

заклучні частини.

- Особливості втоми та відновлення.
- Особливості роботи м'язів, режими роботи.
- Особливості роботи серцево-судинної системи: ЧСС, тиск.
- Основи різних видів оздоровчої фізичної культури.
- Особливості статури людини, розташування м'язів і ін.

У програмі тренувань для експериментальної групи фітнес-технології змінювалися з кожним тренуванням: понеділок – силове тренування, середа – степ-аеробіка, п'ятниця – стрейчинг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис., на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
3. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.

Шумаров Богдан, Кравченко Ігор

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ КАРАТЕ-ДО

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

У статті представлено результати дослідження ефективності експериментальної методики розвитку силових якостей і гнучкості юних спортсменів, яка була апробована на секційних заняттях із карате-до. У ході педагогічного експерименту з дітьми 9-10 років було виявлено суттєві покращення показників фізичної підготовки в експериментальних групах. Автор підкреслює значення цілеспрямованого підходу до розвитку фізичних якостей у юних спортсменів та доводить, що запропонована методика неабияк сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: експериментальна методика, розвиток силових якостей, розвиток швидко-силових якостей та гнучкості, секційні заняття з карате-до, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Shumarov Bohdan, Kravchenko Ihor. *Experimental approach to the development of strength-quality athletes in sectional karate-do classes.*

Abstract. *The article presents the study results of the experimental method effectiveness of developing the strength qualities and flexibility of young athletes, which was tested at sectional karate-do classes. In the course of a pedagogical experiment with children aged 9-10 years, significant improvements in physical fitness indicators were found in the experimental groups. The author emphasizes the importance of a purposeful approach to the development of physical qualities in young athletes and proves that the proposed method will significantly contribute to the achievement of high sports results.*

Keywords: *experimental method, development of strength qualities, development of speed-strength qualities and flexibility, sectional karate-do classes, general physical training, special physical training.*

Постановка проблеми. Нині дедалі більш помітним стає зростання кількості прихильників карате, адже заняття цим бойовим мистецтвом сприяють не лише фізичному, а й моральному, духовному та розумовому розвитку. Батьки активно заохочують своїх дітей до занять карате, адже вони покращують здатність юних спортсменів до соціальної взаємодії, розвивають логічне і тактичне мислення, вміння контролювати свої рухи та емоції, а також сприяють загальному фізичному розвитку.

Одним із головних завдань тренерів юних каратистів є забезпечення успішного оволодіння технікою і тактикою, а також досягнення високих результатів на змаганнях. Однак це стає неможливим без високого рівня фізичної підготовки. Поєдинки в карате є динамічними та інтенсивними, що вимагає від юних спортсменів добре розвинених фізичних якостей, зокрема сили.

Ряд робіт вітчизняних та зарубіжних дослідників підкреслює важливість сучасних підходів до розвитку силових і швидкісно-силових якостей. Так, наприклад, В.Г. Сасенко зауважує, що бойовий арсенал карате включає в себе велику кількість технічних дій, виконання яких без вкладання в них розвинутої швидкісної або вибухової сили не має сенсу. Тому методика розвитку силових якостей юних спортсменів при проведенні секційних занять із карате-до є актуальним питанням, що потребує детального вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню особливостей фізичної підготовки юних спортсменів на секційних заняттях із карате-до присвячено чималу кількість праць як вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

Так, наприклад, В. Костюкевич, А. Кошура, К. Кравченко, В. Саєнко, М. Скляр, О. Шалар та ін. всебічно розглядали особливості побудови секційних занять із карате-до. Тоді як вплив цих занять на фізичну підготовку і розвиток фізичних якостей юних спортсменів, у тому числі й силових, досліджували В. Гагара, В. Гузар, І. Коваленко, В. Логвиненко, О. Мельниченко, А. Ратов, М. Савченко-Марущак, Є. Стрикаленко, О. Циганокта ін. А ось особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів та їхньої готовності до занять зі східних одноборств в умовах ДЮСШ виклали А. Конох, А. Лозовий, А. Сват'єв, В. Сергієнко та ін. Головною метою вивчення наукової літератури було створення певного уявлення щодо актуального стану досліджуваної проблеми

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність експериментальної методики розвитку силових якостей у юних спортсменів під час секційних занять із карате-до.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході нашого дослідження нами було розроблено експериментальну методику виховання швидкісно-силових якостей та гнучкості у юних спортсменів під час секційних занять з карате-до. Апробація методичної розробки відбулася на етапі педагогічного експерименту.

З метою визначення вихідних даних й уточнення індивідуальних завдань дослідження, нами було проведено тестування учасників секції. Ключовим індивідуальним завданням дослідження було створення однорідної експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, до яких входили хлопчики 9–10 років. Задля цього нами було проведено обстеження всіх дітей за

антропометричними даними, стажем занять і деякими окремими показниками фізичної підготовки.

Показники вихідного рівня антропометричних даних відображені у таблиці 1. У ході аналізу отриманих даних достовірних різниць середніх між показниками експериментальної та контрольної груп відзначено не було. Отже, це вказує на однорідність досліджуваних груп і дає підстави для проведення порівняльного аналізу.

Таблиця 1

Показники вихідного рівня антропометричних даних і стажу учасників експериментальної і контрольної груп

№	Статистичні показники	ЕГ				КГ				
		$\bar{X}$	δ	M	V	$\bar{X}$	δ	m	V	t
1	Зріст (см)	134	7,56	2,39	6%	132	6,01	1,9	4%	0,65
2	Вага (кг)	28,9	3,06	0,96	11%	28,8	3,41	1,08	19%	0,06
3	Стаж (місяців)	14,0	6,25	1,98	45%	14,0	6,25	1,97	4%	0

Основний педагогічний експеримент проводився на базі Ульяновської ЗОШ I–III ступенів Білопільського району з учнями 3–4 класів. Як уже раніше зазначалося, було сформовано експериментальну і контрольну групу до складу яких входили хлопчики 9–10 років.

Перед тим як розпочати основний педагогічний експеримент учні пройшли адаптаційний двомісячний період та ознайомилися зі специфічними вправами, тестами, пристроями й пристосуваннями, які використовувалися в експерименті. Такий підхід був необхідним для проведення об'єктивної реєстрації вихідних даних загальної і спеціальної фізичної підготовки, тестів на силу і гнучкість.

Після попередньої роботи, всі учасники експерименту пройшли вихідне комплексне тестування за показниками фізичної підготовки, результати якого можете бачити у табл. 2. Комплекс складався із тестів загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовки, а також тестів на гнучкість. Усього ми використали 7 тестів.

Таблиця 2

Показники вихідного рівня швидкісно-силової підготовки і гнучкості юних спортсменів

№	Статистичні показники	ЕГ				КГ				
		$\bar{X}$	δ	M	V	$\bar{X}$	δ	m	V	t
1	Стрибок у довжину з місця (см)	166	13,3	4,01	8%	162	6,11	1,57	3,7%	0,5

Продовження таблиці 2

2	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	4,27	1,48	0,32	25%	3,86	1,59	0,34	41%	0,8
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	19,7	3,74	1,12	19%	18,9	3,45	0,89	18%	0,6
4	Нахил уперед (см)	4,86	3,44	1,04	70%	4,98	2,85	0,73	57%	0,1
5	Міст (см)	39,2	10,3	3,11	26%	40,7	7,59	1,96	19%	0,1
6	Шпагат (см)	14,3	9,67	2,91	67%	14,8	4,12	1,06	28%	0,2

У результаті порівняльного статистичного аналізу показників ЕГ і КГ бачимо, що суттєвої різниці середніх між ними немає. Це вкотре свідчить про однорідність досліджуваних груп.

У результаті подальшого аналізу показників з усіх тестів між ЕГ і КГ бачимо, що у хлопчиків 9–10 років достовірні різниці середніх виявилися лише у трьох випадках. У першому випадку різниці було відзначено в ЕГ за тестом «Підтягування на перекладині». У другому і третьому випадках різниці середніх було відзначено в КГ за тестом «Стрибок у довжину».

Наприкінці проведення педагогічного експерименту всі учасники ЕГ та КГ повторно пройшли вище зазначені тести. Аналіз даних свідчить про істотні зміни в експериментальній групі, які відбулися внаслідок впливу використаної експериментальної методики. У контрольній групі зміни також є, але помітні значно менше.

Показники силової підготовки і гнучкості юних каратистів контрольної групи подані у таблиці 3. Як бачимо, всі показники до закінчення річного циклу зазнали покращення.

Таблиця 3

Показники швидкісно-силової підготовки і гнучкості
юних спортсменів (КГ)

№	Тести	Початок річного циклу				Закінчення річного циклу				
		$\bar{X}$	δ	m	v	$\bar{X}$	δ	M	v	T
1	Стрибок у довжину з місця (см)	162	6,11	1,57	3,7%	167	2,89	0,74	2%	1,62
2	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	3,86	1,59	0,34	41%	4,8	1,56	0,4	32%	1,92
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	18,9	3,45	0,89	18%	19,7	5,48	1,41	28%	1,09
4	Нахил уперед (см)	4,98	2,85	0,73	57%	7,59	1,89	0,48	32%	1,83
5	Міст (см)	40,7	7,59	1,96	19%	33,8	10,2	2,65	30%	1,58
6	Шпагат поперечний (см)	14,8	4,12	1,06	28%	12,4	3,21	0,83	26%	1,75

Бачимо аналогічні показники в учасників експериментальної групи, які відображені у таблиці 4.

Навчально-тренувальна діяльність, спрямована на виховання та розвиток швидкісно-силових якостей і гнучкості протягом річного циклу секційних занять з юними спортсменами в експериментальній групі, дала позитивні і достовірні зрушення в результатах, які засвідчують покращення усіх можливих показників.

Таблиця 4

Показники швидкісно-силової підготовки і гнучкості
юних спортсменів (ЕГ)

№	Тести	Початок річного циклу				Закінчення річного циклу				
		$\bar{X}$	δ	m	v	$\bar{X}$	δ	M	v	T
1	Стрибок у довжину з місця (см)	166	13,3	4,01	8%	172	2,34	0,92	3,9%	2,62
2	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	4,27	1,48	0,32	25%	6,4	1,68	0,5	38%	2,88
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	19,7	3,74	1,12	19%	20,8	4,12	1,38	14%	2,09
4	Нахил уперед (см)	4,86	3,44	1,04	70%	5,39	2,09	0,88	33%	1,85
5	Міст (см)	39,2	10,03	3,11	26%	33,3	9,2	2,66	19,0%	1,68
6	Шпагат поперечний (см)	14,3	9,67	2,91	67%	12,4	3,21	0,83	26%	2,76

У контрольній групі певні покращення здебільшого відбулися у ході природного вікового фізичного розвитку. Приріст показників був також помітним, але значно меншим.

Цілеспрямований підхід до розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості в річному тренувальному циклі в експериментальних групах юних каратистів дав позитивні та достовірні покращення за всіма відповідними показниками. Зокрема, у юних спортсменів відбувся приріст показників у тестах на силу на 27,7% та на гнучкість на 32,5%.

Висновок. Статистично достовірне покращення всіх тестових показників у експериментальних групах дає міцне підґрунтя для висновку про те, що впровадження методичної розробки на секційних заняттях з юними каратистами призвело до значного покращення їхнього загального фізичного розвитку. Можна стверджувати, що програма позитивно вплинула як на загальну фізичну працездатність юних спортсменів, так і на специфічний прояв силових якостей та гнучкості у рухах, характерних для карате-до. Про це свідчить збільшення максимальної потужності під час виконання

специфічних ударних дій карате, а також успішне виконання спортивних кваліфікаційних нормативів усіма експериментальними групами.

Таким чином, ефективність розробленої нами методики розвитку силових якостей у юних каратистів була підтверджена на практиці. Це свідчить про те, що наш підхід має ефективний вплив на покращення фізичних якостей спортсменів і сприяє досягненню позитивних результатів у їхній підготовці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. № 17. Т. 1. С. 81–84.
2. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер. 2018. 418 с.
3. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т. імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
4. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71–75.
5. Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 188–190.
6. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М., Пітин М. П. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : матеріали XVII наук. конф. Харків. 2021. Т. 1. С. 33–36.
7. Чижик Т. Г. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 130 с.

Щавелев Олександр, Бермудес Діана

ЕТАПИ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ НА БАТУТІ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз етапів розвитку стрибків на батуті як олімпійського виду спорту. Визначено, що стрибки на батуті виникли як циркове мистецтво, яке стало гімнастичною спортивною дисципліною, індивідуальні стрибки на батуті серед чоловіків і жінок є олімпійською дисципліною, розвиток спортивного снаряду і обладнання для змагань вимагає наукового обґрунтування змісту та методики підготовки спортсменів.

Ключові слова: стрибки, батут, олімпійський вид спорту.

Shchavelev Oleksandr, Bermudes Diana. Stages of Development of Trampoline Jumping as an Olympic Sport.

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the stages of development of trampoline jumping as an Olympic sport. It is established that trampoline jumping originated as a circus art, which later became a gymnastic sport discipline. Individual trampoline jumps for men and women are Olympic events. The development of sports equipment and