

# ФЕНОМЕН КАТА В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

***Кіндзер Б.М.***

Львівський державний університет  
фізичної культури

**Мета роботи.** Вивчити вплив КАТА «Санчін» та «Теншо» (формальних комплексів) в Кіокушинкай карате, як засобу для

удосконалення гармонійного фізичного і психічного стану висококваліфікованих спортсменів на етапі підготовки до головних змагань.

**Результати досліджень.** Проведено аналіз більше 70-ти літературних джерел з педагогіки, психології, фізичного виховання і спорту та спеціалізованої літератури з одноборств.

З'ясовано, що фізичні вправи з цього виду спорту сприяють гармонійному фізичному розвитку, фізичній підготовленості, моральних і соціально важливих рис спортсмена.

Однак вплив ката на психофізичний розвиток спортсменів ніде не розглядався. Вивчення ката та їх культивування дають вагомні результати у підготовці спортсменів до змагань.

Проведено дослідження впливу КАТА на психофізичний стан спортсмена. Протестовано 30 з 36 формальних комплексів, що вивчаються в Кіокушинкай карате, з допомогою програмно-апаратного комплексу «ОМЕГА-С». Виявлено суттєвий вплив ката «Санчін» та «Теншо» на психофізичний стан висококваліфікованих спортсменів.

При введенні в Кіокушинкай карате спортивного аспекту (акцент на «куміте»), то за останні десятиліття роль ката в підготовці деяких каратистів значно поступилася місцем по своїй важливості. Прагнення швидкого досягнення успіху в боях (куміте) відвели для ката місце в тренуваннях, як непотрібного елемента. Без якого, на думку новітніх «фахівців», в карате можна спокійно обійтись. Однак, без вивчення Ката, каратист дуже швидко «стикається зі стіною», через яку він, як йому видається, не може пройти. Спортсмен не спроможний розвинути ту енергетику майстра, яку той випромінює, наповнюючи нею довколишнє середовище. Каратисти, що не звертають уваги на роль ката, обманюють себе. Дуже швидко фізичні дані почнуть занепадати, і такий спортсмен залишиться тільки зі спогадами про те яким він був раніше.

Факт полягає в тому, що власне багатогодинні «відпрацювання» ката (іноді тренуються одне-два, так званих «вищих» ката, які відшліфовуються знову і знову, до повного автоматизму), можуть призвести до розвитку в собі істинного відчуття сили, що оточує справжнього каратиста.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Заняття східними одноборствами сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, покращенню фізичної і психофізичної підготовленості спортсмена-одноборця.

Вивчення та культивування ката в кіокушинкай карате на тренуваннях - розвиває швидкість, швидкісну силу, координованість, гнучкість.

За допомогою ката формуються соціально важливі якості майбутнього спортсмена, підвищується рівень організованості учнів, уважність та дисциплінованість, тощо.

Вивчення та виконання ката, як тренувальних вправ в кіокушинкай карате задовольняє потреби у руховій активності, у самовираженні, самостійності, креативності, комунікативності тощо.

Відтак враховуючи позитивний вплив ката на психічне і фізичне здоров'я, а також ефект швидкого відновлення після великих фізичних та психічних навантажень, можна рекомендувати застосування їх у тренувальному процесі, з метою повноцінної підготовки спортсменів до змагань з «куміте» та високої результативності виступу.