

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
імені С.П. КОРОЛЬОВА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
V Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

28 листопада 2023 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2023**

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка від 27 грудня 2023 року, протокол № 22

Головний редактор:

Грибан Григорій – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту С.П. Корольова;

Мичка Іван – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

Жуковський Євгеній – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Рецензенти:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

Крук Микола – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Доведено, що підвищення виховних можливостей фізичної культури потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери здобувачів – бути здоровими. Щоб допомогти здобувачам знайти себе у нових умовах, оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а й також необхідні практичні уміння і навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми збереження здоров'я, підтримувати високу працездатність та оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями необхідними в подальшій професійній діяльності. Збірник містить матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 28 листопада 2023 року).

УДК 796.011.3

©А 43

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, цитат, власних імен, посилань на літературні джерела та інші відомості відповідають автори публікації.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шишук Л.М. УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ.....	89
Красова І. В., Марченков М. К., Доценко Ю. М. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ЯК КЛЮЧОВОГО АСПЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОГО СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....	92
Криворучко С.С., Мичка І.В., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....	95
Кувалдіна О., Сидоров Д. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	99
Кувалдіна О., Шпаковська Н.О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	103
Кужельний С.А., Кужельний А.В., Кудін С.Ф. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ.....	106
Куземчик Є.А., Жуковський Є.І., Бондарук О.О. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	108
Кузьмінський Я.В., Жуковська М.О., Шишук Л.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 10–12 РОКІВ В ПОЗА НАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....	110
Логвиненко С.С., Мазяр В.С. ДОСТУПНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
Луцаїна І.С., Гарлінська А.М., Саранча М.П., Калатинець Р.В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	120
Луцаїна І.С., Оксентюк Я.Р., Саранча М.П., Саверський В.В., Пасічак В.С. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	123
Нагорний О.Р. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	126

високий рівень ситуативної тривожності, а також на 20 % скоротилась кількість учасників, що мають високий рівень особистісної тривожності. Статистично достовірно покращились рівень розвитку спритності та витривалості на 22 % ($\square \leq \square_{кр}$), координації на 26 % ($\square \leq \square_{кр}$).

Список літературних джерел

1. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція. За ред. Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 13–16.
2. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Дзензелюк Д.О. та ін. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2011. С. 97–101.
4. Маслюк А.М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості [Електронний ресурс]; Психологічний часопис: збірник наукових праць. За ред. С.Д. Максименка. № 2 (6). Вип. 6. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2017. С. 57–69.
5. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Молода спортивна наука України. 2022. 9 (1). С. 232–238.
6. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею. Молода спортивна наука України. 2003. № 7, т. 2. С. 389–392.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кувалдіна О.В., Шпаковська Н.О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Анотація. В дослідженні ми порівняли класичну та авторську програму підготовки спортсменів в кіокушинкай карате.

Ключові слова: кіокушинкай карате, фізична підготовка, техніка, спортсмен.

Актуальність. Карате – це різноманітний вид бойових мистецтв, що набув великої популярності у всьому світі, включаючи Україну. Різні стилі карате поєднують спортивний, прикладний і традиційний напрям. Один із найвідоміших і важких стилів – це кіокушинкай, який підкреслює активний і контактний підхід до тренувань та змагань. Цей стиль сприяє розвитку фізичної

та духовної сили каратистів, надаючи велику увагу моральним аспектам, таким як взаємоповага та взаємодопомога [1, 2, 3, 4].

Мета дослідження: Дослідити особливості фізичної підготовки каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки.

Результати досліджень. У дослідженні взяли участь 30 каратистів м. Миколаєва на етапі попередньої базової підготовки (вік 13–16 років), яких було поділено на дві групи по 15 осіб в кожній. Упродовж шести місяців спортсмени тренувались за двома різними програмами підготовки. Перша програма, яка включає основні та допоміжні засоби тренування, представляє собою класична розробку. Основні засоби включають базову техніку «кіхон», формальні комплекси бойових вправ «ката», спеціально-підготовчі вправи для відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером та спаринги «куміте». Допоміжні засоби охоплюють бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри та вправи з обтяженням.

У другій програмі у порівнянні з першою, обсяг тренувальних навантажень збільшено для компонентів фізичної підготовки, таких як спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, робота з партнером, спаринги та вправи з обтяженнями. Ця програма є авторською розробкою. Розподіл годин тренувальних програм представлений в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл годин в тренувальних програмах

Засіб тренувального процесу	Класична програма (години)	Авторська програма (години)
Формальні комплекси бойових вправ «ката»	18	13
Базова техніка «кіхон»	28	18
Спеціально-підготовчі вправи	21	26
Вправи на снарядах	23	28
Вправи з партнером	18	25
Спаринги	13	18
Бігові вправи	16	18
Вправи на гнучкість	17	13
Вправи загальної фізичної підготовки	18	13
Загально розвиваючі вправи	11	10
Спортивні ігри	13	9
Вправи з обтяженням	10	15
Усього	188	188

Після серії тренувань впродовж шести місяців було проведено оцінку рівня розвитку фізичних якостей у двох груп однакової кількості ($n=15$), результати яких представлені в табл. 2, 3.

Таблиця 2

Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості

Тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
Гіяку цуки, кг	78,3±9,3	72,5±10,6	1,59
Гіяку цуки - Оі цуки, кг	120,3±9,8	115,2±9,4	1,45
Шита цуки - Маваші цуки, кг	137,3±10,8	141,2±10,7	0,99
Шита цуки - Маваші цуки - Маваші гері, кг	101,3±9,9	109,0±10,1	2,11

Таблиця 3

Результати тестування рівня загальної фізичної підготовленості

тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
Піднімання тулуба в сід, разів/хв	36±11	45±7	2,67
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	37±8	43±5	2,46
Біг 60 м з низького старту, с	7,7±0,9	7,0±0,6	2,51
Стрибок в довжину з місця, см	90±10	100±8	3,02
Човниковий біг 4x10 м, с	5,4±0,8	4,7±0,9	2,25
Стрибок вгору (за Абалаковим), см	49±5	53±4	2,42
Кидок набивного м'яча, м	1,5±0,27	1,7±0,15	2,51
Підтягування на перекладині, разів	10±5	14±2	2,88
Поперечний шпагат, см	171±12	180±10	2,23
Біг 1000 м, с	170±10	161±12	2,23

$$t_{кр}=2,14 (a=0,05)$$

Якщо $t \geq t_{кр}$, то розбіжності між вибірками статично достовірні

Висновки. За результатами дослідження була проведена експериментальна перевірка ефективності авторської тренувальної програми для каратистів, спрямованої на розвиток фізичних якостей. Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах статистично достовірно не відрізняються, проте в експериментальній групі відзначається статистично достовірний приріст показників фізичної підготовленості за всіма тестами ($t \geq t_{кр}$, $a=0,05$).

Отримані дані можна використовувати для планування та контролю тренувального процесу з огляду на рівень фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки, та спеціалізуються на кіокушинкай карате.

Список використаних джерел

1. Горбенко В., Новикова О. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2003. № ¾. С. 77–81.
2. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай. 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. 107–111.

3. Саєнко В.Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Моногр. За ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 6. С. 255–257.

4. Саєнко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Держ. закл. Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. 21–118.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ

Кужельний С.А., Кужельний А.В, Кудін С.Ф.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті досліджуються методичні підходи до розвитку сили та витривалості у кікбоксерів. Розглядаються основні принципи функціональної підготовки, спрямовані на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів-кікбоксерів.

Ключові слова: спортсмен-кікбоксер, тренер, кікбоксинг, сила, витривалість.

Постановка проблеми. Аналіз змагальної діяльності високо кваліфікованих спортсменів-кікбоксерів показує важливість підвищення рівня їхньої функціональної підготовленості [1, 2]. Розвиток умінь утримувати високий темп бою, витримувати силову боротьбу та швидко відновлюватись після змагань і тренувань є ключовим завданням для спортсмена і тренера. Ефективність тренування полягає у пошуку засобів та методів, спрямованих на розвиток сили та витривалості й вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, щоб ефективно відповідати специфічним вимогам кікбоксингу [4–7].

Мета дослідження. Мета дослідження полягає в узагальненні та аналізі методів формування сили та витривалості кваліфікованих кікбоксерів у процесі тренування.

Результати досліджень. Для розвитку сили та загальної витривалості у кікбоксерів застосовуються різноманітні види вправ [1, 2, 4–7]. Серед загальнопідготовчих вправ можна виділити кросовий біг, ходьбу на лижах, плавання, вправи зі скакалкою, спортивні ігри, а також вправи на розвиток саморегуляції [3, 9]. Спеціальні вправи, такі як вільні та умовні бої, робота зі снарядами також важливі для розвитку сили та витривалості. Спеціальні вправи, які викликають значні енергетичні зрушення, такі як спаринги та умовні поєдинки, можуть бути більш ефективними у порівнянні з іншими видами тренувань [7].

Наукове видання

**Збірник наукових праць
V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

28 листопада 2023 р.

Коп'ютерна верстка – Г. П. Грибана

Відповідальний за випуск І. В. Мичка

Підписано до друку 28.12.23. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 8,40. Обл. вид. арк. 8.33. Наклад 100. Зам.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво про державну реєстрацію:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua