

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції



Харків 2023

Ренат Лубченков Світлана Марченко	ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ	138
Микола Лютий	ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА ЗОРОВИЙ АПАРАТ ЛЮДИНИ	142
Ольга Матвійчук	ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УЯВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ	147
Аліна Мельник Тамара Ляхова	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАПАДАЮЧИХ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ	151
Макарій Мінеєв	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	156
Сабіна Муслімова Світлана Марченко	НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ УДАРУ КОЛІНОМ УПЕРЕД У КІОКУШУНКАЙ КАРАТЕ	159
Кирило Нетреба	УДОСКОНАДЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З БАЛЬНО-СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ	163
Марія Павленко Ірина Кривенцова	ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	166
Лілія Падалка Ганна Жара	ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТРЕНЕРІВ НА ОСНОВІ МЕНТАЛЬНОГО (СВІДОМОГО) ФІТНЕСУ У НАПРЯМАХ BODY&MIND	169
Павло Пономаренко Даніла Германов	ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-АВТОГОНЩИКІВ	173
Віктор Пономарьов Микола Корчагін	АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ДЛЯ ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ	177
Михайло Протас Світлана Марченко	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНОВАНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ	182
Владислав Ріяка Світлана Марченко	ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ЩОДО КОНТРОЛЮ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ	187
Владислав Рубан	ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ, ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ТАЛАНОВИТОЇ МОЛОДІ В СПОРТІ	191
Владислав Рубан	ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ СПОРТСМЕНІВ 10- 12 РОКІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	195
Ліліана Рядова	ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	198

ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ЩОДО КОНТРОЛЮ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ

Ріяка Владислав

Марченко Світлана

Анотація. *Мета дослідження – проаналізувати різні теоретико-методичні тенденції з питань контролю силових здібностей школярів-каратистів, на основі аналізу обрати засоби для складання подальшої програми тестування. **Матеріали і методи.** Метод аналізу й узагальнення літературних джерел використовувався для визначення стану сучасної передової практики з питань контролю силової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в єдиноборствах (карате, кікбоксингу, тхеквондо, рукопашному бою та інших видах). Вивчалися роботи з теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування вітчизняних і зарубіжних фахівців. **Результати.** У статті визначено мету, завдання та головні терміни силової підготовленості школярів-каратистів. Визначені засоби та особливості організації і проведення контролю силової підготовленості в єдиноборствах. **Висновки.** Вивчено теоретичні основи розвитку рухових здібностей. Основні поняття, біологічні та психолого-педагогічні закономірності силової діяльності спортсменів. Досліджувалися засоби, методи, принципи, особливості розвитку силових здібностей. Проаналізовані думки авторів наукових досліджень, щодо завдань, засобів і методів контролю. На основі вивчених джерел було обрано педагогічні тести, які оптимально характеризують структуру та рівень силової підготовленості школярів-каратистів.*

Ключові слова: кіокушинкай карате, силові здібності, надійність тестів, інформативність тестів, хлопці.

Вступ. У сучасному суспільстві існує безліч проблем, які негативно відображаються на стані здоров'я підростаючого покоління: неправильне харчування, порушення режиму дня, зниження рухової активності, коронавірус, війна в Україні, дистанційне навчання, демографічна криза та багато інших. Багато авторів акцентують увагу на тому, що вирішенню перелічених проблем можуть сприяти силові тренування (Follmer, Dellagrana, de Lima et al., 2017; Kim, Won & Shin, 2021; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022).

На думку авторів м'язова сила є одним з основних компонентів фізичної підготовки для успішного виконання високих фізичних та техніко-тактичних вимог у карате. Вчені повідомляють про виникнення «синдрому дефіциту фізичного навантаження» з усіма негативними наслідками для здоров'я дітей і підлітків у багатьох країнах. Контроль силових здібностей каратистів передбачено навчальною програмою «Кіокушинкай карате.

Але на нашу думку недостатньо моніторингових досліджень сили юних каратистів, що займаються в спортивних секціях, відсутній системний підхід до оцінки показників їх силової підготовленості. Все це перешкоджає розробці оновлених критеріїв оцінки, які сприяли б індивідуалізації навчального процесу.

Мета дослідження – проаналізувати різні теоретико-методичні тенденції з питань контролю силових здібностей школярів-каратистів, на основі аналізу обрати засоби для складання подальшої програми тестування.

Матеріали і методи. Для вирішення поставлених завдань використовувався метод аналізу й узагальнення літературних джерел. Його метою було визначення стану сучасної передової практики з питань контролю силової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в єдиноборствах (карате, кікбоксингу, тхеквондо, рукопашному бою та інших видах). Вивчалися роботи з теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування вітчизняних і зарубіжних фахівців. Вивчено та проаналізовано статті в наукових журналах, монографії, дисертації, збірники наукових праць за проблемою дослідження та мережа Інтернет. Пошук здійснювався у наступних міжнародних наукометричних базах: Scopus, Web of Science Core Collection, електронній [базі даних](#) медичних і біологічних публікацій PubMed та електронних пошукових системах Google Академія, ResearchGate.

Результати дослідження. У спортивних єдиноборствах добре розвинена сила м'язів верхніх та нижніх кінцівок є ключем до ефективного виконання високих фізичних та техніко-тактичних вимог до змагань у аматорському боксі, тхеквондо, карате, дзюдо та інших (Bridge, Ferreira da Silva Santos, Chaabene et al., 2014; Chaabene, Tabben, Mkaouer et al., 2015; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022). З точки зору здоров'я, достатня сила м'язів живота та спини, верхніх і нижніх кінцівок також може здійснювати профілактичну дію на спортсменів, які займаються бойовими видами спорту. Слід зазначити, що у ранніх дослідженнях вказувалося, що більшість травм у спортивних єдиноборствах припадає на верхні та нижні кінцівки (Pocesso, Ruedl, Stankovic et al., 2013; Jensen, Maciel, Petrigliano et al., 2017; Lystad, Augustovičova, Harris et al., 2020). Крім того, перелічені

види спорту швидкісні та високо інтенсивні, включають такі елементи, як практики анаеробного характеру, аеробно-анаеробної потужності, спритності, і вибухової сили, що впливають на результативність (Çingöz, 2016; Alp & Gorur, 2020).

Marchenko & Satdyiev (2021), Марченко & Гандимов (2021), Hontarenko, Marchenko & Korol, (2022) відмічають, що регулярні заняття силової спрямованості можуть посприяти збільшенню рухової активності, покращити фізичну форму та індивідуальне здоров'я школярів, які займаються кіокушинкай карате, тільки тоді, коли вони являються частиною загальної програм фізичного виховання чи спорту.

На практиці силові здібності рекомендується оцінювати різним способами. Використовуються механічні пружинні динамометри та електронні динамометри, тензометричні пристрої та датчики. Поряд з цим фахівці (Ferguson, 2014; Liqin Yin, Changfa Tang & Xia Tao, 2018; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022) пропонують для масових досліджень силової підготовленості у бойових видах спорту використовувати спеціальні тестові завдання. Автори вважають, що вправи повинні включати специфічні для даного виду спорту рухові дії. Для охоплення широких мас дітей та для економії часу необхідно обирати прості тести із використанням недорогого інвентарю.

Проведено широке дослідження критеріальної валідності тестових показників (Fan, Sun & Ji, 2016; Garnacho-Castano, Lopez-Lastra & Mate-Munoz, 2015; Liqin Yin, Changfa Tang & Xia Tao, 2018).

Автори (Liqin Yin, Changfa Tang & Xia Tao, 2018; Hontarenko, Marchenko & Korol, 2022) рекомендують обирати тести відповідно віку, статі, виду обраного спорту, розділу змагальної програми (це «ката», «куміте» чи «тамешиварі» у кіокушинкай карате), обов'язково включати надійні та інформативні тести на різні основні м'язові групи спортсменів.

Висновки. Вивчено теоретичні основи розвитку рухових здібностей. Основні поняття, біологічні та психолого-педагогічні закономірності силової діяльності спортсменів-каратистів. Досліджувалися засоби, методи, принципи, особливості розвитку силових здібностей. Проаналізовані думки авторів наукових досліджень, щодо завдань, засобів і методів контролю. На основі вивчених джерел було обрано педагогічні тести, які оптимально характеризують структуру та рівень силової підготовленості школярів-каратистів.

Перспективою подальшого дослідження може бути розробка нормативів силової підготовленості юних каратистів, що відвідують спортивну секцію кіокушинкай карате з метою оздоровлення.

Література:

1. Follmer B., Dellagrana R.A., de Lima L.A.P., Herzog W., Diefenthaler F. Analysis of elbow muscle strength parameters in Brazilian jiu-jitsu practitioners. *J Sports Sci.* 2017. 35(23), Pp.2373-2379. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1267388>
2. Kim E., Won Y., Shin J. Analysis of Children's Physical Characteristics Based on Clustering Analysis. *Children*, 2021. 8, 485 p. <https://doi.org/10.3390/children8060485>
3. Hontarenko B., Marchenko S., Korol O. Strength Abilities: Assessment and Specific Features of the Development of Elementary School-Aged Karate Boys. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2022. 3(3), Pp.109-115. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.3.04>
4. Гончаренко О.В. Кіокушинкай карате. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2021. 90 с. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/programa-kiokushinkay-karate.pdf
5. Bridge C.A., Ferreira da Silva Santos J., Chaabene H., Pieter W., Franchini, E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Med.*, 2014. 44(6), Pp. 713-33. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
6. Chaabene H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., et al. Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports Med.*, 2015. 45(3), Pp. 337-52. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0274-7>
7. Pocerco E., Ruedl G., Stankovic N., Sterkowicz S., Del Vecchio F.B., Gutierrez-Garcia C., et al. Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *Br J Sports Med.* 2013. 47(18), Pp.1139-43. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092886>
8. Jensen A.R., Maciel R.C., Petrigliano F.A., Rodriguez J.P., Brooks A.G. Injuries sustained by the mixed martial arts athlete. *Sports Health.*, 2017. 9(1), Pp. 64-69. <https://doi.org/10.1177/1941738116664860>
9. Lystad R.P., Augustovičova D., Harris G., Beskin K., Arriaza R. Epidemiology of injuries in Olympic-style karate competitions: systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2020. 54(16), Pp. 976-983. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-101990>
10. Çingöz Y.E. Cinsiyete göre yetişkin (kadın-erkek) karate ve taekwondo sporlarında el tercihi ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2016
11. Alp M. Gorur B. Comparison of Explosive Strength and Anaerobic Power Performance of Taekwondo and Karate Athletes. *Journal of Education and Learning* 2020, 9(1), 149. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p149>
12. Marchenko S., Satdyiev B. Effectiveness of Using Active Games for Strength Development in 10-Year-Old Boys at the Initial Training Stage in Kyokushin Karate. *Teoriâ ta*

13. Марченко С., Гандимов Б. Розвиток силових здібностей ігровими засобами з елементами одноборств на спортивно-оздоровчому етапі у дівчат 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*, 2021. 2(2), Pp.68-74.

14. Ferguson B. ASCM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription (ninth edition). *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 2014. 58(3), Pp. 328-328.

15. Liqin Yin, Changfa Tang, Xia Tao Criterion-Related Validity of a Simple Muscle Strength Test to Assess Whole Body Muscle Strength in Chinese Children Aged 10 to 12 Years. *BioMed Research International*, 2018. Article ID 2802803, 11.

16. Fan H.B., Sun Y.P., Ji L. Age and gender universality research on different upper limbs strength indicators in physical fitness test based surface electromyography muscular contribution. *China Sport Science and Technology*, 2016. 52(5), Pp. 83-87.

17. Garnacho-Castano M.V., Lopez-Lastra S., Mate-Munoz J.I. Reliability and validity assessment of a linear position ~ transducer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2015. 14(1), Pp.128-136. PMID: 25729300; PMCID: PMC4306764.

ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ, ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ТАЛАНОВИТОЇ МОЛОДІ В СПОРТІ

Владислав Рубан

Анотація. У даній роботі розглядаються важливі моменти виявлення фізкультурних інтересів, як рушійної сили відповідної діяльності, яка обумовлена необхідністю задоволення загальної потреби виховання всебічної та, частково, фізично досконалої особистості.

Одним з найбільш перспективних шляхів керування цим процесом є вивчення фізкультурних інтересів. Разом з тим, деякі запитання, пов'язані зі зміною інтересів до занять фізкультурою та спортом у віковому та статевому аспектах, найбільшою їх актуалізацією серед спортсменів у різних видах спорту недостатньо вивчені, що викликає необхідність проведення досліджень у цій області.

За причиною відсутності дослідницьких робіт за тематикою, що розширює межі пізнання властивостей інтересів та їх значення в умовах конкретного виду спорту, виникає необхідність у вивченні цих питань на сучасному етапі розвитку плавання.

Крім того, визначення певних інтересів дітей 10-12 –ти років до занять плаванням та застосування отриманих знань у практиці роботи тренерів є суттєвою ланкою ефективної підготовки до подальших виступів у змаганнях.

Ключові слова: інтерес; рушійна сила; мотивація спортивної діяльності; плавання.