

**Костянтин Недбайло, аспірант***Харківська Державна академія фізичної культури**Харків, Україна*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОРИГУЮЧОГО ВПЛИВУ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Постава людини починає формуватися ще в ранньому віці, відповідно періодам становлення функцій опори та пересування. Поетапне формування фізіологічних вигинів хребта є принциповою основою подальшого нормального розвитку дитини та її адаптації в умовах навколишнього середовища. Протягом індивідуального розвитку фізіологічна форма дитячого хребта під впливом різноманітних факторів може набувати змін, які узагальнено можна розділити на дві групи: порушення постави (що не супроводжуються структурними змінами) та сколіотична хвороба. За статистикою, вже у віці до 3 років в 2% дітей відмічається порушення постави, але серед школярів ця цифра збільшується вже до 60% та більше. Вагомою відмінністю порушень постави є їх оборотність під впливом різноманітних терапевтичних процедур та засобів рухової активності, що забезпечують збалансоване формування м'язового корсету хребта та попереджають прогресування патологічних проявів [3, 4, 5].

Серед засобів рухової активності слід зазначити як загальновідомі лікувальні методи, такі, як лікувальна гімнастика, рухливі ігри, фітнес, дихальні вправи, плавання, тощо. Але, в той же час набувають популярності альтернативні лікувальні методи, які базуються на сприйнятті хребта, як складної, динамічної, комплексної системи, що піддається змінам в тривимірному просторі. Розуміння цього підходу полягає в основі ідеї, що просторові зміни, які виникають при порушеннях такого роду, мають бути усунені шляхом зворотної дії коригуючих сил м'язового корсету у сполученні із зовнішнім впливом [3, 4, 5].

На сьогоднішній день загальновідомою є відмінність східного та західного підходів до питань рухової активності. Західний підхід базується на використанні традиційних засобів рухової активності. В той час, як широкий арсенал рухових вправ традиційних оздоровчих технік, наявних в бойових мистецтвах Китаю та Японії, є нескінченною, фізіологічно обґрунтованою базою для селекції найбільш продуктивних та багатофункціональних технічних вправ, здатних бути включеними в рухові реабілітаційні комплекси. Очевидним також є той факт, що найбільш результативним виявляється вживання засобів рухової активності різного походження сукупно, за принципом фізіологічної та біомеханічної обґрунтованості [1, 2].

Мета дослідження. Провести порівняльний аналіз базової техніки традиційного Шотокан карате-до, що виконується на місці (кіхон) або в русі (ідогейко), як засобу рухової активності, із поширеними існуючими засобами рухової активності, що використовуються в процесі корекції порушень постави.

Методи дослідження: конструктивний аналіз сучасної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно фундаментальної роботи Х. Нішіяма та Р. Брауна "Карате" в базовій техніці Шотокан карате-до розрізняють техніку стійок, техніку ударів руками, техніку захисту та техніку ніг. З точки зору фізіологічного впливу на хребет, найбільший інтерес представляє техніка захисту руками (уке-ваза), що має найбільш об'ємні просторові характеристики (амплітуду та траєкторію). Кожен захисний рух (далі - блок) виконується в двох варіантах: на місці та в русі. На прикладі чотирьох базових блоків (аге-уке, сото-уке, учі-уке та гедан барай) можна зазначити, що кожен блок в складі має замах, основну частину та кінцеве положення. Вихідне положення для виконання блоків - хейко-дачі (стійка, ноги нарізно) або кіба-дачі (стійка вершника). В процесі аналізу порівняння з руховими вправами деяких найбільш відомих шкіл, що працюють у напрямках корекції порушень постави та сколіозу (школа Шрот (Німеччина), SEAS (Італія), школа фізіотерапії сколіозу (Іспанія), FITS (Польща)), нами були відокремлені загальні ідеї, характерні для цих систем. По-перше - це тривимірність сприйняття порушення; по-друге - використання м'язової сили як в статичі так і в динаміці, принцип тракції, контртракції, позадвжнього розтягнення, підключення здухвинно-поперекового м'яза, тощо; по-третє - мотивованість пацієнта, активне двостороннє спілкування з різноманітними варіантами зворотного зв'язку та самокорекцією. В той же час, першим і базовим принципом виконання блоку, як компонента техніки, є принцип "Тай-но чан чуку" або принцип почергового розтягнення та скорочення тіла (вперше зазначений Х. Каназава). Таким чином, кожен блок на етапі замаху та кінцевого положення поєднує в собі компоненти розтягнення, тракції та контртракції м'язів в поєднанні з контролем балансу



напруження повздожніх м'язів хребта (бокова стабілізація), m. erector spinae та м'язів черевного пресу (передньо-задня стабілізація), м'язів плечового поясу, зубчастих м'язів та бокових м'язів передньої черевної стінки (ротаційна стабілізація). В ході виконання основної частини блоку відбувається закономірна почергова зміна компонентів впливу на осьові показники хребта. Контроль правильності виконання вихідного положення та всіх фаз виконання блоку здійснюється сукупно тренером і спортсменом перед дзеркалом, а після занять додатково аналізується за допомогою відеозаписів з обов'язковою самокорекцією. Під час виконання вправ в русі з використанням передньої стійки, окрема увага приділяється контролю положення тазу та правильному положенню задньої ноги, що супроводжується залученням у роботу здухвинно-поперекового м'яза [1, 2, 5].

Висновки. Таким чином, можна зазначити, що компоненти традиційної базової техніки Шотокан карате-до в порівнянні із засобами, що використовуються відомими фізіотерапевтичними школами можуть бути розглянуті, як засоби рухової активності з метою попередження та корекції порушень постави в дитячому та підлітковому віці.

Список використаної літератури:

1. еціалізації «Карате» / підгот. І. О. Богдан. Львів 2019. 16 с. <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/23403>
2. Х. Нішіяма, Р. Браун. Карате, або мистецтво боротьби «Порожньою рукою» Частина 2. Харків. Рубікон. 1994. 240с.
3. Berdishevsky et al. Scoliosis and Spinal Disorders. 2016. 11:20. 52 p. DOI 10.1186/s13013-016-0076-9
4. Monticone M, Ambrosini E, Cazzaniga D, Rocca B, Ferrante S. Active self-correction and task-oriented exercises reduce spinal deformity and improve quality of life in subjects with mild adolescent idiopathic scoliosis. Results of a randomised controlled trial. *Eur Spine J.* 2014 Jun;23(6):1204-14. DOI: 10.1007/s00586-014-3241-y. Epub 2014 Feb 28. PMID: 24682356.
5. Kanazawa Hirokazu. Shotokan karate international kata. Vol 1. Warrener entertainment, 1989. 280p.