

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ СХІДНОЇ МЕТОДОЛОГІЇ У
НАВЧАННІ ТА УДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКИ КАТА ЮНИХ
КАРАТИСТІВ 12-13 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав: студент 611 групи
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Бордюжан Віктор Віталійович

Керівник к.п.н., доц. Гнесь Н.О.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри №_____

від “___” _____ 2024 р.

Завідувач кафедри _____Наконечний І.Ю.

Чернівці
2024

АНОТАЦІЯ

Бордюжан В.В. Використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років. Кваліфікаційна робота ОР магістр. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2024 р.

В роботі розкрито особливості спортивної підготовки в ката, охарактеризовано основні принципи східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката. Експериментально доведена ефективність використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років. Експериментальна методика дозволяє підвищити міцність освоєних прийомів та дій, значно знизити часові витрати на навчання, таким чином суттєво підвищити ефективність процесу освоєння техніки ката.

Ключові слова: карате, ката, технічна підготовка, принципи східної методології, каратисти 12-13 років.

ABSTRACT

Bordiuzhan Viktor. Teaching and refining kata technique for young karatekas, aged 12–13, using the Eastern methodology. Qualification work of the master. Specialty 017 "Physical culture and sports." Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024.

The work reveals the features of sports training in kata, characterizes the main principles of oriental methodology in teaching and improving kata techniques. The effectiveness of using the principles of oriental methodology in teaching and improving kata techniques of young karatekas aged 12-13 has been experimentally proven. The experimental methodology allows to increase the strength of mastered techniques and actions, significantly reduce the time spent on training, thus significantly increasing the efficiency of the process of mastering kata techniques.

Key words: karate, kata, technical training, principles of oriental methodology, karatekas 12-13 age.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАТА	7
1.1. Основні аспекти ката	7
1.2. Організаційно-методичні особливості підготовки каратистів в ката	13
1.3. Основні принципи навчання та удосконалення техніки ката	18
1.4. Особливості східної методології навчання ката у японських школах	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1. Методи дослідження	34
2.2. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ СХІДНОЇ МЕТОДОЛОГІЇ У НАВЧАННІ ТА УДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКИ КАТА ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-13 РОКІВ	39
3.1. Традиційна східна методологія навчання та виховання каратистів	39
3.2. Використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката	43
3.3. Перевірка ефективності використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років	46
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДОТКИ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спортивні єдиноборства займають особливе місце в історії світового спорту та Олімпійських ігор завдяки своїй видовищності та прикладному значенню. Це обумовлює підвищений інтерес до їхнього розвитку в різних країнах світу.

Серед єдиноборств особливе місце належить бойовим мистецтвам, що здобули широку популярність, про що свідчить започаткування з 2010 року Всесвітніх ігор єдиноборств під егідою міжнародної організації SportAccord. Одним із найвідоміших видів бойових мистецтв є карате. За даними Всесвітньої федерації карате (World Karate Federation, WKF), його практикують близько 100 мільйонів людей у 192 країнах світу [8].

Карате включає десятки різних стилів, які, попри їх різноманіття, мають багато спільного. Сучасні змагання проводяться за трьома основними напрямками: ката (виконання комплексів формальних вправ), куміте (поєдинки, розділені за ваговими категоріями), тамесіварі (розбивання предметів) [4].

Включення карате до програми Олімпійських ігор 2020 року в Токіо значно підвищило його популярність серед спортсменів, глядачів, а також державних і комерційних структур. Це створило додатковий стимул для підготовки конкурентоспроможного спортивного резерву в таких напрямках, як ката та куміте.

Центральною проблемою у підготовці спортсменів залишається навчання спортивній техніці, що охоплює широкий спектр питань, які вирішуються спортивною наукою і практикою. Контент-аналіз наукових джерел показав, що понад 70% досліджень, присвячених ката в карате, мають описовий або історичний характер. У них основна увага приділяється змісту технічних дій, послідовності виконання ката, класифікації ката, ролі ката в системі далекосхідної військової педагогіки та підготовці каратистів до куміте. Роботи Н. Генва, Д. Дрегера, Д. Кано, К. Мабуні, Х. Оцука, М. Оями, Т. Сінкена, присвячені дослідженню змістовного аспекту ката в бойових мистецтвах.

Техніці виконання ката присвячені роботи М. Бішопа, Л. Вернера, Т. Тесін, Д. Джонса, Д. Дрегера, J. Ta'kody, J. Taylor.

Сучасні системи навчання каратистів переважно базуються на традиційних для спортивної підготовки методиках [4]. Сьогодні є нагальна потреба у пошуку нових підходів, засобів і методів підготовки каратистів у ката, зокрема із адаптацією давніх традицій підготовки до умов сучасного навчально-тренувального процесу. Особливо актуальним є завдання розробки більш ефективних методів навчання та вдосконалення великої кількості комплексів ката за відносно короткий період часу. Це пов'язано з тим, що сучасні правила змагань з ката вимагають від спортсменів знання та виконання десятків комплексів, які відрізняються високою технічною складністю.

Особливої уваги слід приділити підготовці юних каратистів віком 12–13 років, оскільки саме в цьому віці спортсмени починають брати участь у рейтингових турнірах на всеукраїнському та міжнародному рівнях.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років.

Об'єкт дослідження – процес навчання та удосконалення техніки ката в карате.

Предмет дослідження – дидактичні принципи східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката каратистів 12-13 років.

Завдання дослідження:

1. Розкрити особливості спортивної підготовки в ката.
2. Охарактеризувати основні принципи східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката.
3. Експериментально перевірити ефективність використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років.

Методи дослідження: *загальнонаукові методи:* теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; *педагогічні методи:* педагогічне тестування,

експертна оцінка, педагогічний експеримент; *методи математичної статистики*.

Апробація. Результати дослідження оприлюднені в збірнику матеріалів студентської наукової конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (16-18 квітня 2024 р.).

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування), додатків. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок, з яких 57 – основного тексту. У тексті міститься 6 таблиць, 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАТА

1.1. Основні аспекти ката

Карате як спортивна дисципліна включає два основних напрями змагань: куміте (поєдинки) і ката (комплекси імітаційних вправ).

Ката є важливою частиною системи навчання, виховання і практики східних бойових мистецтв. У перекладі з японської, термін «ката» означає «форма для відливання», що символізує спосіб формування воїна. Ката виступають своєрідною «технічною енциклопедією та школою стилю», їх освоєння є обов'язковою частиною атестацій на ступені майстерності каратиста. У сучасному спортивному карате ката виконує роль методу індивідуальної підготовки, заснованого на поетапному вивченні і вдосконаленні вправ різного рівня складності. Ця техніка є основою виховання фізичних, технічних і тактичних навичок спортсмена.

Дослідники історії та сутності ката у своїх роботах підкреслюють його роль як способу фізичного розвитку, освоєння спеціальних технік, вдосконалення тактики і досягнення оптимального психічного стану для бою. Автори також простежують витoki цього методу до японських самурайських бойових мистецтв епохи Токугава [13].

Ю.Л. Орлов у своїх дослідженнях визначає ката як індивідуальний метод підготовки у єдиноборствах. Він наголошує на багаторазовому повторенні комплексів вправ, що імітують реальний бій із кількома противниками, з дотриманням кінематичних, динамічних і ритмічних характеристик [33].

За рівнем складності ката поділяються на початкові, базові, просунуті та високого рівня складності.

На думку багатьох дослідників, ката є свого роду способом зберігання, передачі та отримання «закодованої інформації»:

1. Про індивідуальну техніку карате в ідеальному техніко-тактичному варіанті, що виключає можливість ізольованого розвитку та внесення змін або модифікацій, що ведуть до втрати ідентифікаційного коду цієї традиційної школи.

2. Про методологію використання певних техніко-тактичних дій, та найвигідніші моменти та умови застосування певних технічних дій, яку розробили патріархи даної традиційної школи та стилю.

3. Про види, стилі та способи пересування та орієнтації в просторі.

4. Про способи та ритм дихання, темп і ритм напруження та розслаблення м'язової системи бійця.

5. Про способи реагування на нападника та захисні прийоми та дії противника при індивідуальному та груповому бою [36, 40].

Вимоги, що висуваються до виконання ката в процесі змагальної та навчально-тренувальної діяльності, відбивають мету фізичної, психічної та техніко-тактичної підготовки у карате:

- а) розуміння сутності техніки та тактики ката та їх чітке виконання;
- б) належний рівень психічного стану та концентрації уваги на уявних супротивниках, переконливість практичного використання ката;
- в) ефективний розподіл сил у процесі виконання комплексів ката;
- г) стабільне та стійке збереження рівноваги при виконанні ката;
- д) правильність стійки та точність загальної та окремих траєкторій елементів ката – «ембусен»;
- е) правильний ритм та спосіб дихання, що відповідає темпу та ритму виконання ката [11].

На сьогодні багато дослідників сходяться на думці, що феномен ката вивчений недостатньо [13, 19, 23, 30].

Зокрема, японські та інші спеціалісти вважають ката унікальним явищем, яке є невід'ємною частиною далекосхідної військової традиції. У Японії ката набуло статусу обов'язкового методу підготовки бійців у єдиноборствах і стало результатом наполегливої праці майстрів бойових мистецтв. Воно виступає

технічною основою кожного стилю карате та невід'ємною частиною навчання [39; 40].

М. Бишоп, відомий історик бойових мистецтв, вважає, що аналоги ката зародилися ще в ритуалах первісних мисливців, особливо пов'язаних із використанням зброї. Згодом ці ритуали еволюціонували у бойові танці, які включали найефективніші прийоми. Для їх виконання була потрібна спеціальна підготовка [40].

Таким чином, первісні ритуали перетворилися на культурні традиції, що отримали розвиток у східних школах бойових мистецтв у вигляді формальних комплексів вправ, таких як ката, таолу чи пхумсе. У цих формах вони досягли найвищого рівня розвитку. Ця еволюція відображає загальносвітову тенденцію до збереження та передачі методик через покоління. Формалізовані послідовності імітаційних вправ стали способом навчання ведення поєдинків з одним або кількома супротивниками [40].

Ще у Стародавній Греції існували форми індивідуального тренування, подібні до ката. Платон згадував про скіамахію – «бій із тінню», що був видом підготовки без реального супротивника. Також популярністю користувався бойовий танець пургихія, що навчав мистецтву боротьби з ворогом. Ці практики розглядаються як прототипи ката у східних бойових мистецтвах [49].

Ю.Л. Орлов у своїх дослідженнях найповніше розкрив суть ката як феномена. Він характеризує його як строго регламентовані рухові комбінації, що включають техніки захисту і нападу. Ці дії виконуються за чітко визначеними траєкторіями у певній послідовності. Орлов наголошує, що ката моделює реальні сценарії бою з кількома супротивниками, з яких виконавець завжди виходить переможцем [34].

Таким чином, ката є не лише технічною практикою, але й способом передачі культурної спадщини бойових мистецтв, збагачуючи як фізичну, так і духовну підготовку бійця.

У всіх видах єдиноборств, у тому числі й у карате-до, кожне ката має власну назву та (або) порядковий номер.

Ю.Л. Орлов розглядає ката не лише як універсальний метод спеціалізованої технічної підготовки каратиста, а й як:

- засіб фізичної підготовки та фізичного вдосконалення;
- засіб психологічної підготовки;
- засіб фізичної культури та рухового довголіття;
- джерело інформації та засіб інтегрального самовдосконалення [33].

Аналіз сучасних підходів до спортивної підготовки і фізичної культури показує, що ката може слугувати унікальним інструментом фізичної, технічної, психологічної підготовки, а також засобом оздоровлення та реабілітації. Причому це стосується не тільки єдиноборств, але й інших видів спорту [25, 26].

Крім того, ката є особливим видом змагальної діяльності, яка представляє індивідуальну форму спортивного єдиноборства. Вона відповідає олімпійським вимогам щодо видовищності та комерційної привабливості. Виконання ката майстрами завжди вражає глядачів і не потребує додаткової реклами. Глядацький інтерес зумовлений демонстрацією спортсменами високого рівня психомоторних здібностей (швидкість, сила, координація тощо), які недосяжні для більшості людей. Це, у свою чергу, забезпечує наповнені трибуни, що підвищує комерційну успішність змагань.

Основні причини виникнення ката:

- 1) пошук ефективних методів індивідуальної бойової і фізичної підготовки у максимально реалістичних умовах, наближених до реального бою;
- 2) створення способів передачі та систематизації бойового досвіду, щоб забезпечити його збереження для майбутніх поколінь;
- 3) важання майстрів відобразити власну концепцію ведення бою в оригінальних рухових комбінаціях, які виступають унікальними «зашифрованими» формулами [30].

Точний час і місце зародження ката визначити неможливо. Проте відомо, що окинавські майстри застосовували ката кілька століть тому для навчання та виховання воїнів [30]. Більшість традиційних ката мають китайське походження,

але з часом вони зазнали суттєвих змін на Окінаві, що ускладнює їхнє порівняння з китайськими аналогами.

Окінава, завдяки своїм географічним особливостям, стала місцем виникнення кількох основних стилів карате, які відрізнялися методикою навчання. Ці стилі лягли в основу десятків шкіл карате, кожна з яких створювала власні ката з унікальними інтерпретаціями.

Ката чудово адаптується до потреб спортивного навчання в різновікових групах, що робить його популярним серед широких верств населення. Це також підвищує комерційну привабливість карате в умовах ринкових відносин.

На сьогодні існує чотири класичних стилі карате: сетокан (засновник Гітін Фунакосі), годзю-рю, вадо-рю (засновник Хіронорі Оцука) та сито-рю. Згодом з'явилися інші стилі, такі як кіокусінкай (засновник Масутацу Ояма), ашихара, косики та інші [30].

Ката є квінтесенцією техніки певного стилю карате і сприяє розвитку якостей, які складно вдосконалити за допомогою куміте чи базової техніки. Стандартні рухові комбінації імітують бій з уявними супротивниками та дозволяють:

- відпрацьовувати техніку у безпечному форматі, особливо для травмонебезпечних прийомів;
- розвивати відчуття ритму, простору, координації;
- удосконалювати нові технічні елементи та комбінації;
- вести умовні поєдинки без участі партнера.

Отже, ката є невід'ємною частиною системи підготовки каратиста і сприяє не тільки технічному, але й особистісному зростанню спортсмена.

З розвитком карате відбувалося вдосконалення і самих ката, що привело до формування чітких вимог до їх виконання на змаганнях, незалежно від стилю. Основні вимоги такі:

1) кожен комплекс ката складається з фіксованої кількості рухів, які мають суворо регламентовані біомеханічні та психомоторні характеристики і виконуються в чіткій послідовності;

2) початок і завершення ката повинні відбуватися в одній і тій самій точці простору. Переміщення спортсмена може бути різноманітним за траєкторією: прямолінійним, у формі літери Т тощо;

3) виконання ката передбачає дотримання динамічності, що включає регулювання швидкості (швидко чи повільно), сили та ритму кожного руху (чергування напруження та розслаблення);

4) спортсмен повинен демонструвати високу стійкість як у русі, так і в статичних положеннях;

5) перед початком та наприкінці виконання ката обов'язковий уклін.

Ката містять різноманітні технічні елементи, включаючи удари, захоплення, кидки, блоки, відбивання, підніжки, переміщення, стрибки тощо.

Ю.Л. Орлов визначає кілька типів ката залежно від завдань підготовки каратистів. Початкові ката - спрямовані на освоєння базових елементів техніки. Використовуються на етапі початкової підготовки, де вивчаються стійки, переміщення, удари та блоки. Базові ката - передбачають засвоєння основ техніки карате. Вони застосовуються на етапах початкової підготовки та спеціалізації. Тренувальні ката - призначені для вдосконалення технічної майстерності спортсменів високого рівня. Їх техніка максимально адаптована до умов реального поєдинку, сприяючи розвитку швидкості, різкості, динамічності рухів та зменшенню амплітуди переміщень. Видозмінені ката - використовуються для тренувань вибіркового впливу, що допомагає освоїти принципи жорсткості та м'якості, напруження та розслаблення, швидкості й фіксації рухів, а також вибір оптимального моменту для атаки.

Для ускладнення завдань ката можуть виконуватися у дзеркальному чи зворотному порядку. Кожен комплекс має:

- розшифровку дій із уявними супротивниками;
- початкову та кінцеву точки, які співпадають;
- траєкторію руху, що відповідає заданій схемі;
- особливості дихання, а також визначений ритм, тривалість і послідовність виконання.

Отже, комплекси ката виступають універсальним інструментом професійно-прикладної підготовки, які виникли як необхідність на певних етапах розвитку бойових мистецтв. Вони об'єднують технічні та тактичні елементи, адаптовані до реальних умов бою, і є невід'ємною частиною військового навчання та виховання.

1.2. Організаційно-методичні особливості підготовки каратистів в ката

Аналіз програм спортивної підготовки дозволив виявити низку особливостей, що відрізняють спортивну підготовку спортсменів у ката від інших видів спорту [4].

По-перше, мінімальний вік зарахування спортсменів на етапи спортивної підготовки (початковий, базовий та вдосконалення спортивної майстерності) у ката на 2-3 роки нижчий, ніж у контактних єдиноборствах.

По-друге, істотно відрізняється структура бюджету часу, що виділяється за видами підготовки (крім теоретичної та психологічної).

Так на початковому та базовому етапі підготовки обсяг технічної підготовки майже в 2 рази більший, ніж у контактних єдиноборствах, що досягається за рахунок зниження обсягу часу, що виділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку.

По-третє, обсяг змагальної діяльності на всіх етапах підготовки до ката, значно перевищує цей обсяг у контактних єдиноборствах.

По-четверте, в ката, на всіх етапах спортивного відбору, відсутні будь-які обмеження за морфологічними характеристиками.

По-п'яте, з усіх видів спортивних єдиноборств, у ката практично мінімальні вимоги до обладнання та спортивного інвентарю, який необхідний для спортивної підготовки, що робить цей розділ карате найменш витратним (економічним), що не вимагає для свого розвитку значних фінансових коштів.

По-шосте, у ката менш жорсткі вимоги до медичних протипоказань для тренувань і змагань, практично на всіх етапах спортивної підготовки. Що робить

цей вид карате привабливим для дітей та підлітків, які мають певні відхилення у стані здоров'я та фізичного розвитку.

Необхідно також зазначити, що для занять ката, до спортсменів пред'являються більш високі вимоги до рівня розвитку здібностей та якостей, які визначають можливість спортсмена досягти найвищих спортивних результатів, а саме:

- вестибулярної стійкості, орієнтації у просторі;
- точності відтворення кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик рухів;
- моторної пам'яті та концентрації уваги [23].

Разом з тим, головною особливістю ката, є його багатовікова історія виникнення та розвитку, яка відображена як у змістовній, так і в організаційно-методичній складових цього виду.

Діалектична єдність та протиріччя змісту та форми виду спорту карате (ката) реалізується та виражається через тренувальний та змагальний процеси, порушення гармонії між змістом та формою, негативно позначається на спортивній підготовці та спортивних результатах.

Необхідною умовою реалізації завдань спортивної підготовки на всіх етапах спортивної підготовки є раціональна побудова програми спортивного тренування. Спортивне тренування, яке можна представити, як послідовність навчально-тренувальних занять, зміст та методика проведення яких базуються на загальнопедагогічних та специфічних закономірностях спортивного тренування, що відображено у принципах тренування [25].

1. *Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки* ґрунтується на тому, що на всіх етапах спортивного тренування прогрес у спортивних результатах насамперед забезпечується високим рівнем розвитку спеціальних якостей та певних систем організму, максимальний рівень розвитку яких вимагає застосування максимальних навантажень, що у свою чергу визначається можливостями здоров'я та основних функціональних систем організму [25].

Тому загальнофізична підготовка (ЗФП) каратистів, що спрямована на гармонійний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я, є необхідним елементом спортивної підготовки.

На початкових етапах спортивної підготовки в умовах групової організації тренувань загальна фізична підготовка каратистів також забезпечує зниження ступеня гетерогенності в рівні розвитку фізичних якостей як у окремих спортсменів, так і у групи в цілому.

До засобів ЗФП у карате належать: рухливі та спортивні ігри; кросовий біг; плавання; силові вправи з обтяженнями, власною вагою та на тренажерах; вправи з інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, акробатики); та ін¹⁵⁸.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) забезпечує вибірковий розвиток окремих систем організму, груп м'язів, що несуть основне навантаження під час виконання спеціалізованих вправ. Основними засобами СФП є змагальні та спеціально підготовчі вправи.

Співвідношення засобів, методів та бюджету часу, що виділяється на ЗФП та СФП, визначається індивідуальними особливостями спортсмена, етапом та періодом підготовки, спортивним стажем, рівнем майстерності та поставлених завдань.

Наприклад, співвідношення ЗФП до СФП у річному циклі підготовки для етапу початкової підготовки, на думку В.М. Платонова, становить 80% до 20%, але на етапі вищої спортивної майстерності ЗФП 20% до 80% [37].

2. Принцип систематичності та послідовності тренувальних навантажень.

У принципі систематичності та послідовності відображаються закономірності адаптації організму людини до фізичних навантажень.

Реалізація цього принципу потребує оптимізації характеру, тривалості та певної послідовності тренувальних навантажень, а також відпочинку, залежно від умов тренування та стану спортсмена.

Ефективною може бути лише така система тренувальних навантажень та відпочинку, яка забезпечує позитивний взаємозв'язок між окремими

тренувальними заняттями та оптимальний ріст спортивних результатів без шкоди для здоров'я [37].

Відомо, що послідовність тренувальних занять однієї чи різної спрямованості може мати безліч варіантів побудови.

Систематичне недовідрновлення окремих систем або органів організму призводить не лише до зниження зростання тренуваності, але й значно збільшує ймовірність отримання травм спортсменом.

3. *Принцип поступовості нарощування тренувальних навантажень*, передбачає необхідність підвищення величини тренувальних та змагальних навантажень паралельно зростанню функціональних можливостей усіх систем організму, на основі як послідовного ускладнення тренувальних завдань та умов їх виконання, так і поступового підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень [25].

4. *Принцип хвилеподібності динаміки навантажень* відображає закономірності адаптації організму до зростаючих тренувальних навантажень.

Спортивна працездатність підвищується лише після застосування достатньо тривалих серій фізичних навантажень, що, природно, призводить до напруження тих функціональних систем організму, які забезпечують рухову діяльність. Але тривала напруга функціональних систем організму призводить до перенапруги та адаптаційного зриву.

Тому, починаючи з етапу спеціалізації, необхідно періодично зменшувати тренувальні навантаження за рахунок зниження їх обсягу, інтенсивності або змінюючи їх спрямованість [26].

5. *Принцип циклічності побудови процесу фізичної підготовки*. Циклічність побудови процесу фізичної підготовки відбиває ритмічність процесів життєдіяльності, властиву всім живим організмам.

Ритмічність життєдіяльності спортсмена визначається тим, що організм не може постійно перебувати в стані активності, оскільки це призведе до виснаження та загибелі організму.

Періоди напруги всіх або окремих систем організму повинні чергуватись періодами відпочинку або зниження рівня їх функціонування для відновлення працездатності.

Принцип циклічності у спортивній підготовці реалізується, як в окремих заняттях, у процесі яких організму з певною періодичністю задається навантаження та відпочинок, так і в сукупності (циклах) занять, у яких заняття з великими (максимальними) навантаженнями чергуються з відпочинком або заняттями з малим навантаженням.

У теорії та практиці спортивної підготовки фахівці виділяють три види циклів: малі цикли-мікроцикли тривалістю від двох днів до двох тижнів; середні - мезоцикли, тривалістю від року до кількох місяців; і великі цикли – макроцикли, тривалістю від року до кількох років. У кожному циклі спортивної підготовки існує навантажувальна фаза і фаза відновлення [37].

Принцип циклічності побудови процесу фізичної підготовки тісно взаємопов'язаний із принципами поступовості нарощування тренувальних навантажень та принципом хвилеподібності динаміки навантажень, оскільки відображають закономірності функціонування організму в процесі спортивного тренування, спрямованого на досягнення максимально можливого спортивного результату.

6. *Принцип вікової адекватності фізичних навантажень.* У процесі спортивного тренування та змагань необхідно враховувати вікові закономірності та особливості реакції організму на фізичне та психічне навантаження, а також закономірності вікової працездатності.

Особливо актуальним є дотримання цього принципу в дитячому та юнацькому віці, коли відбувається інтенсивний і, як правило, гетерохронний розвиток і формування всіх функціональних систем організму.

Гетерохронія розвитку психомоторики зумовлює, так звані, сенситивні періоди, найбільш чутливі до розвитку та формування фізичних та психічних якостей та здібностей [25].

І якщо в ці періоди вибірково не впливати специфічними навантаженнями на системи організму, які найбільш чутливі до цих навантажень, то досягти високого рівня функціонування цих систем буває дуже складно або практично неможливо.

Водночас вплив неадекватних специфічних навантажень на несформовані системи може призводити до травм і захворювань. Наприклад, застосування в пубертатний період великих силових та гліколітичних навантажень призводить до порушень у розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та серцево-судинної системи [26].

Тому в дитячому та юнацькому віці повинні вводитися обмеження на вправи швидко-силового характеру, на швидкісну витривалість, на вправи з великими та граничними навантаженнями, а також на застосування методів тренування, що вимагають від спортсмена біляграничної напруги (метод максимальних зусиль, до відмови, жорсткий) інтервальний метод тощо).

Найбільш переважними засобами тренування в дитячому та юнацькому віці є вправи на координацію рухів та спритність, швидкість складної рухової реакції, аеробну витривалість, гнучкість, які повинні виконуватися переважно ігровим методом, що забезпечує необхідну в цьому віці привабливість тренування та розвиток тих якостей і здібностей, які найбільше тренуються.

1.3. Основні принципи навчання та удосконалення техніки ката

Процес навчання каратистів спортивній техніці ката, а також її вдосконалення, базується на загальнопедагогічних і специфічних принципах, що стосуються засвоєння технічних вправ у спорті.

До загальнопедагогічних принципів належать: науковість, систематичність, доступність і послідовність у навчанні спортивній техніці, свідомість та активність, наочність, міцність засвоєння знань, єдність індивідуального підходу та використання групових методів організації навчання.

Крім того, під час навчання техніці ката необхідно враховувати загальнопедагогічні принципи фізичної культури, такі як всебічний і

гармонійний розвиток особистості, оздоровча спрямованість і прикладний характер підготовки.

У більшості досліджень з методології навчання спортивної техніки наголошується на важливості загальнодидактичних принципів. Однак, на думку В.М. Платонова, вони є лише основою для формування спеціальних принципів спортивної дидактики, які враховують специфіку підготовки в різних видах спорту, включно з карате [37].

Питання дидактики спортивної техніки, зокрема в карате, детально розглянуто в роботах Ю.К. Гавердовського, Л.М. Матвєєва, В.М. Платонова та інших дослідників. В.М. Платонов зазначає, що найбільш успішною адаптацією загальнодидактичних принципів до потреб спорту є підходи, розроблені Ю.К. Гавердовським. Вони не тільки відображають основні принципи дидактики, але й враховують закономірності, які є особливо важливими при освоєнні складних рухових навичок, таких як ката [37].

Таким чином, педагогічні засади навчання ката базуються на гармонійному поєднанні загальних і специфічних принципів, які сприяють ефективному засвоєнню складних технічних елементів і їх інтеграції у змагальну діяльність.

Принцип *доцільності та практичності* визначає цілеспрямований характер навчання технічним елементам ката. Ю.К. Гавердовський наголошує, що всі компоненти навчального процесу, зокрема його зміст і методи, повинні відповідати як найближчим, так і довгостроковим цілям спортивної підготовки. Основною метою є досягнення спортсменом максимально досконалих технічних варіантів рухів, адже саме технічна підготовка визначає рівень спортсмена і його змагальні результати.

Кожен рух має бути практично корисним, а його освоєння - спрямоване на майбутню змагальну діяльність. Усі непродуктивні елементи слід виключати з програми підготовки [37].

Принцип *готовності* включає готовність усіх учасників тренувального процесу до навчання конкретного технічного елементу. Тренер повинен бути

компетентним, володіти необхідними знаннями та навичками для якісного навчання спортсменів. Спортсмен, зі свого боку, має демонструвати достатню підготовленість для успішного засвоєння технічного елементу. Це включає не лише кваліфікацію, а й врахування фізичних, функціональних і психологічних характеристик, а також реакцію організму на тренувальні навантаження, яка може варіюватися залежно від динаміки втоми [12].

Принцип *планованості та поступовості* вимагає розробки навчально-тренувального процесу на основі попередньо визначеної стратегії, що враховує рівень готовності спортсмена.

Тактика навчання вибирається в ході тренувань, однак стратегія та тактика повинні бути заздалегідь спланованими, що дозволяє тренеру діяти послідовно й упевнено, поступово підвищуючи складність завдань.

Принцип *керованості та підконтрольності* підкреслює необхідність постійного зворотного зв'язку між тренером і спортсменом. Без цього навчальний процес може стати хаотичним і неефективним.

Контроль, як поточний, так і оперативний, повинен здійснюватися постійно, навіть якщо навчання має елементи спонтанності. Це дозволяє оцінювати результати і коригувати процес у реальному часі [12].

Принцип *систематичності* вимагає організації навчального процесу на основі систематичної взаємодії тренера і спортсмена. Цей підхід має враховувати фізіологічні та психологічні закономірності адаптації організму до навантажень.

Принцип *позитивної мотивації* є ключовим для успішного навчання, особливо під час освоєння складних вправ. Для цього важливо забезпечити бажання спортсмена займатися ката і заохочувати будь-який, навіть незначний, прогрес. Заохочення може бути різноманітним, але воно має сприяти формуванню позитивного ставлення до навчання та удосконалення [10].

Принцип *сислової та перцептивної наочності*, запропонований Ю.К. Гавердовським, уточнює традиційний педагогічний принцип наочності. Він передбачає формування правильного уявлення про технічний елемент не

лише через зорові аналізатори, але й через тактильні, слухові, пропріоцептивні й інші відчуття. Таким чином, інформація має надходити з усього перцептивного поля, задіяного у виконанні вправи [37].

Оцінка результативності навчання спортивній техніці базується на досягненнях спортсмена у змаганнях. Зростання спортивних результатів свідчить про ефективність методики підготовки, але при її стабілізації необхідно вносити зміни в тренувальний процес для подальшого вдосконалення технічної майстерності. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток спортсмена і сприяє підвищенню його результативності на всіх етапах підготовки.

У спортивній підготовці особливу роль відіграє принцип *методичного динамізму та прогресування*, запропонований Ю.К. Гавердовським. Цей принцип акцентує увагу на необхідності регулярного оновлення засобів і методів тренування, щоб уникнути стагнації результатів та технічної майстерності спортсмена. Причинами таких застоїв часто є одноманітність тренувань і використання методів, ефективність яких знизилася в нових умовах, але які продовжують застосовуватися за інерцією [37].

Результативний процес технічної підготовки каратистів потребує своєчасної ротації методів та прийомів навчання, щоб забезпечити відповідність завданням тренування, забезпечення балансу між міцністю і пластичністю рухових навичок. Хоча автоматизація рухів є обов'язковим етапом формування технічної майстерності, надмірна автоматизація може обмежувати адаптивність до змінних умов змагань. Для запобігання цього слід застосовувати варіативні методи тренування.

Принцип *потужної складності та стимулюючих труднощів*, заснований на ідеях Я.А. Коменського, передбачає, що навчання повинно бути не лише доступним, але й досить складним, щоб стимулювати спортсмена до повної мобілізації фізичних, інтелектуальних та психологічних ресурсів. Цей підхід дозволяє поступово нарощувати труднощі і досягати високих результатів [10].

Принцип *індивідуалізації у груповій роботі*. На початкових етапах спортивної підготовки застосовуються групові форми навчання, доповнені

індивідуальним підходом. Це сприяє взаємодії спортсменів у колективі, що створює атмосферу суперництва і взаємодопомоги, позитивно впливаючи на ефективність навчання; обміну інформацією між учасниками, що підвищує загальну результативність тренувального процесу.

Принцип *формально-евристичної єдності* передбачає важливість балансу між традиціями та новаторством. Тренер має бути обізнаний у всіх відомих методах навчання та вміти вибирати найефективніші, критично оцінюючи їхній потенціал.

Перевага традицій може призводити до консерватизму і застою. Надмірне новаторство може викликати нестабільність і невизначеність у тренувальному процесі. У східних єдиноборствах, де навчання спирається на багаті традиції, цей принцип є особливо актуальним, оскільки він дозволяє поєднувати спадщину з сучасними інноваціями [10].

Принцип *науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності*. Низька ефективність тренувального процесу часто пояснюється недостатньою науково-методичною обізнаністю тренерів або догматичним підходом до наукових рекомендацій. Водночас інтуїтивна робота досвідченого тренера може давати кращі результати за умови врахування особливостей спортсмена.

Також існують природні закономірності самоорганізації рухів, які тренер не завжди може передбачити або контролювати. Надмірне втручання в ці процеси може погіршити результати тренувань.

Отже, розглянуті принципи навчання ката охоплюють всі ключові аспекти ефективної спортивної підготовки. Вони забезпечують баланс між теорією і практикою, традиціями і новаторством, а також адаптацію навчання до індивідуальних особливостей спортсменів і змінних умов спортивної діяльності.

1.4. Особливості східної методології навчання ката у японських школах

Ката є найважливішою частиною системи далекосхідної військової педагогіки.

Педагогіка єдиноборств являє собою теорію і практику освітньої та виховної діяльності, яка покликана сформувати життєздатну особистість, орієнтовану на інтуїтивне розуміння істини, що дозволяє успішно функціонувати за будь-яких, зокрема, нетипових умов та обставин.

Педагогіка далекосхідних єдиноборств визначає цілі, завдання, засоби та методи формування особистості, здатної будувати своє життя відповідно до законів гармонії: часткового та цілого, форми та змісту, головного та другорядного. Така особистість перебуває в стані постійного самовдосконалення, без якого неможливо досягти вищої ступені майстерності.

Педагогіка єдиноборств, генетично тісно пов'язана з педагогікою виховання воїнів, що відрізняється від інших освітніх систем своєю традиційністю, завершеністю, інтенсивністю та відносною захищеністю від будь-яких ідеологічних та інших маніпуляцій, оскільки безпосередньо або опосередковано (як, наприклад, у спорті) пов'язана з питаннями життя і смерті. В ній немає оцінки «задовільно». Вона або забезпечує бійцю такий рівень готовності, який гарантує перемогу і життя, або не забезпечує і боєць гине (чи умовно гине). Тому педагогічна ефективність та соціальна затребуваність далекосхідної системи підготовки бійців є настільки високою. Вона вдосконалювалась не одне століття, і на сьогоднішній день, генетично пов'язана з підготовкою єдиноборців.

На думку М. Мацунобу, педагогіка ката періодично піддається критиці, як шаблонна і така, яка придушує креативність, проте, як вважає автор, в японському суспільстві креативність «досягається лише засобами наслідування та повторення» [23].

Це важлива педагогічна відмінність, оскільки наслідування вважається також вищою формою визнання в японській культурі, а майстерність має інше підґрунтя. Коротко підкреслюючи цю відмінність, Rohlen і Le Tendre відзначають, що в той час, як американці зводять наслідування на позицію нижчу, ніж творчість, японська культура зводить наслідування (імітацію) на

рівень найважливішого та потужного засобу до досягнення та освоєння майстерності [51].

Термін «майстерність» у далекосхідній педагогіці єдиноборств має значення, що значно відрізняються від нашого західного його розуміння, як почуття домінування та власної гідності.

Майстерність, у японському розумінні - це процес адаптації себе до техніки, а не контролю чи підпорядкування техніки собі.

У японській логіці тренувань персоналізація, перш ніж форма стане природною звичкою (або «засвоєною»), не вважається справжнім навчанням, навпаки, справжня індивідуальність може бути виражена тільки після того, як власне «я» підкориться мистецтву [52].

Характер цього твердження дуже показовий для концепції «беззмисловості», яка визнана важливим компонентом практики бусідо і будо, і, тому, пояснює, чому ката має таке важливе значення для далекосхідних бойових мистецтв.

Г. Фунакосі виділяв три етапи розуміння майстерності каратиста в ката:

- 1) вивчення послідовності виконання прийомів та дій;
- 2) освоєння правильних стійок та техніки виконання прийомів;
- 3) розуміння сенсу кожної дії [52].

Дана педагогічна логіка навчання та вдосконалення каратиста в ката демонструє те, що вивчення фізичної концентрації є домінантним у відношенні до розумової концентрації; метод, підтверджений роботою Мацунобу про творчість [23].

Означена педагогічна парадигма навчання руховим діям істотно відрізняється від педагогічної парадигми поетапного формування рухових процесів [10].

На думку японських фахівців, вважається, що тілесне навчання призводить до внутрішнього досвіду чи збагачення; досвід, який не затьмарений зовнішнім впливом і не забруднений розумовим процесом [23]. Це є суттєвою відмінністю від способів подачі навчального матеріалу в класичній педагогіці.

У більшості освітніх систем поняття викладається покроково, тобто розщеплюється, аналізується, знову компонується, а потім розуміється (метод програмованого навчання). У ката, традиційно, нормою вважається не покроковий підхід, при якому ката освоюється в повному обсязі поки учень здатний його імітувати, і тільки потім переходять до інтерпретації та можливостям його застосування, хоча в бойових мистецтвах цей підхід може варіюватися відповідно до можливостей кожного вчителя, і іноді навчання проходить і частинами.

Велика частина навчання в японській професійній педагогіці, як правило, є невербальною, обговорення з приводу розуміння та значення уникаються [23], що повною мірою притаманно і для далекосхідної педагогіки єдиноборств.

Як приклад, Д. Тримінос підкреслює, як при навчанні ката «вчитель рідко ідентифікує помилку, але чекає, доки комплекс не буде зроблений правильно, тоді висловлює схвалення» [53].

За твердженням Д. Кано, мета такого педагогічного підходу полягає в акцентуванні уваги на тому, що і як учень «відчуває» при виконанні ката, тому переривання ката типово вважається згубним для стану внутрішнього досвіду виконавців, а передача знання чи правильного розуміння не є обов'язковою метою, задля якої учня просили виконати ката [53].

Один з видатних спеціалістів ката - Г. Фунакосі, деталізує особистий досвід ката, де його вчителі, іноді кивали головою на знак схвалення і більше не говорилося нічого [52].

Цілком імовірно, що ці педагогічні особливості навчання ката, є «чужими» для західних практиків, тому привели до багатьох непорозумінь у ката та до несприйняття через несумісність із західною парадигмою навчання руховим діям.

Таким чином, вивчення ката - це не те саме, що навчання ката, тобто знань про послідовність виконання тих чи інших дій недостатньо.

Досягнення майстерності, у східному значенні слова, містить у собі повернення до загальних духовних підтекстів японського мистецтва, зокрема, до концепції бездумності [23].

Означене може бути розбито на три окремі етапи:

- 1) вивчення форми;
- 2) реформування себе;
- 3) забування.

Перший етап включає використання повторення та наслідування попереднього майстра. Другий етап для багатьох майстрів єдиноборств найскладніший, тому на цьому етапі багато хто так і залишається [23].

При спробі підлаштувати тіло до навчального матеріалу часто буває важко уникнути індивідуальної експресії, особливо на ранньому етапі навчання, коли базовою технікою опановано ще недостатньо, щоб запобігти розумовому підходу [49].

У роботі Д. Кано з дзюдо обговорюється ця концепція, як «ліплення» себе та формування дискурсу через практику бойового мистецтва, що делікатно призводить до третього етапу – забування [53].

Т. Йокота зазначає, що з моменту, коли каратист стає «експертом», він повинен навчитися забувати, повертаючись до інстинкту новачка, але з усім знанням і досвідом, отриманими з того часу [52].

Ці концепції узгоджуються з коментарями Мацунобу про ката, в яких він стверджує: «З цієї логіки випливає повага до досягнень попередників і виховання духу шляхом підпорядкування формі мистецтва» [23].

Таким чином, для педагогіки ката, насамперед, актуальний розвиток відносин між виконавцем та інструментами мистецтва, які оточують його, а також його власною гармонією єдності розуму та тіла.

Багато фахівців бойових мистецтв розглядають ката тільки, або, як один із засобів навчання самозахисту, або, як естетичне видовище. Проте, ката як соціальний аспект має також важливе значення для практичної педагогіки.

Як вважають японські фахівці, через сувору імітацію, ті, хто опановує ката, залучаються до тілесної практики соціальних цінностей, що пов'язано з їхньою майбутньою професійною діяльністю [23]. Саме ця характеристика відокремлює «ката», як змістовну форму від «катати» – порожньої форми.

Вивчення бойових мистецтв у спортивних організаціях будується на добровільній основі. Разом з тим, школярі в Японії в рамках навчальної програми, займаються в школі або дзюдо, або кендо, але подальше навчання є особистою ініціативою [49].

Як правило, заняття спортом, передбачають, перш за все, бажання та наявність певної мотивації до занять карате. Проте мотивація до занять в усіх учнів так само різна, як і самі учні, які мають різні рівні розвитку здібностей.

Означене вимагає гнучкої методики навчання та виховання, що враховує індивідуальні особливості учнів. Вона має бути одним з елементів у забезпеченні збереження актуальності занять карате для спортсмена протягом всього періоду спортивної підготовки.

Багато спортсменів підходять до бойових мистецтв, як до екзотичних форм вправ, спрямованих на тренування та вдосконалення тілесності. Інших спортсменів приваблюють ідеологічні та філософські атрибути деяких систем бойових мистецтв. Вони шукають свого роду трансцендентності у процесі занять карате. При цьому реальний технічний чи змагальний результат для них має другорядне значення.

Тому «типового учня» в додзі бойових мистецтв, достатньо важко описати: ця «популяція» надзвичайно неоднорідна з огляду особистих мотивацій та спортивних амбіцій, що, у свою чергу, сильно ускладнює питання формування мотивації до певних видів спеціалізації в карате.

Так, спеціалізація в спарингу (куміте), крім необхідної мотивації, вимагає ще й певного рівня психофізичних здібностей, і насамперед, готовності відчувати біль, терпіти небажані чи надмірні навантаження. Ката, для таких учнів, є чудовою альтернативою куміте, принаймні на початкових етапах підготовки.

Крім того, навчання бойовим мистецтвам у східних системах підготовки не має чітко регламентованої структури навчального процесу, а контингент учнів швидко «зміщується» через свідомо високий рівень відсіву в додзі [49].

І тут погляд на навчання, як на «спіральный», а не «лінійний» процес, також визначає бажаність включення ката в тренувальний процес. Учні з різним рівнем підготовленості в одній групі можуть підходити практично до одного і того ж навчально-тренувального матеріалу ката з різною «глибиною» його розуміння і різними завданнями з відпрацювання комплексів (координаційними, кондиційними, техніко-тактичними, дихальними і, навіть, медитативними).

Робота з ката дозволяє врахувати різні фізичні здібності, рівні емоційної та інтелектуальної зрілості, та інші індивідуальні особливості учнів; а також створює умови, що ідеально формують індивідуальну траєкторію навчання та виховання для кожного учня.

У більш сучасних формах бойових мистецтв, акцент на ката також обумовлений ідеологічними факторами, спрямованими на формування світоглядної позиції, яка не обмежується виключно спортивними змаганнями та тренуваннями.

На думку японських фахівців, ката є ще й невід'ємною частотою формування досвіду «активної медитації», як методу психологічної підготовки та загартування особистості [23].

Ката є основою японського традиційного підходу до навчання бойовим мистецтвам [49].

У більшості традиційних систем бойових мистецтв, а також у японських школах, існують окремі ката, якими учні оволодівають на різних етапах навчально-тренувального процесу.

Проте ката – це значно більше, ніж просто формальні комплекси технічних прийомів, призначених для освоєння та вдосконалення техніки карате, або її демонстрації. Ката також є засобом для передачі досвіду, набутого минулими поколіннями майстрів [49].

Однак навчання навичкам бойових мистецтв не обов'язково пов'язане з таким ритуалістичним, високоструктурованим підходом. Наприклад, у підготовці борців і боксерів західних країн відсутні такі складні комплекси імітаційних технічних прийомів.

Спортсмени класичних європейських єдиноборств (бокс, боротьба, змішані єдиноборства), практикуючи більш прагматичні (сучасні) системи спортивної підготовки, відмовилися від ката на користь того, що вони вважають «більш реалістичним та практичним», а саме мінімально необхідний для кожного учня набір підвідних вправ, спрямований на освоєння спортивної техніки обраного виду спорту. Таке сучасне прагнення до «релевантності» поширилось на сучасну педагогіку.

Однак застосування ката, як засобу та методу спортивної підготовки, продовжує існувати в багатьох японських бойових системах єдиноборств, що практикуються сьогодні.

Однією з причин застосування ката у сучасній спортивній підготовці єдиноборців є формувальне соціокультурне середовище бойових мистецтв. Організація будь-якої людської діяльності відображає її культурний контекст, і японські бойові традиції не є винятком.

Хоча механізм застосування єдиноборцями бойових прийомів і методика їх освоєння, значною мірою зумовлені фізіологічними, психологічними та кінезіологічними закономірностями організму людини, стилістичні та організаційні моделі навчання багато в чому зумовлені соціокультурним середовищем, в якому відбувається виникнення, становлення і розвиток систем єдиноборств.

Навчання та вдосконалення комплексів ката в далекосхідних країнах, базується переважно на здатності учня наслідувати свого вчителя у виконанні ката, це вважається основним фактором щодо просування сходинками майстерності та підвищення статусу спортсмена.

Спрямованість та зусилля освоєння та вдосконалення ката в практиці єдиноборств, щодо організаційної приналежності, ієрархії та авторитету, повністю відбивають специфіку японських соціокультурних традицій.

У соціально-психологічному аспекті, ми розуміємо та відзначаємо, що японські бойові мистецтва є корпоративними утвореннями з сильною ієрархічною організацією та певною ідеологічною установкою.

Японські бойові мистецтва успадковують характерну для японської культури схильність до формальної організації, яка може бути протиставлена в більшій мірі спонтанності та інтуїції у підходах до організації навчання у інших азійських та європейських країнах.

Також відомо, що заняття ката є важливою частиною дзенського психотренінгу в бойових мистецтвах, як засобу динамічної активної медитації [23].

Загальним принципом всіх класичних ката є чергування двох протилежних філософських початків людини (з кит. інь і янь), а, саме, твердості і м'якості, гнучкості та жорсткості, спокою та руху, які можуть реалізуватися в процесі виконання ката каратистом: через удари та блоки, напруження та розслаблення м'язів, вдихи та видихи, напад та захист.

У реальній сутичці (навіть тренувальній) все це піддається трансформації та корекції через необхідність урахування особливостей противника (рівень морфологічних, фізичних і психологічних здібностей, ступінь техніко-тактичної майстерності) та умов поєдинку (одяг, місцевість, ступінь небезпеки тощо).

Тому освоєння та вдосконалення каратистами комплексів ката, виступає як унікальний засіб та метод формування техніки та тактики ведення реального бою з усіма його нюансами (фізичними, психологічними, енергетичними тощо) [40].

Освоєння та тренування найбільш ефективних зв'язок дій та прийомів, які включаються в ката, забезпечує бійцю набір певних типових «кліше» рухів та моторних реакцій, які він може миттєво застосувати після впізнання та оцінки характеру ситуації.

Результати досліджень показують, що для такого впізнання потрібно всього 60 мс, тоді як на її поелементний аналіз необхідно витратити близько 320 мс.

Але якщо в реальному бою два удари супротивника йдуть один за одним з інтервалом часу менше 250 мс, то боєць фізично не встигає зреагувати на другий удар [38], тому що, намагаючись зрозуміти деталі ситуації, він змушено запізнюється з адекватною відповіддю.

Якщо ж боєць сприймає ситуацію, як гештальт, тобто цілісно, на основі відпрацьованих у ката та «закодованих» у підсвідомості схем, то час реакції у відповідь буде значно менше, і він встигне правильно зреагувати на другий удар [38].

Таким чином, освоєння та тренування комплексів ката дозволяє бійцю реалізовувати у бою дзенський принцип «чистої свідомості», тобто здійснювати перехід на інтуїтивне (безпонятійне) мислення, що забезпечує необхідну правильність і оперативність реагування в сутичці.

Разом з тим, така перебудова мислення, певною мірою блокує оціночно-критичну форму свідомості. У свою чергу відключення цієї потужної функції свідомості відкриває доступ до комірок підсвідомості, де зберігається запас різноманітного досвіду (зокрема рухового), і не тільки конкретного бійця з моменту його народження, а й усіх його генетичних предків. Завдяки цьому звільнена підсвідомість практично миттєво включає необхідну для цієї ситуації рухову реакцію.

У результаті швидкість реакції у відповідь така, що «майстер відбиває напад і контратакує раніше, ніж сам встигає подумати про це». Він діє спонтанним і непередбачуваним для противника способом [36].

Деякі фахівці вважають, що в традиційних азійських підходах до підготовки єдиноборців також значний акцент робиться на комплекси ката. Сучасні східні бойові мистецтва, засновані на парадигмі Токугава, не є винятком.

Акцент у методиці навчання комплексів ката робиться на багаторазовому повторенні кожного елемента і всього комплексу в цілому, механічне заучування і стилістична бездоганність гармонійно вписуються в конфуціанство.

У практиці навчання комплексів ката також присутній соціокультурний акцент на шануванні віку та старшинства, характерний для всього далекосхідного регіону.

Неодмінною умовою просування бійця ступенями майстерності (рангами) виступає виконання вимоги до навчання ката в певній послідовності, чим складніше ката і чим більше період часу, необхідний для його оволодіння, тим вище ранг [40].

Для фахівців далекосхідних бойових мистецтв властива прихована переконаність у тому, що виняткова майстерність – це лише те, що було створено повільно, послідовно та поступово.

Необхідними умовами для досягнення бійцями єдиноборств високої майстерності є безжалісна самовіддача при навчанні формальних комплексів ката, а також прагнення до постійного тілесного і духовного самовдосконалення.

Багато західних фахівців розглядають тренування у виконанні ката як специфічну культурну реліквію. Але, як було сказано вище, формування традиційного ката відбувається на основі тісної взаємодії двох складових: соціокультурної та спортивно-технічної.

Соціокультурні особливості, властиві східноазіатському суспільству у період становлення бойових мистецтв, безсумнівно, пояснюють деякі особливості цих систем єдиноборств: одяг, термінологія, етикет, методологія та методика виховання та навчання, а також практика застосування комплексів ката.

Однак залежність майстерності єдиноборця від процесу практичного пізнання ката, як центрального засобу та методу навчання, не є простою культурною спадщиною, чи атавізмом. Вона є стрижневим змістом формування особистості єдиноборця, як представника певної школи та культури [40].

З огляду сучасної системи спортивної підготовки єдиноборців, можна констатувати, що методологія та практика ката є надзвичайно гнучким навчальним інструментом, здатним не тільки вижити в сучасному світі спорту, але й стати ефективним засобом фізичного та духовного удосконалення спортсмена.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплексний підхід, що включає використання загальнонаукових, педагогічних та математичних методів дослідження.

Загальнонаукові методи. Теоретичний аналіз та узагальнення джерел літератури проводилися з метою систематизації знань з різних аспектів діяльності, пов'язаної з організацією та методикою навчально-тренувального процесу каратистів. Огляд джерел також дозволив виявити ступінь актуальності та вивченості різних аспектів проблеми навчання та удосконалення ката в єдиноборствах.

Педагогічні методи. *Педагогічне спостереження* було спрямоване на: оперативний контроль за станом спортсменів у процесі тренувань; аналіз та оцінку характеру поведінки спортсменів та їхніх відносин з тренером та іншими учасниками навчально-тренувального процесу; виявлення ступеня оволодіння каратистами техніки ката.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності експериментальної методики навчання каратистів ката. У процесі експерименту вирішувалося завдання визначення ефективності використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років з метою оптимізації навчально-тренувального процесу юних катистів.

Для визначення ефективності експериментальної методики навчання та удосконалення техніки ката використовувалися зіставлення вихідного, проміжних та кінцевого рівнів фізичної та технічної підготовленості, а також оцінювалась їх динаміка у процесі дослідження.

Перелік досліджуваних показників каратистів представлено у таблиця 2.1.

Таблиця 2.1

Перелік досліджуваних показників каратистів при проведенні педагогічного експерименту

Характеристики, що вивчались	Показники	Одиниці виміру
<i>Рівень фізичної підготовленості</i>		
Сила, швидкісно-силова та силова витривалість	Згинання-розгинання рук у висі на поперечині	разів
	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	разів
	Підйом тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв	разів
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця	см
Швидкісна витривалість	Стрибки через скакалку за 60 с	разів
Швидкість	Біг 30 м	с
Спритність	Човниковий біг 5х6 м	с
Гнучкість	Нахил вперед	см
Рівновага (статична координація)	Проба Ромберга	с
<i>Рівень технічної підготовленості</i>		
	Оцінка ефективності техніки окремих елементів	бал
	Оцінка ефективності техніки зв'язок	бал
	Оцінка ефективності техніки ката	бал

Тестування фізичної підготовленості проводили в спортивному залі.

«Згинання-розгинання рук у висі на поперечині» виконувалося з висів, хватом знизу тулуба і ноги прямі, без ривків і розгойдування, при підтягуванні підборіддям торкнутися поперечини зверху, при опусканні у вихідне положення руки ліктьових суглобах випрямляються.

«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с» виконувалося з положення упор лежачи на твердій поверхні. Вихідне положення: кисті розташовані трохи ширше плечей та під плечовими суглобами, лопатки приведені, зафіксовано анатомічно правильні вигини хребта. При згинанні рук в ліктьових суглобах лікті спрямовані приблизно під кутом 45-50° від тулуба. Тіло при згинанні рук пряме.

«Підйом тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв» виконувалось з положення лежачи, руки за голову, ноги не фіксувались. Необхідно підняти тулуб, сидючи на підлозі (стопи від підлоги не відривати), руки за голову. Вправа виконується без зупинок у максимальному темпі.

«Стрибок у довжину з місця» виконувався із положення стійка ноги нарізно на ширині плечей. Вимірювання результату проводиться від лінії відштовхування до найближчої точки дотику будь-якою частиною тіла при приземленні.

«Стрибки через скакалку за 60 с» виконувались на твердій рівній поверхні. Вихідне положення: стійка на підлозі, скакалка позаду. За командою «Руш!» (або за свистком) учасник починає стрибати, обертаючи скакалку, при цьому намагаючись виконати якомога більшу кількість стрибків у зазначений час.

Усі види бігу проводились із високого старту. Час подолання дистанції фіксувався електронним секундоміром і результат округлювався до десятої частки секунди.

У тесті «Біг 30 м» за командою «На старт» учасники тестування ставали за стартову лінію в положення високого старту і зберігали нерухомий стан. За сигналом стартера вони якнайшвидше долали задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

У тесті «Човниковий біг 5×6 м» учасник після старту починав біг, добігши до лінії фінішу, торкався її рукою (дотик свідчив про проходження етапу), після чого бігун починав рухатися у зворотному напрямку (завершенням другого етапу був дотик до лінії старту). Таким чином потрібно подолати третій четвертий та п'ятий етапи. З дотиком лінії фінішу, після проходження останнього етапу, секундомір вимикається.

«Нахил вперед» виконувався з положення стоячи з випрямленими ногами в колінних суглобах, стоячи на краю тумби. Необхідно пальцями рук (долонями) торкнутися стінки тумби та зафіксувати це положення не менше 3 с.

«Проба Ромберга» виконувалась на твердій рівній поверхні босоніж. Приймається вихідне положення: стоячи на одній нозі, друга нога зігнута в коліні

вперед і доторкається підошвою стопи до колінного суглобу (чашечки) опорної ноги, руки вперед, пальці рук розставлені, очі заплющені.

Рівень технічної підготовленості визначався під час окремих занять (оцінка ефективності техніки окремих елементів, оцінка ефективності техніки зв'язок проводилась за 5-ти бальною шкалою) та організованих спарингів з ката (оцінка ефективності техніки ката).

Оцінку техніки проводили 5 кваліфікованих тренерів з карате, які мають стаж суддівства змагань з ката більше 3 років.

Виконання комплексу ката оцінюється від поклону, яким починається ката, до поклону, яким закінчується ката. Виконання ката оцінюється за шкалою від 5,0 до 10,0 з кроком 0,1 – де оцінка 5,0 є мінімально можливою для ката, яке було прийняте як виконане, а 10,0 відповідає ідеальному виконанню [11].

Математичні методи. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок з використанням програми Excel.

2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилось у три етапи, кожному з яких відповідав набір методів, які використовувались з метою вирішення відповідних завдань дослідження.

Дослідження проводилися в період з вересня 2023 р. по листопад 2024 р. у три етапи.

На **першому етапі** (вересень 2023 р. – грудень 2023 р.) був присвячений збору інформації щодо проблеми дослідження. У цей період здійснювалося дослідження наукової літератури, присвяченої підготовці у спортивних єдиноборствах. Аналізувалися роботи фахівців, які вивчали витoki, сутність, значення та методику тренування в ката. Особливої уваги приділено вивченню особливостей підготовки каратистів у країнах Сходу та Європи, а також різноманітним чинникам, що впливають на цей процес. Паралельно опрацьовувалися нормативні документи й матеріали, що містять дані про

психофізичний розвиток, функціональний стан, а також різні аспекти фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

На основі аналізу цих джерел виявлялися шляхи вдосконалення навчання ката, а також педагогічні й організаційні особливості тренувального процесу. У результаті було виявлено суперечності в поглядах різних авторів, визначено проблему дослідження, а також сформульовано мету, об'єкт, предмет і завдання роботи. Було визначено напрями технологічної реалізації теоретичних аспектів навчання каратистів, теоретично обґрунтовано методику використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років.

На **другому етапі** (січень 2024 р. – жовтень 2024 р.) експериментально перевірено методику навчання та удосконалення каратистів ката із використанням принципів східної методології. Тривалість педагогічного експерименту становила 9 місяців.

В експерименті прийняло участь 27 юнаків - спортсмени віком 12-13 років, які займались карате в клубі «Тайсен» (м. Чернівці). З них було сформовано контрольну ($n=14$) та експериментальну ($n=13$) групи.

У процесі педагогічного експерименту застосовувалися методи реєстрації об'єктивних показників рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів-каратистів.

Третій етап (листопад 2024 р.) був присвячений аналізу, інтерпретації та оформленню результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ СХІДНОЇ МЕТОДОЛОГІЇ У НАВЧАННІ ТА УДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКИ КАТА ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-13 РОКІВ

3.1. Традиційна східна методологія навчання та виховання каратистів

Однією з причин використання ката у сучасній спортивній підготовці єдиноборців є вплив соціокультурного середовища бойових мистецтв.

Стилістичні та організаційні підходи до навчання значною мірою залежать від соціокультурного контексту, в якому формуються, розвиваються та поширюються моделі єдиноборств.

Особливості традиційної методології навчання комплексів ката, в далекосхідних країнах, включають:

- організаційну основу процесу навчання ката, що базується на принципах суворої ієрархії та авторитету;
- основою процесу навчання ката є здатність учня наслідувати свого вчителя у виконанні ката, що забезпечує просування спортсмена за ступенями майстерності та статусу, які також відображають ієрархічність системи спортивної підготовки єдиноборців;
- стійкість системі спортивної підготовки єдиноборців надає використання складних символічних засобів, таких як: форми взаємовідносин; ритуальні поклони; особливі елементи тренувальної уніформи та їх кольору, що відображають ранг та статус єдиноборця; термінологія; практика застосування комплексів ката;
- шанування віку та старшинства, характерне для всього далекосхідного регіону;
- школи бойових мистецтв, у яких здійснюється процес спортивної підготовки, також мають чіткі ідеологічні настанови, які опосередковано відображають філософські орієнтації японських напрямків та форм бойових мистецтв. Відображенням філософських ідей синтоїзму, конфуціанства та

буддизму в сучасній системі будо, є те, що кінцева мета процесу навчання бойових мистецтв, і процес навчання передбачає, передусім, духовний розвиток і вдосконалення особистості через тілесний розвиток, що цілком відбиває специфіку японських соціокультурних традицій. Порівняно з християнством, в якому розуміння бога і здобуття духовності, можливе при придушенні плоті (тілесності).

Найважливішою особливістю педагогічного процесу освоєння та вдосконалення ката є чергування двох протилежних філософських засад людини (інь та янь), тобто твердості та м'якості, гнучкості та жорсткості, спокою та руху, і виявляються в єдиноборствах через удари та блоки, напруження та розслаблення м'язів, вдихи та видихи, напад та захист. Тому навчання та вдосконалення в ката використовується як психотренінг засіб динамічної активної медитації.

Особливістю японської методики навчання комплексів ката є багаторазовість повторення кожного елемента та всього комплексу в цілому, механічне заучування та стилістична бездоганність виконання ката, можливості формування варіативної спортивної техніки також обмежені статусом учня.

Необхідними умовами досягнення бійцями єдиноборств високої майстерності є безжалісна самовіддача під час навчання формальних комплексів ката, а також прагнення постійного тілесного і духовного самовдосконалення.

Таким чином, з точки зору методології та методики сучасної системи спортивної підготовки єдиноборців, ми можемо констатувати, що методологія та методика навчання ката, маючи істотні відмінності, виявились надзвичайно гнучким та ефективним засобом фізичного та духовного вдосконалення спортсмена.

Однією з необхідних умов вивчення бойових мистецтв на основі ката, є добровільність. Східноазійська парадигма методології навчання єдиноборств – «спіральна», яка за значної неоднорідності контингенту у групі спортсменів виявилася прийнятнішою, ніж традиційна західна – «лінійна», оскільки «спіральний» процес навчання карате, передбачає включення ката в

тренувальний процес на всіх етапах спортивної підготовки. Спортсмени з різним рівнем підготовленості в одній групі можуть підходити практично до одного й того ж навчально-тренувального матеріалу з різною «глибиною» його розуміння та різними завданнями щодо відпрацювання комплексу.

У Таблиці 3.1 представлений порівняльний аналіз традиційної східної методології навчання мистецтву карате та сучасних концепцій навчання спортивної техніки в обраному виді спорту.

Як видно з таблиці 3.1, сучасній методології навчання спортивної техніки в обраному виді спорту притаманні яскраво виражені прагматичність та раціональність.

Таблиця 3.1

Особливості східної методології навчання ката та сучасної методології навчання спортивної техніки

Традиційна східна методологія навчання спортивної техніки ката	Сучасна методологія навчання спортивної техніки
Організація навчання базується на принципах суворої ієрархії та авторитету	Організація навчання базується на принципах співробітництва тренера та спортсмена
Успішність навчання визначається наявністю в учня здатності точно наслідувати свого вчителя у виконанні ката	Успішність навчання визначається здатністю тренера грамотно застосовувати весь спектр засобів навчання руховим навичкам
Використання складних символічних засобів, таких як: форма взаємин; ритуальні поклони; особливі елементи тренувальної уніформи та їх кольору, що відображають ранг та статус єдиноборця; термінологія	Прагматичність та раціоналізм у взаєминах та умовах організації та реалізації процесу навчання та вдосконалення спортивної техніки обраного виду спорту
Вшанування віку та старшинства	Вшанування досягнутих спортивних результатів
Головна місія процесу навчання бойових мистецтв, духовний розвиток та вдосконалення особистості, через фізіологічне тренування	Головна місія процесу навчання у спортивній підготовці досягнення високого спортивного результату
Акцентоване використання у процесі освоєння та вдосконалення ката двох протилежних філософських початків людини (інь та янь), тобто твердості та м'якості, гнучкості та жорсткості, спокою та руху	На початкових етапах навчання та вдосконалення спортивної техніки обраного виду спорту метод "контрасту" практично не використовується, надалі використовується обмежено

Навчання та вдосконалення в ката використовується і як психотренінг, як засіб динамічної активної медитації	Навчання та вдосконалення спортивної техніки обраного виду спорту як психотренінг практично не використовується
Безжальна самовіддача під час навчання формальним комплексам ката, а також прагнення до постійного тілесного та духовного самовдосконалення	Заохочується прагнення досягти максимального спортивного результату

Головним критерієм ефективності процесу навчання та вдосконалення є спортивний результат може призводити до деформації особистості як педагога, так і спортсмена. У традиційній східній методології навчання бойових мистецтв головною метою та критерієм навчання є сила духу та духовна досконалість, які досягаються у процесі фізичного навчання та вдосконалення. Зрештою, єдиноборець досягає гармонійної єдності тілесності та духовності.

Таким чином, в основі методики навчання ката, заснованої на принципах східній методології та сучасної методології навчання спортивної техніки, необхідно виходити з наступних припущень:

1. Організація тренувального процесу передбачає збереження основних символічних та ритуальних форм та засобів, властивих східній методології навчання ката, таких як: форма взаємовідносин між учнями та тренерами; ритуальні форми привітання; особливі елементи тренувальної уніформи та їх кольору, що відображають ранг та статус каратиста. Це створює особливе «аранжування» та привабливість до занять карате.

2. Формування та виховання в учнів дисципліни та самодисципліни, поваги до вчителів та старших.

3. Формування в учнів здатності до точності сприйняття та виконання кожного елемента ката, дотримуючись дидактичних принципів наочності, доступності, посиленої труднощі при виконанні різних вправ.

4. Формування здатності до медитації під час виконання ката.

3.2. Використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката

Сучасна система змагань з ката вимагає від каратистів освоєння значної кількості різноманітних комплексів. Наприклад, для участі в Чемпіонатах світу необхідно знати понад 80 ката (додаток А), з яких спортсмену, залежно від жеребкування, доведеться виконати від 2 до 7, якщо він дійде до фіналу.

Оскільки змагальні комплекси можуть змінюватися або створюватися нові, ключовим завданням технічної підготовки каратистів є ефективне запам'ятовування і освоєння цих комплексів.

Використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки передбачає такий метод запам'ятовування навчального матеріалу, який є найефективнішим при освоєнні великих масивів інформації. В його основі покладено закономірності запам'ятовування інформації через певні проміжки часу.

Освоєння елементів базової техніки, зв'язок елементів, ката та комплексів ката в цілому проводили відповідно принципів навчання спортивної техніки із дотриманням принципів східної методології. Застосування принципу «спіральності», тобто періодичного повторення цілісної вправи, дозволяє підвищити міцність освоєних прийомів та дій, значно знизити часові витрати на навчання, а отже, суттєво підвищити й ефективність процесу освоєння техніки ката. Природно, що початкове освоєння каратистами техніки виконання окремого прийому або дії (стійки, пересування, прийоми нападу та захисту) освоюються відповідно до існуючої методики навчання рухової навички.

Результати досліджень показують, що в залежно від вихідного рівня підготовленості учнів, а також наявності таких умов, як обладнані спортивні зали та достатній рівень практичної та методичної підготовленості тренера для освоєння всіх необхідних елементів базової техніки ката спортсменами, потрібно від одного до двох років. Після цього можна переходити до освоєння комплексів ката [61].

Залежно від рівня підготовленості каратиста, складності комплексів ката та психо моторної пам'яті, визначається послідовність освоєння комплексів та кількість комплексів ката, які додаватимуться для освоєння, а також інтервали часу між повтореннями (закріпленням (тренуванням)) раніше вивчених комплексів.

У таблиці 3.2 наведено, схему тижневого циклу тренувань для освоєння та удосконалення змагальних комплексів ката на основі інтервального методу із використанням принципів східної методології.

Таблиця 3.2

Схема тижневого циклу тренувань експериментальної групи для освоєння та удосконалення змагальних комплексів ката на основі інтервального методу із використанням принципів східної методології

	День тренувань				
	1	2	3	4	5
Номери ката	1	1			1
	2	2			2
	3	3	3		
		4	4		
		5	5	5	
		6	6		
			7	7	
			8	8	8
			9	9	
				10	10
				11	11
				12	12
					13
					14
					15
Кількість ката	3	6	7	7	9

Усього спортсменами експериментальної групи освоювалося 15 змагальних комплексів ката, визначених регламентом для учасників змагань у цій віковій категорії.

У таблиці 3.2 у кожній комірці зазначено номер комплексу ката, який вивчався або повторювався в цей день.

Як видно з таблиці 3.2, першого дня вивчався перший, другий і третій комплекси ката. На другий день ці комплекси повторювались та вивчалися наступні комплекси ката (4, 5, 6). У третій день ці комплекси повторювались та вивчалися комплекси ката (7, 8, 9). У цей день повторювався і комплекс ката (3), оскільки він був недостатньо освоєний у перший і другий день. А комплекси ката (1, 2) повторювався через два дні на п'ятий день. Чергове їхнє повторення передбачалось через чотири дні.

Тобто після освоєння комплексу ката його повторення відбувалось через день, потім через два дні, потім через чотири дні. Оскільки такий метод передбачає послідовне збільшення кожного наступного повторення через проміжок часу вдвічі триваліший за попередній, за умови, що спортсмени здатні самостійно виконати комплекс. Інакше цей комплекс повторювався наступного дня (3, 5).

Аналогічно вивчалися та повторювались решта комплексів ката.

Спортсмени контрольної групи вивчали і удосконалювали виконання комплексів ката за традиційною («лінійною») системою: вивчення і напрацювання окремих елементів ката; вивчення та відпрацювання окремих зв'язок; виконання всього ката по елементах; вивчення та напрацювання бункай-ката; виконання всього ката з правильним ритмом, диханням, за правильний час.

Перелік комплексів ката, які вивчали спортсмени, контрольної та експериментальної груп наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Комплекси ката, що вивчалися під час педагогічного експерименту

Рівень комплексу ката	Назва ката	№ комплексу
Початкові комплекси	Heian Nidan	1
	Heian Sandan	2
	Heian Sandan	3
Базові комплекси	Heian Yondan	4
	Heian Godan	5
	Bassai Dai	6
	Enpi	7
	Jion	8
	Kanku Dai	9

Просунуті комплекси	Sansai Kanku Sho	10
	Unsu	11
	Gojushiho Sho	12
	Gojushiho Dai	13
	Gankaku	14
	Sochin	15

3.3. Перевірка ефективності використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката юних каратистів 12-13 років

Експериментальна перевірка використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката проводилася в період з січня по жовтень 2024 року на базі спортивного клубу «Тайсен» м. Чернівці. В експерименті прийняло участь 27 юнаків - спортсменів віком 12-13 років, що займаються карате, з яких було сформовано контрольну (n=14) та експериментальну (n=13) групи.

Структура та зміст тренувального процесу відповідали вимогам навчальної програми з карате для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [4]. В експериментальній групі організація та методика тренувальних занять будувалася на основі інтеграції вимог програми та вищевикладених дидактичних принципів традиційної далекосхідної методики навчання ката.

У процесі педагогічного експерименту спортсмени до початку експерименту, через 3, 6 та 9 місяців проходили тестування рівня розвитку фізичних якостей: згинання-розгинання рук у висі на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, підйом тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, стрибок у довжину з місця, стрибки через скакалку за 60 с, біг 30 м, човниковий біг 5х6 м, нахил вперед, проба Ромберга.

Порівнювались середньостатистичні результати тестування в експериментальній та контрольній групах. На початку педагогічного експерименту показники фізичного розвитку спортсменів обох груп істотно не відрізнялись.

В процесі педагогічного експерименту тестування рівня розвитку фізичних якостей – сили, силової та швидкісної витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та здатності до рівноваги у каратистів контрольної та експериментальної груп дозволило виявити особливості динаміки їхньої фізичної підготовленості.

Статистично опрацьовані результати тестування представлені на рисунках 3.1 – 3.9. Як видно з рисунків протягом усього періоду експерименту відзначається позитивна динаміка змін усіх фізичних якостей у каратистів контрольної та експериментальної груп, хоча через 3 місяці експерименту ці зміни були статистично недостовірні.

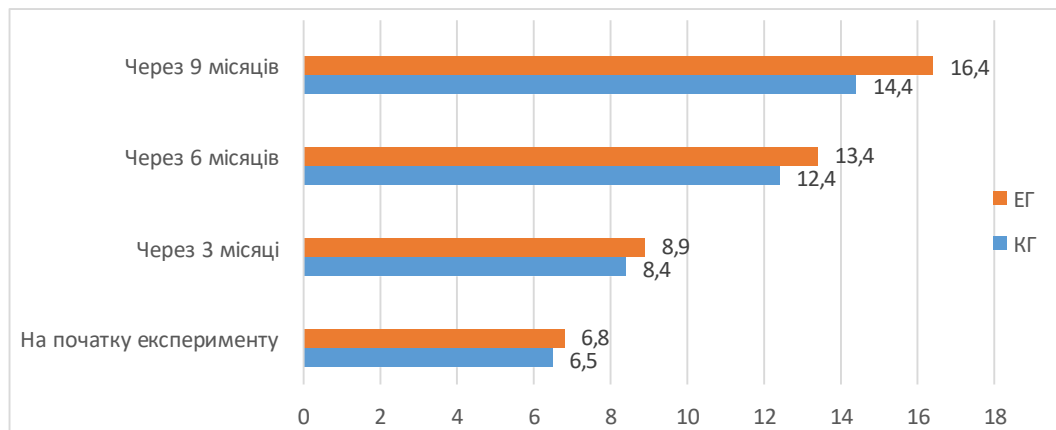


Рис. 3.1. Динаміка зміни показників сили у каратистів (згинання-розгинання рук у висі на поперечині, кількість разів)

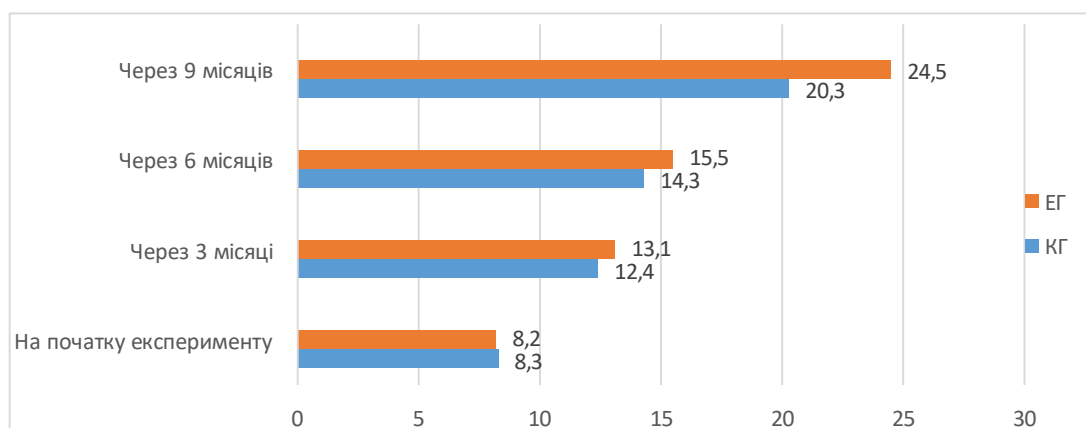


Рис. 3.2. Динаміка зміни показників швидкісно-силової витривалості каратистів (згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, кількість разів)

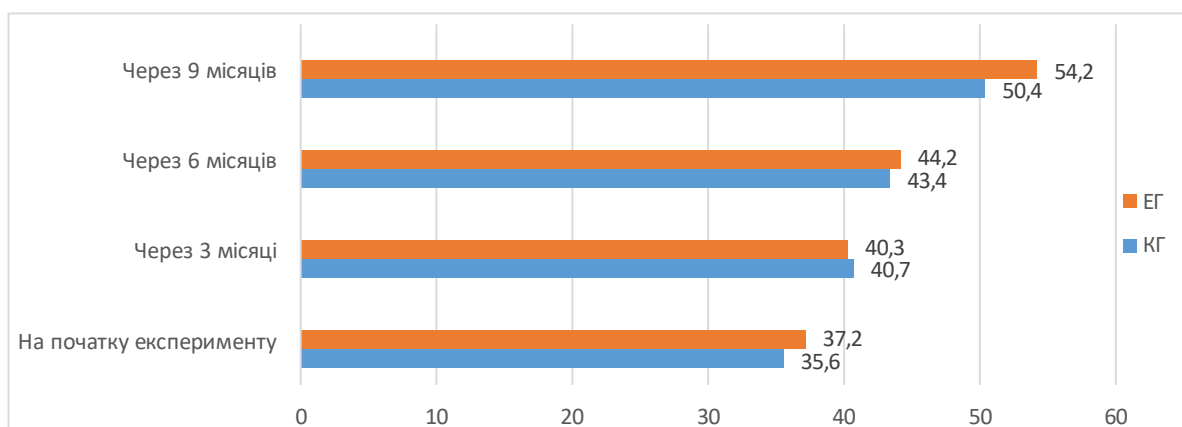


Рис. 3.3. Динаміка зміни показників силової витривалості (згиначі тулуба) у каратистів (підйом тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, кількість разів)

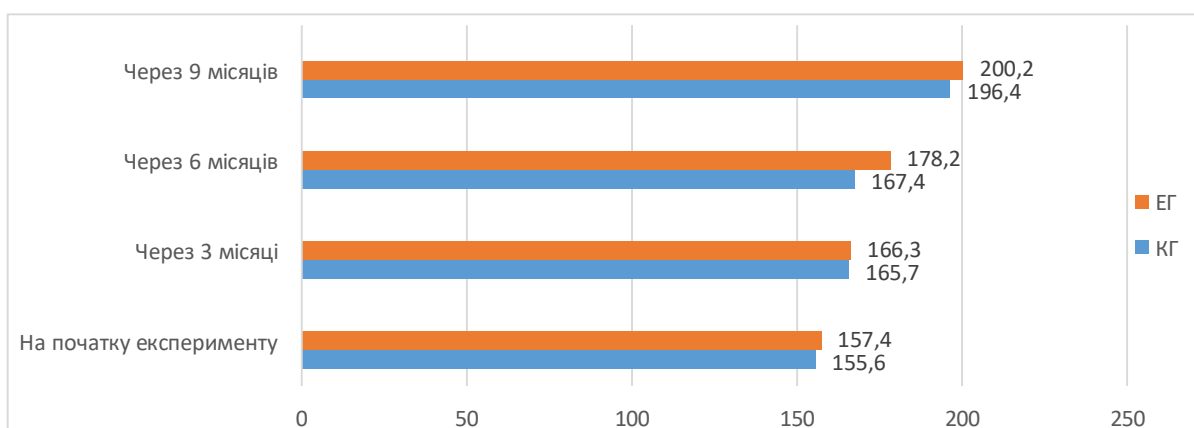


Рис. 3.4. Динаміка зміни показників вибухової сили у каратистів (стрибок у довжину з місця, см)

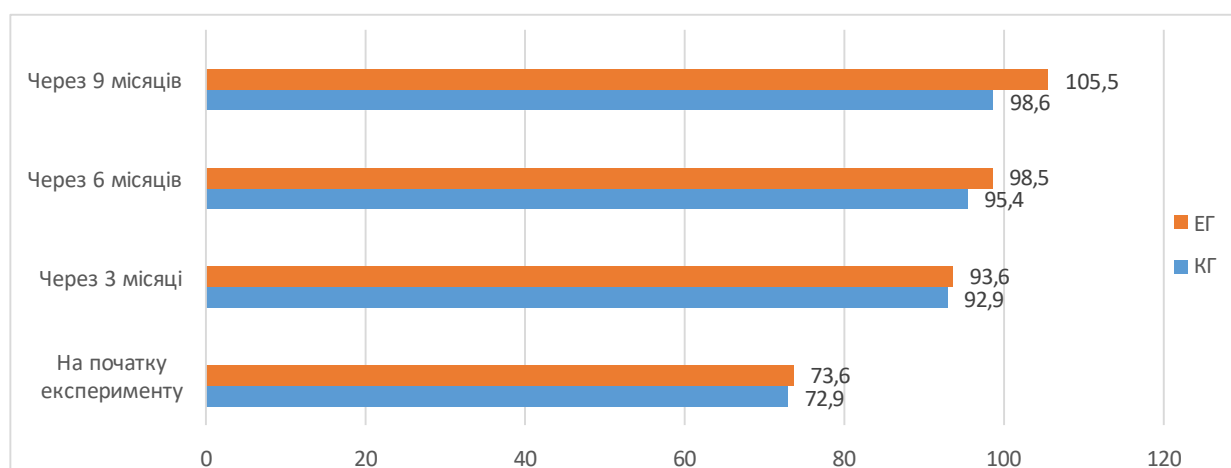


Рис. 3.5. Динаміка зміни показників швидкісної витривалості у каратистів (стрибки через скакалку за 60 с, кількість разів)

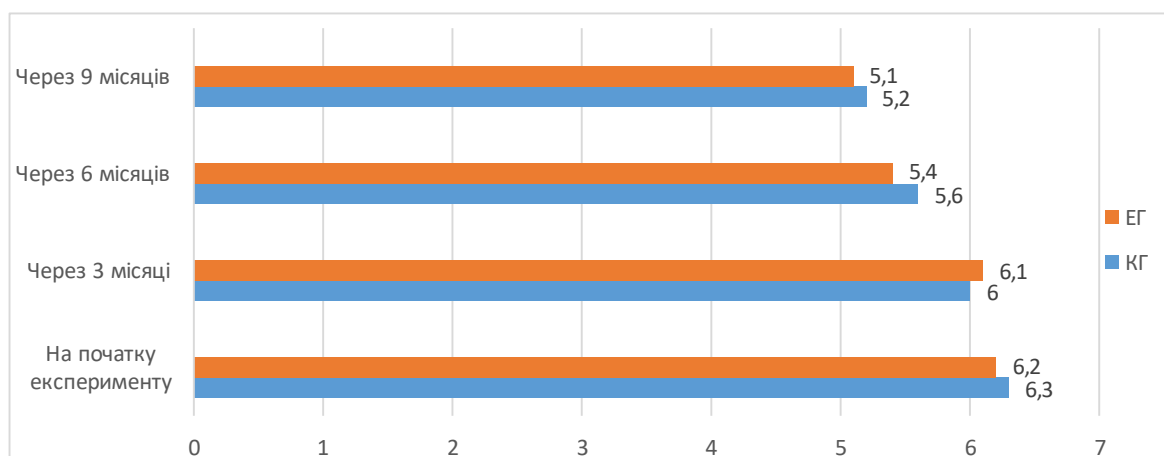


Рис. 3.6. Динаміка зміни показників швидкості у каратистів (біг 30 м, с)

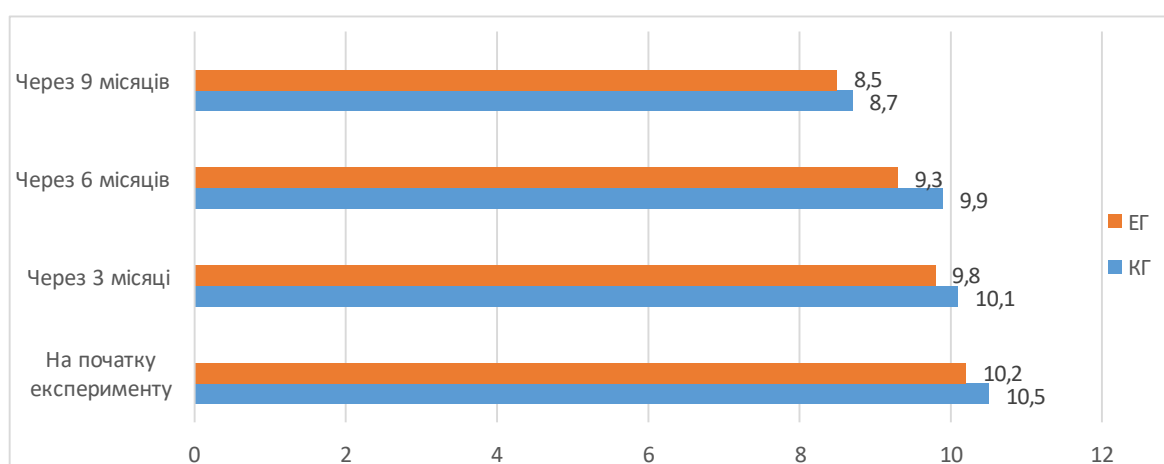


Рис. 3.7. Динаміка зміни показників спритності у каратистів (човниковий біг 5х6 м, с)

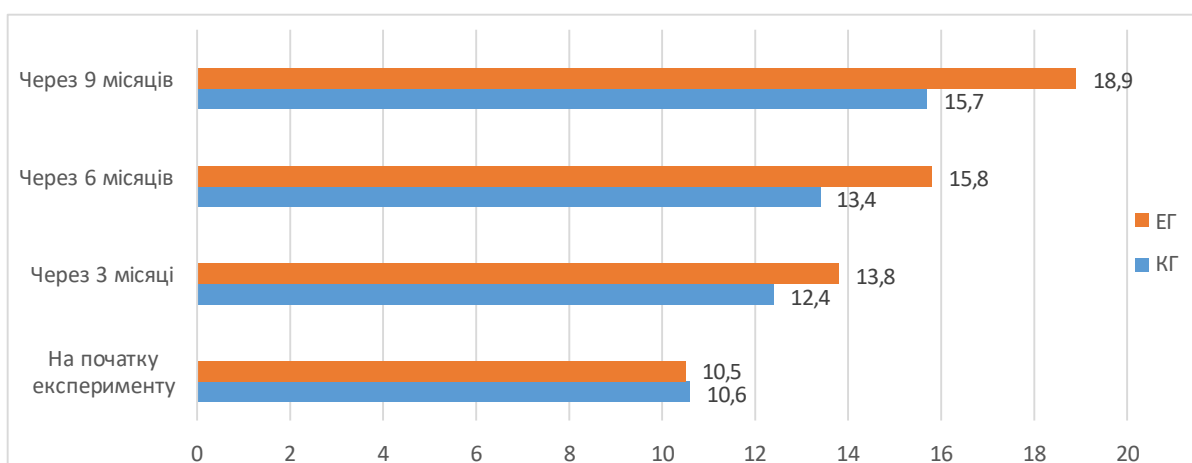


Рис. 3.8. Динаміка зміни показників гнучкості у каратистів (нахил вперед, см)

Варто зауважити на нерівномірності приросту показників, що демонструють рівень розвитку силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості. При цьому в швидкісній витривалості, пов'язаній з темпом рухів

(стрибки через скакалку), максимальний приріст відзначається в перші три місяці тренування, а в силовій і швидкісно-силовій витривалості максимальний приріст відзначається через 9 місяців тренування.

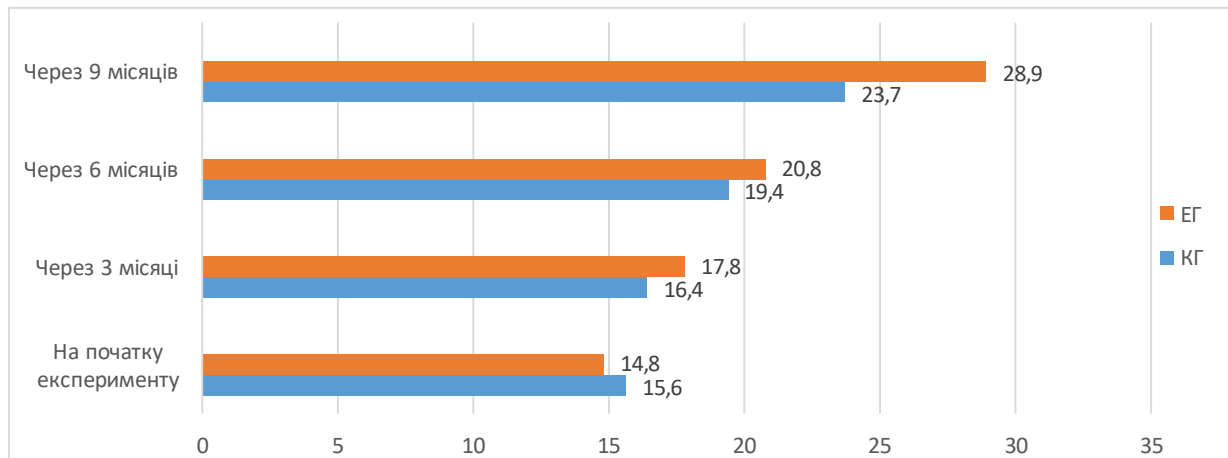


Рис. 3.9. Динаміка зміни показників здатності до рівноваги у каратистів (проба Ромберга, с)

Виявлено особливості динаміки фізичних якостей каратистів в процесі педагогічного експерименту, а саме: показники рівня розвитку фізичних якостей у каратистів контрольної та експериментальної груп у перші 6 місяців тренування практично не відрізняються. Після 9 місяців тренування у каратистів експериментальної групи показники розвитку сили, швидкісно-силової витривалості, силовій витривалості, швидкісної витривалості, гнучкості, рівноваги суттєво перевищили показники каратистів контрольної групи, що, на нашу думку, свідчить про ефективність впливу експериментальної методики.

Технічна підготовленість каратистів визначалась за якістю виконання основних технічних прийомів, що оцінювались за п'ятибальною шкалою, та комплексів ката, що оцінювались за десятибальною шкалою.

У Таблиці 3.4 наведено результати перевірки рівня освоєння основних технічних прийомів та дій.

Таблиця 3.4

Динаміка оцінок технічних дій каратистів в період педагогічного експерименту

№ з/п	Елементи базової техніки	Через 3 місяці				Через 6 місяців				Через 9 місяців			
		ЕГ n=13		КГ n=14		ЕГ n=13		КГ n=14		ЕГ n=13		КГ n=14	
		М	± m	М	± m	М	± m	М	± m	М	± m	М	± m
1.	Стійки	3,8	0,13	3,7	0,22	4,2	0,15	4,2	0,16	4,8	0,21	4,0	0,23
2.	Блоки	3,5	0,14	3,6	0,17	4,1	0,16	4,0	0,16	4,6	0,17	4,2	0,16
3.	Прямі удари руками	3,6	0,13	3,6	0,23	4,0	0,17	3,9	0,21	4,4	0,22	4,0	0,13
4.	Бокові удари руками	2,8	0,26	3,0	0,41	3,2	0,19	3,6	0,27	3,8	0,31	3,1	0,34
5.	Прямі удари ногами	3,1	0,17	3,0	0,17	3,6	0,14	3,4	0,21	4,4	0,14	3,8	0,16
6.	Бокові удари ногами	2,9	0,25	3,0	0,22	3,3	0,23	3,1	0,16	4,2	0,15	3,5	0,22

Як видно з таблиці 3.4, якість виконання технічних прийомів і дій в експериментальній групі, починаючи з другого півріччя тренування, суттєво вища, ніж у контрольній групі.

У Таблиці 3.5 наведено результати перевірки рівня освоєння комплексів ката. Так, при оцінці рівня виконання комплексів ката знижувалися бали за:

- незначну одноразову помилку (на 0,1 бали);
- незначну дворазову помилку (на 0,2 бали);
- незначну багаторазову помилку (на 0,3 бали);
- значну одноразову помилку (на 0,2 бали);
- значну дворазову помилку (на 0,3 бали);
- значну багаторазову помилку (на 0,4 бали).

Серед основних помилок у ката, що вплинули на зниження оцінки, було виявлено такі:

- порушення регламенту виконання ката (невиконання елемента, зайвий елемент, переплутана послідовність елементів);

- втрата рівноваги (падіння);
- невиправдані паузи (переривання виконання ката);
- помилки в траєкторії виконання ката (похибка в повороті на 45° і більше);
- недоліки у прояву швидкості та концентрації сили та недотримання принципів розподілу потужності зусиль;
- недотримання вимог до: техніки виконання прийомів; точності виконання прийомів; принципів дихання; прояву силових акцентів, помилки в техніці погляду.

Таблиця 3.5

Динаміка оцінок виконання комплексів ката каратистами в період педагогічного експерименту

№ з/п	Елементи базової техніки	Через 3 місяці				Через 6 місяців				Через 9 місяців			
		ЕГ n=13		КГ n=14		ЕГ n=13		КГ n=13		ЕГ n=13		КГ n=14	
		М	± m	М	± m	М	± m	М	± m	М	± m	М	± m
1.	Heian Nidan	6,6	0,35	6,7	0,17	7,3	0,14	7,1	0,23	7,8	0,44	7,2	0,08
2.	Heian Sandan	6,5	0,50	6,4	0,57	6,9	0,12	6,8	0,34	7,7	0,45	7,1	0,09
3.	Heian Sandan	6,4	0,50	6,4	0,51	6,7	0,25	6,2	0,45	7,5	0,34	7,0	0,13
4.	Heian Yondan	–	–	–	–	6,1	0,42	5,9	0,27	7,3	0,26	7,1	0,18
5.	Heian Godan	–	–	–	–	5,9	0,89	5,8	0,35	7,4	0,12	6,9	0,98
6.	Bassai Dai	–	–	–	–	5,5	0,88	5,6	0,17	7,3	0,15	6,5	0,13
7.	Enpi	–	–	–	–	5,5	0,13	5,4	0,45	7,5	0,18	6,3	0,17
8.	Jion	–	–	–	–	5,6	0,35	5,5	0,37	7,7	0,29	6,4	0,83
9.	Kanku Dai	–	–	–	–	5,6	0,34	5,4	0,45	7,6	0,12	6,3	0,56
10.	Sansai Kanku Sho	–	–	–	–	–	–	–	–	7,3	0,45	6,3	0,23
11.	Unsu	–	–	–	–	–	–	–	–	7,1	0,37	6,2	0,22
12.	Gojushiho Sho	–	–	–	–	–	–	–	–	7,4	0,57	6,5	0,21
13.	Gojushiho Dai	–	–	–	–	–	–	–	–	6,8	0,58	–	–
14.	Gankaku	–	–	–	–	–	–	–	–	7,0	0,45	–	–
15.	Sochin	–	–	–	–	–	–	–	–	6,9	0,44	–	–

Як видно з таблиць 3.4 та 3.5, якість виконання технічних прийомів та ката в експериментальній групі починаючи з другого півріччя тренування суттєво вища, ніж у контрольній групі. Варто зауважити, що спортсмени контрольної

групи за період експерименту не встигли оволодіти трьома ката на належному для оцінювання рівні.

Таку перевагу в оволодінні технікою ката спортсменів експериментальної групи ми пов'язуємо не лише із використанням принципів східної методології, а й з оптимальною організацією та методикою спортивної підготовки на основі врахування всіх принципів спортивного тренування та факторів, що впливають на успішність тренувального процесу.

Отже, результати проведеного експерименту дозволили виявити основні теоретико-методичні положення навчання каратистів 12-13 років ката із використанням принципів східної методології, а саме:

- освоєння елементів базової техніки (кіхон), зв'язок елементів бункай-ката та комплексів ката в цілому, необхідно проводити на основі інтервального повторення;

- необхідними умовами успішності навчання ката є облік зовнішніх і внутрішніх факторів системи навчання ката.

Встановлено, що використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки ката, дозволяє підвищити міцність освоєних прийомів та дій, значно знизити часові витрати на навчання, і, отже, суттєво підвищити ефективність процесу освоєння техніки ката.

Таким чином, експериментальна методика навчання та вдосконалення ката каратистів 12-13 років із використанням принципів східної методології підтвердила свою ефективність.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження дійшли наступних висновків:

1. Ката в карате – це суворо регламентовані рухові дії, що являють собою комбінації технічних прийомів захисту та нападу, які виконуються за точно визначеними траєкторіями, у точно встановленій послідовності та імітують сюжети реального рукопашного бою з кількома супротивниками, з якого той, хто виконує ката, завжди виходить переможцем.

Встановлено певні вимоги до виконання ката на змаганнях незалежно від стилю карате: кожен формальний комплекс ката складається з певної кількості суворо регламентованих за біомеханічними та психомоторними характеристиками рухів, які спортсмени виконують у суворій послідовності; початок і кінець виконання ката відбувається в одній і тій самій точці простору; при виконанні ката траєкторія переміщення спортсмена може бути різною: пряма лінія, траєкторія у формі літери Т тощо; динамічність виконання ката передбачає: дотримання певної швидкості (повільно або швидко), певної сили та ритму (розслаблення та напруга) кожного руху; висока стійкість положення тіла в русі та в стійці; уклін перед початком та наприкінці виконання ката.

До особливостей організації і методики навчання та удосконалення техніки ката можна віднести наступні положення. Мінімальний вік зарахування спортсменів на етапи спортивної підготовки (початковий, базовий та вдосконалення спортивної майстерності) у ката на 2-3 роки нижчий, ніж у контактних єдиноборствах. Істотно відрізняється структура бюджету часу, що виділяється за видами підготовки - на початковому та базовому етапі підготовки обсяг технічної підготовки майже в 2 рази більший, ніж у контактних єдиноборствах, що досягається за рахунок зниження обсягу часу, що виділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку. Обсяг змагальної діяльності на всіх етапах підготовки до ката, значно перевищує цей обсяг у контактних єдиноборствах. В ката, на всіх етапах спортивного відбору, відсутні будь-які обмеження за морфологічними характеристиками. З усіх видів

спортивних єдиноборств, у ката практично мінімальні вимоги до обладнання та спортивного інвентарю. У ката менш жорсткі вимоги до медичних протипоказань для тренувань і змагань, що робить цей вид карате привабливим для дітей та підлітків, які мають певні відхилення у стані здоров'я та фізичного розвитку.

Для занять ката, до спортсменів висуваються більш високі вимоги до рівня розвитку здібностей та якостей, які визначають можливість спортсмена досягти найвищих спортивних результатів, а саме: вестибулярної стійкості, орієнтації у просторі, точності відтворення кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик рухів, моторної пам'яті та концентрації уваги.

2. До особливостей традиційної методології навчання комплексів ката в далекосхідних країнах належать: організаційна основа процесу навчання ката базується на принципах суворої ієрархії та авторитету; основою процесу навчання ката є здатність учня наслідувати свого вчителя у виконанні ката, що забезпечує просування спортсмена за ступенями майстерності; використання складних символічних засобів, таких як: форми взаємовідносин; ритуальні поклони; особливі елементи тренувальної уніформи та їх кольору, що відображають ранг та статус єдиноборця; термінологія; шанування віку та старшинства; чіткі ідеологічні настанови, які опосередковано відображають філософські орієнтації японських напрямків та форм бойових мистецтв.

Найважливішою особливістю педагогічного процесу освоєння та вдосконалення ката є чергування двох протилежних філософських засад людини (інь та янь), тобто твердості та м'якості, гнучкості та жорсткості, спокою та руху, і виявляються в єдиноборствах через удари та блоки, напруження та розслаблення м'язів, вдихи та видихи, напад та захист. Особливістю японської методики навчання комплексів ката є багаторазовість повторення кожного елемента та всього комплексу в цілому, механічне заучування та стилістична бездоганність виконання ката, відсутність варіативної спортивної техніки.

Необхідними умовами досягнення бійцями єдиноборств високої майстерності є безжалісна самовіддача під час навчання формальних комплексів ката, а також прагнення постійного тілесного і духовного самовдосконалення.

Східноазійська парадигма методології навчання єдиноборств – «спіральна», яка дозволяє спортсменам з різним рівнем підготовленості в одній групі підходити до одного й того ж навчально-тренувального матеріалу з різною «глибиною» його розуміння та різними завданнями щодо відпрацювання комплексу.

3. В основу експериментальної методики навчання та удосконалення техніки ката, заснованої на принципах східній методології, було покладено наступні дидактичні принципи:

1. Організація тренувального процесу передбачала збереження основних символічних та ритуальних форм та засобів, властивих східній методології навчання ката, таких як: форма взаємовідносин між учнями та тренерами; ритуальні форми привітання, що створювало особливе «аранжування» та привабливість до процесу навчання.

2. Формування та виховання в учнів дисципліни та самодисципліни, поваги до вчителів та старших.

3. Формування в учнів здатності до точності сприйняття та виконання кожного елемента ката, із дотриманням дидактичних принципів наочності, поступовості, доступності при виконанні різних вправ.

4. Формування здатності до медитації під час виконання ката.

Використання принципів східної методології у навчанні та удосконаленні техніки також передбачав такий метод запам'ятовування навчального матеріалу, який є найефективнішим при освоєнні великих масивів інформації. В його основу покладено закономірності запам'ятовування інформації через певні проміжки часу.

В експериментальній методиці після вивчення комплексу ката його повторення відбувалось через день, потім через два дні, потім через чотири дні. Отже, такий метод передбачав послідовне збільшення кожного наступного

повторення через проміжок часу вдвічі триваліший за попередній, за умови, що спортсмени здатні самостійно виконати комплекс. Інакше цей комплекс повторювався наступного дня.

Результати педагогічного експерименту з апробації методики навчання та удосконалення ката на основі заснованої на принципах східній методології із використанням методу періодичного повторення цілісної вправи, дозволили виявити особливості динаміки розвитку фізичних якостей каратистів, а також динаміку рівня технічної підготовленості, що відображає ступінь оволодіння ката.

Показники рівня розвитку фізичних якостей у каратистів контрольної та експериментальної груп у перші 6 місяців тренування практично не відрізнялись. Проте, після 9 місяців тренування у каратистів експериментальної групи показники розвитку сили, швидкісно-силової витривалості, силової витривалості, швидкісної витривалості гнучкості, рівноваги суттєво перевищили показники каратистів контрольної групи, що свідчить про ефективність впливу експериментальної методики.

Виконання технічних прийомів та ката в експериментальній групі починаючи з другого півріччя тренування була суттєво вища, ніж у контрольній групі. Варто зауважити, що спортсмени контрольної групи за період експерименту не встигли оволодіти трьома ката на належному для оцінювання рівні.

Отже, експериментальна методика навчання та вдосконалення ката каратистів 12-13 років підтвердила свою ефективність. Таким чином, використання принципів східній методології, зокрема принципу «спіральності», тобто періодичного повторення цілісної вправи, дозволяє підвищити міцність освоєних прийомів та дій, значно знизити часові витрати на навчання, а отже, суттєво підвищити й ефективність процесу освоєння техніки ката.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін В.С., Литвиненко А.Н. Литвиненко Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 102–107.
2. Ашанін В.С., Пятисоцька С.С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019. Т.1. С. 7–11.
3. Близнюк С. В. Шлях кіокушин карате в Україні. Підручник. Київ. Український пріоритет. 2012. 452 с.
4. Богдан І.О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 43 с.
5. Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 29–33.
6. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах //Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262–269.
7. Бріскін, Ю. А., Пітин, М. П., Задорожна, О. Р., Хомяк, І. І., Богуславська, В. Ю. (2019). Тренажер для удосконалення та контролю тактичної, технічної та теоретичної підготовленості спортсменів-єдиноборців («ТТТ-2») : пат. 135300 Україна, МПК (2019.01) А63В 69/00 / – № u2019 00564 ; заявл. 21.01.2019 ; опубл. 25.06.2019 ; бюл. № 12.
8. Булгаков Д. О. Ігрова сутність людини і прикладні та компенсаторні функції спортивних єдиноборств / Д. О. Булгаков // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., – 2009. – № 1. – С. 28-32.
9. Величкович М. Проблеми та перспективи розвитку українських національних

- одноборств на сучасному етапі / М. Величкович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., – 2003. – № 18. – С. 12-17.
10. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Підручник Вид. 2-е, пер. і доп. Київ.: Освіта України, 2016. 464 с.
 11. Всесвітня федерація карате. Правила змагань з ката. Режим доступу: <https://karate.ua/media/8f79afcf-27b7-4788-a519-609be534a811.pdf>
 12. Гірак А., Григус І. Структурно-функціональна модель школи карате годзюрю // Вісник Прикарпатського університету. 2017. Вип. 2. С. 60–65.
 13. Горбильов А.М. Становлення концепції ката в традиційній японській культурі. Дослідження ката карате-до // Хіден. Бойові мистецтва та рукопашний бій. 2008. № 1. С. 12-31.
 14. Гузар В. М., Савченко-Марущак, М. С., Шалар, О. Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2016. Вип. 139, С. 45–48.
 15. Дмитрієв О . Б. Метод проблемно-структурного моделювання мультимедіа соревнований за традиційним карате-до / О.М. Б. Дмитриев, В. А. Широков, П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С.
 16. Задорожна О. Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних Єдиноборств // Український журнал медицини, біології та спорту. 2021. Том 6. № 2 (30). С. 277–283.
 17. Задорожна О. Р., Пітин М. П. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 3 К (123). С. 172–175.
 18. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.

- Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 356–358.
19. Кіндзер Б. Історичні аспекти становлення та розвитку кіокушинкай карате // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 126–131.
 20. Кіндзер Б.М., Вовканич Л.С., Нікітенко С.А., Вишневецький С.М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2020. № 6. С. 7–15.
 21. Кіндзер Б. Значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 120–123.
 22. Кіндзер Б., Матвій В., Палій С., Макаревич М. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте // Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка : монографія. Рівне: НУВГП, 2021. С. 120–131.
 23. Кіндзер Б.М. Феномен ката в кіокушинкай карате, як засобу формування особистості, фізичного та психічного відновлення висококваліфікованих спортсменів. Режим доступу:
https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4726/1/Kindzer-mod-13_paper.pdf
 24. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі // Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. № 17. Т. 1. С. 81–84.
 25. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер. 2018. 418 с.

26. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т. імені Ю.Федьковича, 2021. –120 с.
27. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах // Virtus Scientific Journal. 2018. № 29. С. 42–46.
28. Курцев І. В., Саєнко В. Г. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Вип. 7. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2013. С. 28–32.
29. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71–75.
30. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) гол. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 12–17.
31. Марков В. В. Прийоми та засоби підготовки спортсменів до змагань. Застосування деяких методів психологічного регулювання та контролю стану спортсменів в карате-до / В. В. Марков // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., – 2003. – № 5. – С. 65-72.
32. Нішіяма Х . Карате або мистецтво боротьби «пустою рукою». – [в 2 ч.] / Х. Нішіяма, Р. Браун. – Х. : МП «Рубікон», 1994. – 234 с.
33. Орлов Ю.Л. Аналіз критеріїв та технологія експертної оцінки учасників атестаційних семінарів та змагань з ката в карате // Додзьо. Військові мистецтва Японії. 2001. - № 7. - С.37-39.
34. Орлов Ю.Л. Термінологія тактики спортивного карате // Додзьо. Бойові мистецтва Японії. 2003. № 4. С.37.
35. Орлов Ю.Л. Роль і специфіка кидків у спортивному карате як засіб підвищення ефективності бою і зрілості сореєнований / Ю. Л. Орлов // Теорія і практика фізичної культури. – 1999. – № 2. – С. 34 – 36.

36. Панасюк О. О., Ковальчук В. Я., Хомич А. В. Фізична підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 8. (128). С. 148–151.
37. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 10. С. 188–190.
39. Саєнко В.Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів у кіокушинкай карате : [монографія] / В.В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. – 356 с.
40. Саєнко В.Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В.В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. – 440 с.
41. Скляр М. С., Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: 3б. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. Вип. 7. С. 32–35.
42. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М. Г., Пітин М. П. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти.: матеріали XVII наук. конф. Харків. 2021. Т. 1. С. 33–36.
43. Хассел Р. Дж. Карате : [пер. с англ.] / Рэндалл Дж. Хассел, Едмонд Отіс. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 316 с.
44. Шалар О. Г. Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. Психологія тактичного двобою юних каратистів // Єдиноборства. 2018. № 2 (8). С. 104–115.
45. Шалар О. Г., Гузар В. М., Дніщенко М. В. Властивості особистості та їх

- залежність від підготовленості юних каратистів // Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. 2019. Вип. 19. С. 91–94.
46. Шалар, О. Г., Савченко-Марущак, М. С., Стрикаленко, Є. А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю» // Єдиноборства. 2018. № 3. (9). С. 77–85.
 47. Яремко М. Вплив занять східними одноборствами на формування духовних якостей особистості / М. Яремко, А. Шемечко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., - 2003. - № 18. - С. 17-21.
 48. Яремчук Ю. Я. Соціально-психологічні аспекти у тренуваннях студентів з карате до / Ю. Я. Яремчук // Педагогіка, психологія і медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 10. – С. 143-148.
 49. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity. Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko // Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, is. 1. P. 28-32.
 50. Akınoğlu B., Kocahan T. Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness // Journal of exercise rehabilitation. 2019. Vol. 15, №4. – 576 p.
 51. Chaabene, H. Physiological responses to karate specific activities / H. Chaabene, E. Franchini, S. Sterkowicz, M. Tabben, Y. Hachana, K. Chamari // Science Sports, Elsevier Masson. 2015. № 30(4). P. 179–187.
 52. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn. Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. Melbourne, 2006. Vol. 17. № 6. S. 38–41.
 53. Taylor J. Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokyshin karate. Melbourne, P. 2005. 101.

Додатки

Офіційний список ката [11]

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kushanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kushanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itotsu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itotsu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itotsu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu