

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів і молодих вчених**

*м. Миколаїв
31 жовтня 2025 року*

УДК 796:005.745

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС

Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС

Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС

Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС

Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС

Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

організмі та її локалізацією, показниками м'язової сили та витривалості, а також рівнем розвитку гнучкості. З перелічених понять ми можемо твердо говорити, що «Фітнес» це не просто вдосконалення свого тіла, а це вдосконалення особистості у всіх його аспектах.

Література

1. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. — К.: Олимпийская литература. — 2000.
2. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу / М.Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2020.
3. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — N 4.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СПЕЦІАЛЬНОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Тен В. Т., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Різноманітність різних рухових дій у карате дозволяє спортсменам досягти високого рівня різнобічної підготовленості, тим самим наближаючи даний вид бойових мистецтв до ефективного засобу тренування різних категорій. Спеціалізована підготовка в бойових мистецтвах передбачає застосування ефективних методів, форм і підходів, які дозволяють досягти суттєвого прогресу в питаннях розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, що визначають успішність оволодіння та вдосконалення техніко-тактичних прийомів з урахуванням віку, статі, спортивної спеціалізації та вагових категорій спортсменів. Ряд фахівців виділяють кругову тренування як одну з найбільш ефективних форм організації спеціалізованої підготовки завдяки своїй універсальності, високій інтенсивності та здатності одночасно розвивати силові, швидкісні та координаційні здібності.

Мета — розробити та обґрунтувати структуру та зміст спеціалізованої підготовки юнаків 12-13 років у карате на основі застосування методу кругового тренування.

Методи дослідження. У констатуючій частині дослідження взяли участь 48 юнаків (I-III спортивний розряд) віком 12-13 років — етап спортивної спеціалізації. У частині дослідження взяли участь дві групи спортсменів масових розрядів 12-13 років — контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) у кількості 48 осіб з числа юнаків 12-13 років. Використовувались наступні методи: педагогічний експеримент; антропометрія; кистьова динамометрія; пульсометрія; тестування функціональної підготовленості із застосуванням субмаксимального тесту PWC170; контрольно-педагогічні випробування (тести); педагогічний нагляд; психофізіологічна діагностика; методи математичної статистики.

Результати. Оцінка функціонального стану дозволила встановити, що показники субмаксимального тесту PWC170 у юнаків 12-13 років легкої вагової категорії у карате достовірно вищі, ніж у бійців важкої вагової категорії ($p < 0,05$). Показники МВК у спортсменів важкої вагової категорії, що займаються карате, на початку (вересень) та наприкінці (травень) змагального періоду річного тренувального циклу недостовірно перевищують результати спортсменів легкої вагової категорії на $3,9 \pm 0,5$ та $2,9 \pm 0,2$ мл/хв/кг відповідно ($p > 0,05$). У спортсменів легкої вагової категорії, що займаються карате, показники Гарвардського степ-тесту не мали суттєвих відмінностей із показаннями бійців важкої вагової категорії ($p > 0,05$). Психофізіологічні дослідження встановили, що швидкість простої зорово-моторної реакції на початку підготовчого та змагального періодів річного тренувального циклу у юнаків 12-13 років важкої вагової категорії на $10,0 \pm 0,8$ і $21,2 \pm 1,2$ м/с нижче, ніж результати, що демонструються спортсменами легко. Відсутні відмінності між юнаками 12 та 13 років легкої та важкої вагових категорій за такими психомоторними показниками, як реакція розрізнення та вибору, увага та завадостійкість. У юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій у процесі річного тренувального циклу відбувається незначне поліпшення показників сумарного відхилення емоційного стану від аутогенної норми та емоційно-вольової працездатності протягом усього річного тренувального циклу ($p > 0,05$), що підтверджує необхідність. Провідними факторами, що визначають ефективність спеціалізованої підготовки юнаків 12-13 років різних вагових категорій у карате на основі застосування методу кругового тренування, є такі компоненти: фізичний (26,4%); функціональний (24,2%); психомоторний (22,7%); техніко-тактичний (20,6%). Застосування методу кругового тренування в процесі спеціалізованої підготовки юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій у карате дозволило за час формуючого педагогічного експерименту домогтися сприятливих змін складу тіла: зниження жирової маси (4,3%) у юнаків ЕГ легкої вагової категорії, а у спортсменів важкої ваги; темпи приросту м'язової маси до кінця формуючого педагогічного експерименту у юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій мають високі значення — 16,1 та 16,5% відповідно. Застосування у навчально-тренувальному процесі бійців ЕГ спеціалізованої підготовки дозволило значно покращити показники фізичної працездатності, що оцінюється за допомогою субмаксимального тесту PWC170 у юнаків важкої вагової категорії ($t = 2,21$; $p < 0,05$). Темпи приросту становили 10,32%.

Висновки. Визначено, що в рамках спеціалізованої підготовки у карате юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій необхідно застосовувати метод кругового тренування, що дозволить досягти позитивної динаміки розвитку рухових здібностей у річному тренувальному циклі та досягти високого спортивного результату у процесі змагальної діяльності. Встановлено, що включені до навчально-тренувальних занять вправи на координацію повинні становити 50-60%, на розвиток сили — 20-30%, на розвиток швидкості — 35-45%, при цьому оптимізація величини тренувального навантаження для юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій загалом підвищити ефективність підготовки на етапі спортивної спеціалізації. Доведено, що досягнення позитивної динаміки фізичного розвитку, рухової та функціональної підготовленості, а також психомоторних здібностей та змагальних показників юнаків 12-13 років легкої та важкої вагових категорій у карате обумовлюється застосуванням у процесі кругового тренування вправ для різних м'язових груп переважно.

Список літератури

1. Robinson P.G. Systematic review of musculoskeletal injuries in professional golfers / P.G. Robinson, I.R. Murray, A.D. Duckworth, R. Hawkes, D. Glover, N.R. Tilley, R. Hillman, C.W. Oliver, A.D. Murray // Br J Sports Med. 2019. Vol. 53(1). P. 13-18.
2. Rosen M. Shoulder range of motion deficits in youth throwers presenting with elbow pain / M. Rosen, K. Meijer, S. Tucker, C.L. Wilcox, H.A. Plummer, J.R. Andrews, R.V. Ostrander // Sports Health. 2022. Vol. 14(4). P. 478-482.
3. Ruddy J.D. Modeling the risk of team sport injuries: a narrative review of different statistical approaches / J.D. Ruddy, S.J. Cormack, R. Whiteley, M.D. Williams, R.G. Timmins, D.A. Opar // Frontiers in Physiology. 2019. Vol. 10. P. 338.
4. Sacras D. Injury prevalence in portuguese and french judo athletes / D. Sacras, A. Ribeiro, M. Conceição Manso // Journal of Community Medicine and Health Education. 2020. Vol. 10(6). P. 1-6.
5. Sakata J. Throwing Injuries in Youth Baseball Players: Can a Prevention Program Help? A Randomized Controlled Trial / J. Sakata, E. Nakamura, T. Suzuki, M. Suzukawa, M. Akeda, T. Yamazaki, T.S. Ellenbecker // Am J Sports Med. 2019. Vol. 47(11). P. 2709-2716.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ

Філюк Д. В., Таранець Л. С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань

Відповідно до Конституції Україна є правовою, демократичною державою, в якій на першому місці людина з її правами та обов'язками. Провідне місце у вихованні всебічно розвиненої особистості відіграє освіта. Державна національна програма «Освіта», Національна програма «Діти України», Закон України «Про охорону дитинства» визначають пріоритетним завданням повноцінний фізичний розвиток дітей і молоді, що є необхідною складовою формування особистості людини.

Однак, статистичні дані останніх років в умовах війни засвідчують суттєве зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Результати досліджень засвідчують, що 15% школярів страждають хронічними захворюваннями і вже до четвертого класу 32% практично нездорові, до восьмого — 47%, а серед старшокласників їх уже більше 60%.

На даний час навчання в школі, виконання домашньої роботи збільшують навантаження на організм дитини, діти зовсім мало бувають на повітрі, а вихідні дні та вільний час проводять біля телевізора або за телефоном, або грають у малорухливі «сидячі» і комп'ютерні ігри. Діти менше рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової діяльності, і збільшуються статичні напруги.

Діти, що додатково займаються музикою, живописом, вільний час яких скорочено, а статичний компонент збільшений, мають більш низький рівень рухової активності. Крім того, виникає необхідність засвоєння і переробки інформації, а отже, і напруга зорового апарата (читання, лист, малювання). Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначаються на стані їхнього здоров'я [2, с. 59–64.]