

P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, Vypusk 4 (163), S. 86-89.

5.Kernas, A. (2023), Psykholoho-pedahohichni aspekty korektsii peredstartovykh emotsiinykh staniv yedynobortsiv. Nauka i tekhnika sohodni, (7 (21)). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-296-311](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-296-311)

6.Muntian V.S. (2021), Pytannia optymizatsii trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-yedynobortsiv shliakhom indyvidualizatsii yikh psykholohichnoi pidhotovky problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv u zakladakh vyshchoi osvity, Tom 1, Kharkiv: S. 9-15

7.Pyroh, Yu. (2023), Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti v riznykh vydakh yedynoborstv / Elektronnyi naukovyi zhurnal Yedynoborstva, (1 (27)), S. 49-66.

8.Romaniuk A. P., Shevchuk T. Ya. (2023), Neurovohetatyvne zabezpechennia diialnosti sportsmeniv riznoi spetsializatsii : monohrafiia / Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, medychnyi fakultet. Lutsk, 172 s.

9.Jolita Vveinhardt, Magdalena Kaspars (2022), The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes / Int. J. Environ. Res. Public Health, 19(7), 4001; <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>

10. Piepiora Pawel , Komarnicka Natalia , Gumienna Róża , Maśliński Jarosław (2022), Personality and gender of people training in Kyokushin karate and kickboxing / Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology 22 (1), R. 35-45.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).08
УДК 796.853.26

Вербицький С.О.

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ*
Путров С.Ю.

*професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології
Український державний університет ім. М. Драгоманова, м. Київ*

Путров О.Ю.

*старший викладач кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя*
Луценко С.Г.

*старший викладач кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя*

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕТО КІОКУШИН

Стаття присвячена дослідженню показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються Кіокушин карате. Робота включає аналіз фізичних показників у контексті цієї бойової системи, де специфіка тренувань та вимог до фізичної форми відіграють важливу роль. Відображено показники фізичної форми та спеціалізованих навичок студентів-каратистів у цій бойовій системі. Шляхом об'єктивної оцінки фізичної підготовленості, включаючи витривалість, силу, швидкість, гнучкість та спеціальні навички, дослідження показує дані загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-каратистів Кіокушин. Висновки дослідження можуть визначити шляхи покращення методів тренувань та розвитку фізичної підготовленості студентів у цій спортивній дисципліні.

Ключові слова: карате «Кіокушин», фізична підготовка, фізична підготовленість, студент-каратист, єдиноборства.

Verbytskyi S., Putrov S., Putrov O., Lutsenko S., Analysis of indicators of general and special physical fitness of students practicing kyokushin karate. The article is devoted to the study of indicators of general and special physical fitness of students practicing Kyokushin karate. The work includes the analysis of physical indicators in the context of this combat system, where the specifics of training and physical fitness requirements play an important role. The indicators of physical fitness and specialized skills of karate students in this fighting system are displayed. By objectively assessing physical fitness, including endurance, strength, speed, flexibility and special skills, the study shows data on the general and special physical fitness of Kyokushin karate students. The purpose of the study was to determine the indicators of physical fitness of beginner students of the "Kyokushin" karate section. 15 novice athletes of the Kyokushin karate student section took part in the study. The obtained data indicate an increase during the year of almost all test indicators of general and special physical fitness of beginner athletes in Kyokushin karate. The research findings can determine ways to improve training methods and develop physical fitness of students in this sports discipline.

Key words: "Kyokushin" karate, physical training, physical fitness, karate student, martial arts.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Кіокушин карате – це стиль карате, який був розроблений японським майстром карате Масутацу Ояма в 1964 році. Перші клуби Кіокушин з'явилися в Україні ще в 80-90-х роках минулого століття, а згодом почали активно розвиватися. Зараз в Україні різні різноманітні клуби та школи Кіокушин карате, кожен з яких пропонує власну програму тренувань, змагань та розвитку. Велика увага приділяється не лише техніці та фізичній підготовці, але й духовному зростанню учнів через практику дисципліни, самовдосконалення та розвитку характеру.

Українські спортсмени з Кіокушин карате активно беруть участь у міжнародних змаганнях та чемпіонатах світу, демонструючи високий рівень майстерності та отримуючи нагороди на різних рівнях змагань.

Розвиток Кіокушин карате серед студентської молоді в Україні демонструє активний інтерес до бойових мистецтв та бажання студентів розвивати фізичну форму, самодисципліну та внутрішній розвиток. Багато університетів та вищих навчальних закладів у різних кутках світу мають клуби Кіокушин карате або спортивні секції, які пропонують студентам можливість займатися цією бойовою системою.

Тренування з Кіокушин карате допомагають студентам зберегти баланс між навчанням та фізичною активністю, зменшити стрес, підвищити концентрацію та витривалість, сприяють формуванню дисципліни, самоконтролю та виховують у студентів цінності взаємовічливості та поваги.

Аналіз фізичної та технічної підготовленості студентів, які займаються Карате Кіокушин, є дуже актуальним і вписується в контекст розвитку цієї бойової системи серед студентської аудиторії не лише як готовність до змагань, а й як підтримка активного способу життя та розвиток свого тіла і духу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання майстерності та тренуваності каратистів визначається якістю навчально-тренувального процесу, пошуком методів удосконалення, побудови та планування тренування й здатністю впроваджувати усі аспекти Кіокушин карате разом: технічну, фізичну та духовну підготовку. Значну роль у забезпеченні високої ефективності підготовки спортсменів з карате Кіокушин до змагань відіграє рівень методичного та спортивно-технологічного забезпечення над якими працювали провідні вчені та фахівці [1, 3, 4, 6, 7, 8].

Слід відмітити стійку популярність карате Кіокушин серед студентів, які починають займатися цим видом спорту лише в університеті, що й супроводжується значними зусиллями. Для уникнення надмірних спроб та помилок в підготовці талановитих спортсменів-початківців вже юнацького віку потрібно враховувати ряд методичних розробок [1, 2, 5]. Проте, слід зазначити про недостатню забезпеченість методичною базою, слабкі наукові дослідження щодо розробки системи фізичної та технічної підготовки студентів, які починають займатися карате Кіокушин у період навчання у ЗВО.

Підготовка студентів у карате Кіокушин характеризується потребою поєднувати фізичні тренування з академічними зусиллями. Різноманітні навантаження – інтелектуальні, фізичні, та функціональні – в цей період, нарівні з психоемоційним напруженням та не завжди сприятливими соціально-побутовими та кліматичними умовами, часто порушують ритм тренування, відновлення та харчування [3, 6, 8, 9].

Водночас, аналіз наукових джерел [2, 4, 5, 6, 7, 9] вказує на обмежену обізнаність у структурі й змісті навчально-тренувальних та змагальних дій студентів, які займаються карате Кіокушин. Спостерігається недостатня науково-методична основа для стратегій та нових підходів у тренуванні студентів, особливо на початкових курсах, враховуючи їх поточний стан та вплив різноманітних додаткових факторів.

Формування мети статті (постановка завдання). Метою нашого дослідження було визначення показників фізичної підготовленості студентів-початківців секції карате «Кіокушин».

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Дослідження проводилося в період з вересня 2022 по березень 2023 року, де взяло участь 15 спортсменів-початківців секції карате Кіокушин Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ. У дослідженні було обрано 10 тестів, за допомогою яких визначався рівень розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів, де 7 тестів – для визначення рівня загальної фізичної підготовленості, 3 тести – для визначення рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Були використані загальноприйняті тестові вправи визначення фізичної підготовленості в кіокушин карате [9].

У дослідженні було використано теоретичний аналіз, узагальнення наукових та спеціальних літературних даних, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Карате Кіокушин – це вид спортивного одноборства, де велике значення має фізична підготовка, що є основою для розвитку рухової активності каратиста. Витривалість, сила, швидкість, гнучкість та спритність – це вагомі складові успіху, без яких важко досягти перемоги [1]. Провівши педагогічне тестування було отримано результати загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів-каратистів в підготовчому періоді, що представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів-каратистів в підготовчому періоді (n=15)

Тестові вправи	Показники					
	На початку загально-підготовчого етапу		В кінці спеціально-підготовчого етапу		В кінці передзмагального етапу	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S

Біг 30 м, с.	4,92	0,47	4,43	0,57	3,98	0,61
Біг 1000 м, с.	3.34,7	0,63	3.21,2	0,49	3,09,6	0,58
Підтягування на перекладині, разів	10,06	0,29	13,37	0,31	16,77	0,72
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с., разів	17,94	0,37	21,32	0,45	26,12	0,43
Піднімання тулуба в сід за 30 с., разів	24,54	0,86	29,58	0,66	33,35	0,62
Стрибок у довжину з місця, см.	220,4	0,96	236,8	0,82	248,2	0,74
Нахил вперед з положення сидячи, см	15,77	0,22	19,53	0,38	23,66	0,52
Серія з трьох ударів по мішку, с	0,64	0,75	0,5	0,59	0,47	0,38
удари руками на "лапах" за 3 хв., кількість виконаних ударів	39,01	0,58	44,23	0,62	48,81	0,49
удари ногами на "лапах" за 3 хв., підраховується кількість виконаних ударів	23,15	0,65	29,08	0,73	33,27	0,82

Аналіз отриманих даних показав, що всі показники загальної фізичної підготовленості студентів-початківців зросли ($p > 0,05$) у порівнянні на початку загально-підготовчого етапу та в кінці передзмагального етапу підготовчого періоду. Так у бігові на 30 м показники покращилися на 19%, у бігові на 1000 м – на 7,5%, у підтягування на перекладині – на 40%, Згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 31,31%, у піднімання тулуба в сід – на 26,4%, у стрибку в довжину з місця – на 11,2%, у нахилі вперед з положення сидячи – на 33,3%.

Позитивна динаміка спостерігалася також і у показниках спеціальної фізичної підготовленості, що відображає специфіку виду спорту – швидкості виконання ударних рухів (рис. 1) та швидкісної витривалості – виконання кількості ударів за 3 хвилини (рис.2).

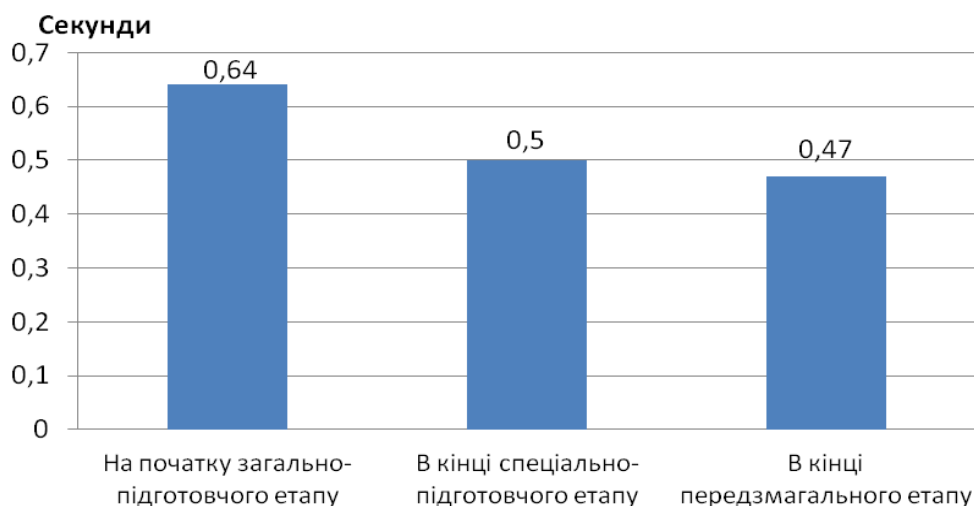


Рис. 1. Серія з трьох ударів по мішку, с

В кінці етапу спеціальної підготовки показники виконання серії з трьох ударів покращилися відносно даних, отриманих на початку етапу загальної підготовки на 21,87%. В кінці передзмагального етапу швидкість ударів зросла відносно даних в кінці етапу спеціальної підготовки на 6%. Загалом за період дослідження показники швидкості виконання ударів збільшилися на 26,56%.

Усі показники швидкісної витривалості в кінці передзмагального етапу відносно стану на початку етапу загальної підготовки в тестовій вправі удари руками по лапах за 3 хв. зросли на 20,07%, а в тестовій вправі удари ногами по лапах за 3 хв. – на 30,41% (рис. 2).

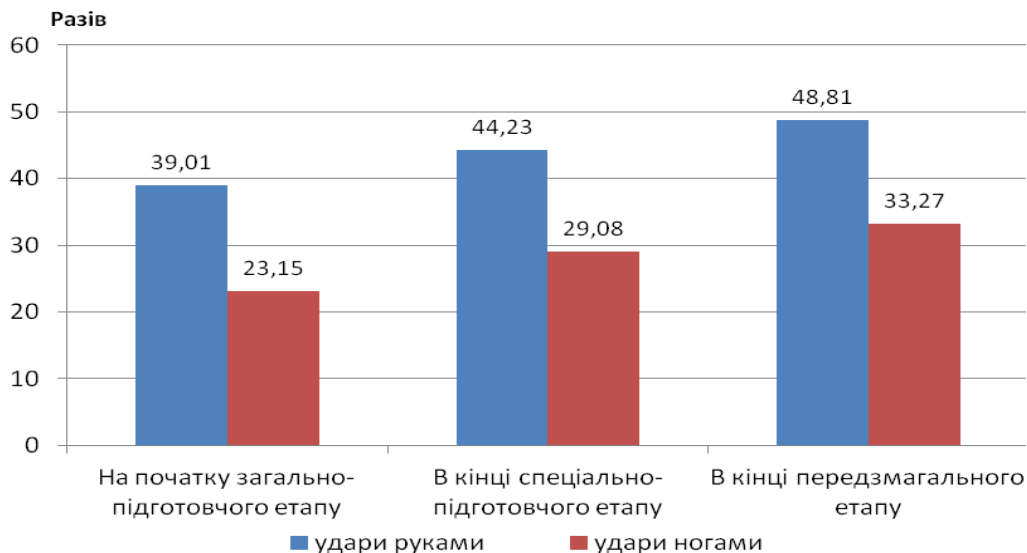


Рис. 2. Кількість зроблених ударів руками та ногами на "лапах" за 3 хв.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Отримані дані свідчать про зростання протягом року практично всіх тестових показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-початківців в карате Кіокушин.

Для покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості каратистів в Кіокушин застосовані:

- **комплексні тренування:** розвиток загальної фізичної форми через тренування, яке включає в себе аеробні вправи, силові тренування та гнучкість;
- **спеціалізовані вправи:** впровадження спеціалізованих вправ, спрямованих на покращення конкретних аспектів, таких як швидкість, сила ударів, рухливість та реакція;
- **систематичність:** регулярні тренування та постійне підвищення навантаження, дотримання режиму тренувань та відпочинку для покращення фізичної форми;
- **розвиток технічних навичок:** поєднання фізичної підготовки з покращенням техніки ударів, блоків та рухів для оптимізації спеціальної фізичної підготовки;
- **дотримання збалансованого харчування:** важливість правильного харчування для підтримання ефективної фізичної форми та відновлення після тренувань;
- **психологічна підготовка:** зосередженість, волюва сила та віра у власні здібності грають важливу роль у покращенні показників фізичної підготовленості.

Перспективним напрямом наших досліджень може бути вивчення та впровадження новітніх методик тренувань, використання технологій для аналізу та вдосконалення техніки, тактики та фізичної підготовки.

Література

1. Ашанін В.С., Пятисоцька С.С. (2019), Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, том 1, Харків, С. 5-11
2. Забара В. М. (2023), Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. М. Забара, В. М. Сергієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, Випуск 4 (163), С. 86-89.
3. Крупеня С. В. (2022), Формування програми тренувань для розвитку координаційних здібностей у кіокушин карате засобами Hashstep / С. В. Крупеня, М. М. Лакей, М. В. Петрова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенко. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, – Вип. 3К (147). С. 211-215.
4. Мунтян В.С. (2021), Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти, Том 1, Харків:С. 9-15
5. Осика, К.С. Особливості спортивної підготовки каратиста-початківця стилю кіокушинкай. В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Електронне видання]: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.)/гол. ред. ВМ Пристинський. Слов'янськ, 2019. 513 с.
6. Платонов В. М. (2020), Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 704 с.: іл.
7. Романюк А. П., Шевчук Т. Я. (2023), Нейровегетативне забезпечення діяльності спортсменів різної спеціалізації : монографія / Волинський національний університет імені Лесі Українки, медичний факультет. Луцьк, 172 с.

8. Саєнко В.Г. (2012), Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія / В. Г. Саєнко ; Держ. Закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. - Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 404 с.
9. Собко Н.Г. (2022) Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів вищих розрядів у шин-кіокушинкай карате. Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society. Publishing House of University of Technology, Katowice, P. 282-301.

References

1. Ashanin V.S., Piatysotska S.S. (2019), Doslidzhennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti yunykh karatystiv pid vplyvom individualnoi metodyky trenuvannia / Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vshchkykh navchalnykh zakladakh, tom 1, Kharkiv, S. 5-11
2. Zabara V. M. (2023), Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky karatystiv 14–15 rokov na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky / V. M. Zabara, V. M. Serhiienko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, Vypusk 4 (163), S. 86-89.
3. Krupenia S. V. (2022), Formuvannia prohramy trenuvan dlia rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u kiokushyn karate zasobamy Hashstep / S. V. Krupenia, M. M. Lakei, M. V. Petrova // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats / Za red. O. V. Tymoshenka. - Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, – Vyp. 3K (147). S. 211-215.
4. Muntian V.S. (2021), Pytannia optymizatsii trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-yedynoborstiv shliakhom indyvidualizatsii yikh psykhohichnoi pidhotovky / Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vshchoi osvity, Tom 1, Kharkiv: S. 9-15
5. Osyka, K.S. Osoblyvosti sportyvnoi pidhotovky karatysta-pochatkivtsia stylu kiokushynkai. V-406 Vzaiemodiia dukhovnoho y fizychnoho vykhovannia v stanovleni hamoniino rozvynenoj osobystosti [Elektronne vydannia]: zbirnyk statei za materialamy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii (Sloviansk, Ukraina, 21-22 bereznia 2019 r.)/hol. red. VM Prystynskiy. Sloviansk, 2019. 513 s.
6. Platonov V. M. (2020), Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia / V. M. Platonov. – K.: Persha drukarnia, 704 s.: il.
7. Romaniuk A. P., Shevchuk T. Ya. (2023), Neirovehetatyvne zabezpechennia diialnosti sportsmeniv riznoi spetsializatsii : monohrafiia / Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, medychnyi fakultet. Lutsk, 172 s.
8. Saienko V.H. (2012), Pobudova i kontrol trenuvalnoho protsesu sportsmeniv v kiokushynkai karate : monohrafiia / V. H. Saienko ; Derzh. Zakl. „Luhans. nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka”. - Luhansk : SPD Riezniikov V. S., 404 s.
9. Sobko N.H. (2022) Udokonalennia fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv vshchkykh rozriadiv u shyn-kiokushynkai karate. Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society. Publishing House of University of Technology, Katowice, P. 282-301.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).09
УДК 797.2.077.

Ганчар І.Л.

**доктор педагогічних наук, професор
Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса**

Ганчар А.І.

**кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса**

Шевченко Р.І.

кандидат військових наук, доцент

Інститут військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія», м. Одеса

Пенязенко В.О.

майстер спорту з плавання, директор спортивної школи олімпійського резерву з плавання для дітей та юнацтва «Динамо», м. Одеса

Єгошин Ю.С.

майстер спорту міжнародного класу, тренер-викладач дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Динамо» з плавання, м. Одеса

Кузнецов О.А.

**майстер спорту з плавання, тренер-інструктор з плавання,
Національний університет «Одеська морська академія», м. Одеса**

Костюшов О.О.

майстер спорту з плавання, випускник дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Динамо» з плавання, м. Одеса

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТІ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTI НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ПЛАВЦІВ-ПРИЗЕРІВ
ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК НА XX ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (ФУКУОКА-2023)**