Разом з технікою рук велике значення має комбінаційна техніка ніг, оскільки у вільному бою в цьому відношенні ноги не повинні поступатися рукам. Проте оволодіння комбінаційною технікою ніг вимагає особливих зусиль (зокрема, придбання «запасу міцності» і швидкості в суперсеріях), їй приділяється увага у всіх розділах тренування – від розминки до різних форм роботи з партнером. Разом з тим, переважне значення залишається за відробітком комбінаційної техніки без партнера (на місці і в переміщеннях). До комбінацій «розминок», наприклад, можна віднести серії, що виконуються з фудо-дати однією ногою (з проміжним, тобто після другого удару, стосується землі) типа: хидза-гери + мае-гери, хидза-гери + маваси-гери і ін.

З дзенкуцу-дати комбінації типа: хидза-гери + мае-кеаге (з проміжним поверненням в стійку) і мае-кеаге + усиро-кеаге (без проміжного торкання землі) виконуються спочатку однією ногою, а потім, після зміни стійки – іншою ногою.

Для спортсменів достатньо високої кваліфікації, з метою збільшення швидкості і спеціальної витривалості, обов'язково включаються серії ударів однією ногою на місці з некоаси-дати:

з проміжним торканням землі, наприклад

мае-гери + мае-гери

маваси-гери + маваси-гери, або

еко-гери + еко-гери;

мае-гери + маваси-гери  
мае-гери + ура-маваси-гери  
ура-маваси-гери + маваси-гери, а також  
мае-гери + маваси-гери + ура-маваси-гери  
мае-гери + маваси-гери + еко-гери (убік) + усиро-гери (назад);  
без проміжного торкання землі («на одному коліні»), наприклад  
мае-гери + мае-гери  
маваси-гери + маваси-гери  
еко-гери + еко-гери;  
мае-гери + маваси-гери  
маваси-гери + мае-гери

ура-маваси-гери + маваси-гери, а також  
мае-гери + маваси-гери + еко-гери (убік) + усиро-гери (назад).

До цієї групи примикають комбінації блок + удар («на одному коліні»), які зачинаються ногою, що знаходиться ззаду, з дзенкуцу-дати або передньої ноги з кокуцу-дати, некоаси-дати. Наприклад:

суне-уке (сотий) + кин-гери або маваси-гери або еко-гери;  
суне-уке (ути) + кин-гери або маваси-гери (можливе швидке проміжне торкання землі).

тейсоку-сото-маваси-уке (гери) + мае-гери або еко-гери;  
сокуто-ути-маваси-уке (гери) + маваси-гери (зручніше з проміжним легким торканням землі).

Відносно прості комбінації ударів ногами «на одному коліні» з 2-х – 3-х елементів виконуються також в переміщеннях в кокуцу-дати (вперед і назад) і в дзенкуцу-дати (вперед)[8].

Складна комбінаційна техніка ударів «на одному коліні» на місці і в переміщеннях особливо важливе значення набуває в процесі тренування в бойовій стійці.

Окрім комбінаційних вправ різного ступеня складності, що виконуються однією ногою, велике значення мають комбінації з ударів, що виконуються по черзі різними ногами. Спочатку такі комбінації доцільно виконувати на місці у фудо-дати, згодом вони включаються в процесі тренування в бойовій стійці. Подібні комбінації можуть будуватися з одних і тих же ударів (наприклад, мае-гери + мае-гери) або з різних ударів (мае-гери + маваси-гери, маваси-гери + мае-гери і так далі).

До вищих форм комбінаційної техніки ніг слід віднести так звані «подвійні» удари ногами в стрибках (ни-дан-тоби-гери), які по суті ґрунтуються на принципі почергового нанесення ногами однакових або різних ударів.

3. Надзвичайно обширне «поле» утворює змішана комбінаційна техніка рук і ніг. При її освоєнні без партнера в основних стійках ключового значення набувають наступні типи вправ.

Комбінація гери + цуки (частіше гяку-цуки) або цуки + гери. На початковому етапі такі комбінації можна виконувати на місці у фудо-дати. Вони складаються з наступних елементів:

хидза-гери + гяку-цуки

мае-гери + гяку-цуки  
маваси-гери + гяку-цуки

еко-гери + гяку-цуки  
ура-маваси-гери + гяку-цуки.

Елементи кожної комбінації виконуються по черзі (нога + рука). Комбінації мае-гери + гяку-цуки і маваси-гери + гяку-цуки можна виконувати одночасно як подвійний удар.

У фудо-дати можна виконувати також «парні» комбінації гери + цуки, що складаються з 2-х почергових ударів ногами і далі з 2-х почергових ударів руками.

На подальших етапах виконання комбінаційної техніки можна поєднувати з освоєнням «різніжок» в дзенкуцу-дати, де на кожен перескок виконується удар рукою і потім ногою з поверненням в стійку. Дані комбінації можуть включати наступні елементи:

гяку-цуки + мае-гери

гяку-цуки + маваси-гери

гяку-цуки. + еко-гери

гяку-цуки + ура-маваси-гери

гяку-цуки + усиро-маваси-гери (з «вертушкою»).

У всіх описаних випадках комбінації можуть ускладнюватися за рахунок введення різних блоків. Разом з тим, в безлічі поєднань блоків і ударів руками і ногами слід виділити комбінації, що мають базове значення типа: блок + цуки + гери + цуки.

Стандартними варіантами є наступні:

сото-уке + гяку-цуки + мае-гери + гяку-цуки

ути-уке + гяку-цуки + маваси-гери + гяку-цуки

дзедан-уке + гяку-цуки + еко-гери + гяку-цуки.

Кожна серія може починатися не лише з блоку, але і з удару ногою, а також обмежуватися тільки 3 елементами.

Подібні серії виконуються в переміщеннях в дзенкуцу-дати вперед і з поворотом назад, «по квадрату», а також по схемі ката Тайкеку.

Для формування необхідних навиків активно-атакуючих дій важливого значення набувають виконувані в переміщеннях в дзенкуцу-дати наступальні серії типа: мае-гери + маваси-гери + еко-гери + усиро-гери (або усиро-маваси-гери) з «вертушкою». Порядок і число елементів може мінятися. Крім того, після кожного удару ногою в учбових цілях можна додавати гяку-цуки.

Особливе технічне завдання складає освоєння базових комбінацій з «вертушками», що включають різні варіанти усиро-маваси-гери і усиро-гери.

Окрім вивчення окремих комбінацій, можливе їх ускладнене опрацювання, зокрема, в переміщеннях по схемі ката групи Ура-тайкеку.

Для перевірки рухової координації при переміщеннях в різних стійках можна по команді задавати довільний план переміщень і відповідно набір тих або інших комбінацій. Ці контрольні учбові серії відповідно до конкретних завдань можуть охоплювати як відносно самостійні невеликі групи споріднених комбінацій, так і обширніші «поля» комбінаційної техніки [52].

### 3.2. Характеристика етапів впровадження розробленої програми

Отже, в попередньому розділі нами була розроблена програма з використанням техніки карате-шотокан для чоловіків 1-го зрілого віку. Впровадження даної програми відбувалося на базі оздоровчого комплексу «Велес». В дослідженні взяло участь 16 чоловіків віком 22-25 років. Дослідженими були чоловіки з різних університетів України з різним рівнем фізичної підготовки. Дана вибіркова сукупність була розподілена на дві групи – експериментальну (в якій передбачалось застосування розробленої програми), та контрольну (програма не була впроваджена).

На констатуючому етапі впровадження розробленої програми нами було проведено попереднє дослідження з метою фіксації показників до впровадження програми.

Далі пропонуємо проаналізувати отримані в результаті дослідження показники.

Для визначення фізичного розвитку та підготовленості чоловіків віком 22 - 25 років в процесі дослідження були проведені вимірювання таких основних показників як гнучкість хребетного стовбура, швидкісно-силова витривалість м'язів живота, силова витривалість м'язів плечового поясу, тулубу, зріст, вага, ЧСС, АТ (сист.) мм рт.ст., АТ (діаст.) мм рт.ст.

Результати тестування після завершення експерименту представлені в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

Показники рівня фізичного стану та підготовки чоловіків 35 -45 років на початку формуючого експерименту

№.	Показники вимірювань	Контрольна група, n=8	Експериментальна група, n=8	P
1.	Довжина тіла, см	175,64±6,33	179,43±6,37	>0,05
2.	Маса тіла, кг	69,97±10,55	72,80±10,33	<0,001
3.	Обхват талії, см	77,75±7,73	80,57±8,57	<0,001
4.	Обхват плеча, см	95,39±8,03	105,6±8,26	<0,001
5.	Обхват стегна, см	56,32±7,56	58,36±4,00	>0,05
6.	ЧСС у спок., уд/хв	78,84±0,98	80,14±9,27	>0,05
7.	АТ(сист.) мм рт.ст.	111,3±1,94	116,4±1,24	>0,05
8.	АТ(діаст.) мм рт.ст.	72,14±11,88	81,43±6,11	<0,05
9.	Проба Штанге, с	32,18±1,24	28,01±0,75	>0,05
10.	Проба Руф'є, с	10,85±0,42	10,32±0,30	>0,05

11.	Нахил тулуба вперед, стоячи на підвищенні, см	9,01±0,64	9,82±0,52	>0,05
12.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, к-ть раз	55,3±1,17	54,6±1,80	<0,05
13.	Підйом тулуба вперед за 30 с	17,26±1,23	20,86±1,09	>0,05

Аналіз отриманих показників свідчить, майже по всіх параметрам обидві групи є ідентичними, та сильно не відрізняються. На даному етапі також було проведено анкетування. Результати анкетування показали що лише 3 чоловіки знайомі з технікою карате-шотокан, більшість із них не мають уявлення про її існування. Розподіл відповідей на запитання анкети представлений в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл відповідей на запитання анкети

№ питання	Відповіді респондентів			
	Так	Частков о	Ні	Важко відповісти
1. Чи подобаються Вам східні єдиноборства, як елемент фізичної культури	2	2	5	7
2. Чи маєте Ви на меті освоїти основи східних єдиноборств?	5	5	4	4
3. Чи використовуєте ви елементи східних єдиноборств у повсякденних тренуваннях?	3	0	10	3
4. Чи знайомі Ви з таким видом східних єдиноборств як Карате-Шотокан?	3	5	2	6
5. Як Ви вважаєте, чи позитивно впливають заняття східними єдиноборствами на здоров'я людини?	3	4	3	6

На перше питання відповіли 100% респондентів. 12,5% респондентів подобаються східні єдиноборства, 12,5% - подобаються частково, 31% чоловіків зовсім не цікавляться заняттями, 44% затрудняються відповісти на питання.

На друге питання відповіли також 75% чоловіків. 31% респондентів мають бажання освоїти основи єдиноборств, 32% хотіли б, але частково, 25% зовсім не хотіли б, 25% зовсім не відповіли.

19% чоловіків відповіли, що використовують елементи єдиноборств у повсякденному тренуванні. 62% не використовують зовсім, 19% не визначились з відповіддю.

19% вже знайомі з Карате-Шотокан, 32% - частково знайомі, 12% не знайомі зовсім, 37% ще не визначились.

19% респондентів вважають, що східні єдиноборства позитивно впливають на їхнє здоров'я, 25% вважають, що впливає, але частково, 19% вважають, що не впливають зовсім, 37% не знають відповіді на це запитання.

Формуючий етап передбачав впровадження розробленої програми. На наступному етапі проводилася контроль на діагностика досліджуваних на основі тих же методів що були використані у попередньому діагностичному дослідженні.

Проаналізуємо отримані результати.

Таблиця 3.3

Показники рівня фізичного стану та підготовки чоловіків 35 -45 років, після впровадження розробленої програми

№.	Показники вимірювань	Контрольна група, n=15( т)	Експериментальна група, n=15( т)	P
1.	Довжина тіла, см	175,64±6,33	179,43±6,37	>0,05
2.	Маса тіла, кг	67,57±7,95	68,82±8,51	<0,001
3.	Обхват талії, см	73,79±5,65	74,86±7,00	<0,001
4.	Обхват стегон, см	91,00±6,48	100,57±6,30	<0,001
5.	Обхват стегна, см	54,14±7,39	55,57±3,51	>0,05
6.	ЧСС у спок., уд/хв.	75,36±0,98	71,14±3,75	>0,05
7.	АТ (сист.) мм рт.ст.	117,57±3,80	108,21±9,32	<0,001
8.	АТ (діаст.) мм рт.ст.	78,00±5,04	70,71±9,97	<0,05
9.	Проба Штанге, с	38,26±1,24	40,26±0,76	>0,05
10.	Проба Руф'є, с	8,16±1,24	7,82±1,44	>0,05
11.	Нахил тулуба вперед, стоячи на підвищенні, см	9,56±0,44	11,10±0,34	>0,05
12.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, к-ть раз	65,3±1,17	64,6±1,80	<0,05
13.	Підйом тулуба вперед за 30 с	24,20±1,01	33,13±2,27	>0,05

З табл. 3.3 видно, що після проведення експерименту відбулися зміни в показниках, але вони значно покращилися й максимально наблизилися до норми. Так, в експериментальній групі достовірно зменшилися вага тіла, ЧСС, АТ (сист.), АТ (діаст.). Крім того, значно покращилися показники фізичних якостей.

При порівнянні показників двох груп після проведення експерименту вони достовірно відрізнялися майже за всіма показниками - за винятком показників довжини тіла [11].

### 3.3. Рекомендації щодо використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку

У карате-шотока, як і в інших традиційних школах карате, освоєння базової і комбінаційної техніки здійснюється спочатку без партнера, що зберігає значення на всіх подальших ступенях навчання. Різновидами такої форми тренування є традиційні форми шотокана (освоєння елементів базової техніки в канонічних стійках), ренраку (аналогічний відрібок базових комбінацій) і ката (освоєння канонізованих комплексів комбінацій). У справжньому випуску основна увага буде зосереджена перш за все на шотокане, в якому закладається фундамент техніки, а також на ренраку, які безпосередньо до нього примикають. Ката буде присвячене декілька спеціальних випусків.

Карате-Шотокан – перш за все бойове мистецтво. Воно призначене для реальної боротьби. Що ж дають традиційні форми тренування без партнера для Будо-карате?

Шотокан – це сім'я, з якого виростає дерево бойового мистецтва і одночасно його живильна середина. Суть шотокана – в багатократному (зазвичай ритмізованому) виконанні простої базової техніки, порівнянної з азбукою карате або його ієрогліфами. Втім, все відносно. Насправді базова техніка складна і по-справжньому освоюється за роки наполегливих тренувань.

Шотокан – унікальний шлях гармонійного розвитку не лише техніки, але також тіла і духу. З боку технічної базові елементи лежать в основі бою, їх освоєння збільшує функціональні можливості бійця. Тому до базової техніки постійно повертаються, щоб підвищити ефективність прийомів в боротьбі. Відрібок базової техніки без партнера з повною амплітудою, силоміць, швидкістю відбувається як би в ідеальних умовах – відсутні перешкоди, супроводжуючі реальні сутички (постійні переміщення, втома, відчуття небезпеки, біль і ін.). У шотокане формується якийсь технічний еталон, до якого слід наближатися в спаринговій роботі.

У шотокані в принципі є все (або майже все) для формування атлетичний розвиненого тіла. І тому що в карате всі частки тіла включені в активну роботу, і тому що використовуються різні режими тренування, що дозволяють цілеспрямовано створювати весь ансамбль потрібних якостей. Тому справжній шотокан ще більш утомливий, ніж спаринг.

Роль шотокана для підготовки свідомості до реальної боротьби, пов'язана з автоматизацією моторної координації, полягає в оволодінні на його основі елементами активної медитації. Різні психотехнічні прийоми, що

допомагають по-справжньому оволодіти базовою технікою, пов'язані з виробленням відчуття противника і відчуття циркуляції енергії при уявній взаємодії з ним (викид енергетичної хвилі при виконанні удару з прискоренням і концентрацією, автоматичний відтік енергії з простору у момент звільнення м'язів з перезарядкою енергетичного центру в животі і тому подібне). В цьому відношенні шотокан – «школа» активної медитації, під знаком якої розгортається бій в «дзенських видах боротьби».

Істотне те, що канонізовані форми шотокана дозволяють достатньо підготовленому учневі удосконалюватися до значного рівня, навіть якщо він позбавлений якийсь час можливості тренуватися з партнером. Це підтверджує досвід видатних майстрів (у тому числі і Оями), які тривалий час тренувалися одні в безлюдних місцях, поєднуючи шотокан з комплексом інших традиційних методів самостійної роботи.

Не менш важливі методичні можливості шотокана для інструктора, оскільки в нім закладені ключі до достатньо швидкого і упевненого оволодіння базовою технікою. Навчання базовій техніці у формі шотокана минає певні етапи. На початку освоюються правильні позиції (стійкі), потім на місці виконуються технічні дії. Далі контролюються правильні стійки і баланс в переміщенні і правильна форма техніки. Координація всіх дій, що досягається, дозволяє поступово збільшувати швидкість, а потім силу (при збереженні форми). Зрештою виробляється автоматизм, що звільняє свідомість і що створює умови для його переходу в шукані змінені стани, необхідні для реальної боротьби.

Ключові елементи шотокана (стійкі, базові блоки і удари) зводять все різноманіття техніки до першооснов, полегшуючи освоєння безлічі похідних варіантів. Крім того, ключові елементи виділяються з урахуванням їх значущості для реального бою (екзотична техніка вводиться тоді, коли є хороший фундамент). Істотне те, що канонізовані стійки, блоки, удари безпосередньо переростають в бойові модифікації техніки.

Таким чином, в школі Кекусинкай техніка вільного бою розглядується не як щось ізольоване від базових форм, а як що має з ними прямий зв'язок і що зростає на їх основі.

З урахуванням специфіки стилю і ведення бою в Кекусинкай виділено обмежене число ключових стійок, блоків, ударів руками і ногами. Їх число по 4 в кожній з 4 названих груп техніки.

4 стійкі:

- сантин-дати (стійка «фортеці» або «пісочного годинника»);
- дзенкуцу-дати (передня стійка похилої);
- кокуцу-дати (задня стійка похилої);
- киб-дати (стійка «вершника»);
- 4 блоки:
- сото-уке (середній всередину);

- ути-уке (середній зсередини);
- дзедан-уке (верхній);
- гедан-барай (нижній).
- 4 типи ударів руками:
- цуки (прямий проникаючий удар);
- ути (3 основних різновиду кругових січних ударів виконуються прямо, всередину і назовні).
- 4 типа ударів ногами:
- мае-гери (прямий проникаючий удар);
- маваси-гери (круговий січний удар);
- еко-гери (бічний удар);
- усиро-гери (удар назад).

Виділені стійки і види техніки постійно (найчастіше) використовуються в боротьбі і складають фундамент навчання базової техніки, досягненню правильної, доцільної форми рухів у відповідній стильовій системі) [43]. Основні форми навчання базовій техніці без партнера в Кекусинкай наступні:

- виконання стійкий і переміщень;
- виконання технічних дій на місці (без переміщень);
- виконання технічних дій в переміщеннях;
- виконання комбінацій (на місці і в переміщеннях).

Отже, в даному розділі нами була розроблена програма побудови фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку з використанням техніки карате-шотокан.

Реалізація дослідження фізкультурно-оздоровчої програми з використанням техніки карате-шотокан для чоловіків 35 - 45 років (другий зрілий вік) упродовж експерименту при триразовому відвідуванні занять на тиждень істотно підвищила силову витривалість, фізичну продуктивність та швидко-координаційну підготовку учасників дослідження.

Антропометричні дані та стан серцево-судинної системи як в контрольній, так і в експериментальних групах відповідають нормам розвитку для даного віку чоловіків. При відносно рівних показниках довжини тіла маса тіла достовірно змінилася в обох групах, що свідчить про ефективність впливу занять східними єдиноборствами на стабілізацію ваги тіла.

Результати дослідження як до, так і після експерименту визначили залежність між окремими показниками функціонального стану чоловіків 1-го зрілого віку (показниками АТ, ЧСС та станом серцево-судинної системи) [3]. Результати експерименту дозволяють рекомендувати тренерам з різноманітних видів спорту використовувати розроблену програму, а також окремі елементи техніки карате-шотокан.

З метою більш детального аналізу специфіки використання техніки карате-шотокан в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку

## ВИСНОВКИ

1. Розкрито сутність проблеми використання елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками 1-го зрілого віку. У східних єдиноборствах є два головні аспекти: оздоровчий і бойовий. Вони тісно взаємозв'язані. Можна проте виконувати вправи для здоров'я, не цікавлячись мистецтвом бою.

2. Проаналізовано сучасні підходи до впровадження елементів східних єдиноборств в побудові фізкультурно-оздоровчих занять.

Існує багато видів бойових мистецтв і багато різновидів карате-до. Тим не менш у них одна основа, і ціль їх не міняється в залежності від стилю, вона завжди одна і таж – досягнення духовної і фізичної гармонії.

3. Досліджено роль східних єдиноборств в фізичному розвитку та формуванні здоров'я.

Карате - класична японська самозахист без зброї. В її основі - удари руками і ногами по найбільш вразливим частинам тіла. Дуже добре розвиває координацію, гнучкість, спритність, силу. З допомогою східних єдиноборств люди навчаються концентруватися, керувати емоціями і направляти енергію в потрібне русло.

4. Розроблено програму дослідження із застосуванням антропометричних методів та педагогічних – анкетування. Анкета складалася із п'яти закритих питань, була направлена на виявлення ставлення респондентів до використання елементів східних єдиноборств фізичних вправах.

5. Розроблено програму факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять з використаннями елементів східних єдиноборств. З метою впровадження техніки карате-шотокан нами було розроблено програму факультативного курсу фізкультурно-оздоровчих занять. Програма будувалася на вивченні базової техніки карате-шотокан та включала ряд вправ. Тривалість кожного блоку 4 академічні години (по 2 заняття). Загальна програми тривалість 20 академічних годин. Впровадження даної програми відбувалося на базі комплексу «Динамо». В дослідженні взяло участь 16 чоловіків віком 35-45 років. Дослідженими були чоловіки, що навчалися в різних університетах України з різним рівнем фізичної підготовки. Після проведення експерименту відбулися зміни в показниках, в експериментальній групі вони покращилися й максимально наблизилися до норми. В контрольній групі достовірно зменшилися вага тіла (КГ:  $68,57 \pm 7,95$ ; ЕГ:  $55,82 \pm 8,51$ ), ЧСС (КГ:  $75,36 \pm 0,98$ ; ЕГ:  $71,14 \pm 3,75$ ), АТ (сист. КГ:  $117,57 \pm 3,80$ ; ЕГ:  $108,21 \pm 9,32$ ), АТ (діаст. КГ:  $78,00 \pm 5,04$ ; ЕГ:  $70,71 \pm 9,97$ ). Крім того, значно покращилися показники фізичних якостей: Нахил тулуба

вперед, стоячи на підвищенні КГ:  $9,56 \pm 0,44$ , ЕГ:  $11,10 \pm 0,34$ . Підйом тулуба вперед за КГ:  $24,20 \pm 1,01$ , ЕГ:  $33,13 \pm 2,27$ .

Отже, можемо зробити висновок, що розроблена програма на основі елементів східних єдиноборств, а саме карате-шотокан є ефективною.

6. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальшого розв'язку чекають такі питання, як розробка програм побудови фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків та жінок різного віку, оволодіння уміннями та навичками техніки карате-шотокан, вивчення та визначення побудови вправ на основі техніки карате-шотокан тренерами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е.В. Программирование физкультурно–оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: Дис. ... канд. наук по физ. восп. : (24.00.02)./ НУФВСУ. К., 2002. 190 с.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олімпійська література, 2004. 222 с.
3. Бондаренко В.В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. № 17. С. 8–11.
4. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій : навч. посіб. Львів : Місіонер, 2000. 197 с.
5. Вако І.І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 6 (62). С. 17–20.
6. Вако І.І. Технологія удосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 19. С. 37–42.
7. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
8. Гаркуша С.В. Стан фізичної підготовленості школярів різних вікових груп. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2002. № 15. – С. 36-43.
9. Глебов РЮ. Вживання і рукопашний бій. Бойове мистецтво планети, 1992. С. 61-72.

10. Дворкин Л.С. Особенности методики интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 4. С. 33-37.
11. Дрюков В. Структури тренувального процесу / В. Дрюков // Олімпійська Арена. – 2008. – № 1. – С. 27–31.
12. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2008. 208 с.
13. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: Air Land, 1994. 310 с.
14. Икеда Хешу. Сущность каратэ древности и наших дней. / Икеда Хешу //Токио: 1M1, 1999. – 254 с.
15. Калашникова Е.В. Особенности применения игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 2004. 22 с.
16. Карпман В.Л. PWC170 проба для определения физической работоспособности. К. : Радянська школа, 1984. 92 с.
17. Костів С.Ф. Деякі особливості рукопашної підготовки військовослужбовців враховуючи сучасні бойові дії. Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування. Матеріали наук.-метод. конф. 21-22 жовтня 2015 р. Київ : НУОУ, 2015. С. 106-108.
18. Кузнєцов М.А. Бойова підготовка в сухопутних військах США. Зарубіжний військовий огляд, 1997. С. 59-63.
19. Куц П.Р. Підготовка новобранців в армії США. Зарубіжний військовий огляд, 1994. С. 79-86.
20. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография. Донецк: ДонНУЭТ, 2013. 375 с.
21. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням

засобів функціонального багатоборства. *Спортивна наука України*. 2018. № 1(83). С. 9–14.

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. 320 с.

23. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. К.: Здоров'я, 1997. 152 с.

24. Матвеев С.Ф. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. 99 с.

25. Молоков ОВ. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. Вісник Національної академії оборони України, № 1 (9), 2009.С. 39-47.

26. Номеровський СВ., Попавд'їн ВВ., Бондарєв ДВ. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4, 2010. С. 169-172.

27. Ольховий О., Климович В. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 2. 2016. С. 38–41.

28. Організація і методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки: «рукопашний бій», Київ, 2002. 123 с.

29. Орел П.О., Сергєєв В.І., Шапар О.І. Кікбоксинг «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: Федерація кікбоксингу України, 2012. 134 с.

30. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

32. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник*

*Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223-230.*

33. Пятисоцька С.С. Індивідуалізація підготовки каратистів з використанням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків, 2010. 23 с.

34. Радченко Ю. Аналіз рукопашного бою: сучасний стан, перспективи розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2008. Випуск 29. С. 64-71.

35. Романчук С., Афонін В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : монографія, Л.: НАСВ, 2022. 386 с.

36. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.

37. Соколов Н.Н. Погляди командування армії США на ведення бойових дій в горах, 1983. С. 201.

38. Сухих В.А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 10(51). С. 113-116.

39. Татарін О.В. Формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2019. 20 с.

40. Техника ударов [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/98863/9/Travnikov\\_-\\_Karate\\_dlya\\_nachinayushchih.html](http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/98863/9/Travnikov_-_Karate_dlya_nachinayushchih.html)

41. Угніч І.В. Методичні основи навчання карате-до дітей молодшого віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск

86. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2011. С. 179 – 183.

42. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана МакДугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К.: Олимпийская литература, 1997. 432 с.

43. Фунакоши Г. Каратэ [Электронный ресурс] / Г. Фунакоши – Режим доступа: <http://www.karate.by/index.php?newsid=3>

44. Хаберзетуер Р. Карате-до. От азов до черного пояса. Часть первая. Основы / Р. Хаберзетуер. – Тирасполь: Модус, 1998. – 192 с.

45. Хацяюк ОВ. (2008). Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, Вип. 54. С. 326-331.

46. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. К.: Европейский университет, 2003. 216 с.

47. Чудик А.В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2015. 20 с.

48. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347-351.

49. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.

50. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44-48.

51. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Метод. рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с
52. Шацьких В.В. Інформативні критерії психофізіологічного стану організму борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Д., 2014. 21 с.
53. Шевченко О., Романчук В. Дослідження показників професійно-важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб.наук.пр., Харків, № 4, 2009. С. 11-14.
54. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
55. Шкретий Ю.М. Использование микроциклов с различной динамикой нагрузок в процессе подготовки спортсменов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. праць. Харків, 2005. № 5. С. 86-94.
56. Яременко В.В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. К.: НУФВСУ, 2015. С. 406-407.