

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ
З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виконав: студент 2-го курсу магістратури, групи
УФКСз-112м

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

СТАВЕНКО В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШАМАРДІНА Г.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ВАНЮК О.І.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Форма № 25

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« _____ » _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**СТАВЕНКО Віталія Володимировича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами карате з дітьми молодшого шкільного віку.

керівник кваліфікаційної роботи: ШАМАРДІНА Г.М., к.п.н., професор,

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 р. № 429.

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: підвищення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку за допомогою програми з елементами карате.Об'єкт дослідження: заняття з карате з дітьми молодшого шкільного віку.Предмет дослідження: структура та зміст програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку.

Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Визначити фізкультурно-оздоровчий потенціал східних єдиноборств;2. Оцінити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку;3. Розробити структуру та зміст програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку та оцінити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 9 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ШАМАРДІНА Г.М., професор, каф. УФКС		
Другий	ШАМАРДІНА Г.М., професор, каф. УФКС		
Третій	ШАМАРДІНА Г.М., професор, каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	01.11.2022	виконано
2	Організація дослідження, його проведення	15.11.2022	виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	01.12.2022	виконано
4	Виконання першого розділу	01.02.2023	виконано
5	Виконання другого розділу	01.06.2023	виконано
6	Виконання третього розділу	01.09.2023	виконано
7	Формування висновків та рекомендацій	01.11.2023	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи	10.11.2023	виконано
9	Перевірка роботи на плагіат	15.11.2023	виконано
10	Перевірка роботи керівником	20.11.2023	виконано
11	Одержання відгуку та рецензії	25.11.2023	виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент _____
(підпис)

Віталій СТАВЕНКО
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи _____
(підпис)

Галина ШАМАРДІНА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 73 сторінки. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (56). Матеріал ілюстрований 9 таблицями та 5 рисунками

Об'єкт дослідження: заняття з карате з дітьми молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: структура та зміст програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: підвищення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку за допомогою програми з елементами карате.

Завдання дослідження:

- визначити фізкультурно-оздоровчий потенціал східних єдиноборств;
- оцінити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку;
- розробити структуру та зміст програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку та оцінити її ефективність.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури;
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи;
- педагогічні методи;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у обґрунтуванні структури та змісту програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку та вивченні динаміки показників їх фізичного стану в процесі занять; доповнено данні про фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Практична значимість полягає у розробці рекомендацій з побудови програм з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку. Отриманні

данні можуть бути використані в навчальному процесі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватися при викладанні дисципліни «Єдиноборства» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі проаналізовано сучасні проблеми формування здоров'я та здорового образу життя у дітей, що займаються східними єдиноборствами. Охарактеризовано фізіологічні та педагогічні передмови здорового образу життя дітей, що займаються східними єдиноборствами. Визначено особливості фізичного розвитку дітей початкових класів. Вказана загальна система виховання та фізичної підготовки при формуванні здорового образу життя у дітей, що займаються східними єдиноборствами. Зазначено, що таеквон – до, як один з видів східних єдиноборств, що формують здоровий образ життя у дітей.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено соціологічні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження; методи оцінки фізичного стану; методи математичної статистики.

У третьому розділі розроблена та обґрунтована програма результатів власних досліджень. Проаналізовано результати досліджень до експерименту. Охарактеризовано результати досліджень після експерименту

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: КАРАТЕ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ДІТИ, СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
1.1. Карате в історії східних єдиноборств	10
1.2. Характеристика стилів та техніки карате	26
1.3. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку	30
1.4. Морфо-функціональні особливості організму дітей молодшого шкільного віку	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	4
2.1. Методи дослідження.....	44
2.2. Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	52
3.1. Характеристика програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку	52
3.2. Оцінка ефективності розробленої програми с елементами карате	57
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні все більшу популярність почали здобувати заняття східними єдиноборствами, зокрема карате. Карате має значну перевагу, бо забезпечує гармонійний розвиток особистості. Враховуючи те, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом по всім напрямкам розвитку дитини слід правильно підібрати вид оздоровчих занять. Тому карате підходить найбільше, бо має за мету гармонійний, фізичний, психічний, духовний та емоційний розвиток молодшого школяра.

На даний час провідні тренери працюють над створенням нових програм, які були б адаптовані для молодших школярів, включаючи ігрові моменти, більше дихальних вправ, вправ на розвиток правильної постави (що притаманно тільки карате) та виховання у дітей психологічних та особистісних якостей, таких як пам'ять, увага, характер, сила волі тощо.

Карате-до є не лише бойовим мистецтвом, а й філософською концепцією і способом життя, яке, незважаючи на багатовікову історію свого розвитку на Сході, до недавнього часу було невідоме більшій частині населення нашої планети. І саме таке розуміння карате-до, а не лише розуміння його як практичного способу самозахисту та виду спорту, є важливим елементом повноцінного як фізичного, так і психічного розвитку.

Актуальними на сьогодні є подальші дослідження, пов'язані з вивченням особливостей використання засобів карате в програмах для дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: розробити програму з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку.

Завдання роботи:

- визначити фізкультурно-оздоровчий потенціал східних єдиноборств;
- оцінити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку;

– розробити структуру та зміст програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку та оцінити її ефективність.

Об’єкт дослідження: заняття з карате з дітьми молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: структура та зміст програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури;
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи;
- педагогічні методи;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у обґрунтуванні структури та змісту програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку та вивченні динаміки показників їх фізичного стану в процесі занять; доповнено данні про фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Практична значимість полягає у розробці рекомендацій з побудови програм з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку. Отриманні данні можуть бути використані в навчальному процесі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватися при викладанні дисципліни «Єдиноборства» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 73 сторінках комп’ютерної верстки, ілюстрована 9 таблицями, 5 рисунками. Список використаної літератури включає 56 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Карате в історії східних єдиноборств

Карате представляє собою систему розвитку як фізичної, так і духовної культури особистості. Введення елементів карате у систему фізичного виховання дозволяє розкрити фізичні та інтелектуальні здібності дитини, а також виявити її творчий потенціал. Відповідно до досліджень В. Ю. Микрюкова (2009) та В. Бельця (2008), приклади використання карате підтверджують успішність вирішення завдань фізичного виховання.

Внаслідок занять карате спостерігається різностороннє покращення рухових здібностей, гармонійний розвиток морфологічних та функціональних систем організму. Крім того, спостерігається покращення координаційних механізмів нервової системи та збільшення її пластичності.

Покладення акценту на засобах карате допомагає стимулювати розвиток морально-вольових якостей та вмінь саморегуляції. Це навчає школярів протистояти навчальним стресам і перевантаженням, а також розвиває їхню здатність концентруватися на досягненні мети та вирішенні завдань.

Дослідження, проведене М. С. Скляром (2014), підтверджує, що включення засобів карате в систему секційних занять для старшокласників призвело до підвищення рівня розвитку рухових якостей учнів на середній та високий рівні. Також було сформовано спеціальні морально-вольові якості особистості учнів.

Система карате визначається як процес морально-вольової підготовки молоді, індивідуально спрямований на розвиток витримки, рішучості, сміливості та вміння подолати перешкоди, негативний стан, невпевненість та

страх. Гічін Фунакоші, засновник сучасного карате, стверджував: "Щоб вивчати карате, вам знадобиться усе життя."

Бойові мистецтва представляють собою різноманітні системи тренувань та традицій, які спрямовані на ведення бою у певний спосіб. Незважаючи на те, що вміння та знання, набуті у бойових мистецтвах, можуть використовуватися за різними цілями, всі вони мають спільну мету: перемогти супротивника фізично або захистити себе. Багато бойових мистецтв пов'язані з духовними, релігійними віруваннями та філософіями, такими як буддизм, даосизм або синто, тоді як інші мають свій власний духовний або матеріальний кодекс честі.

Кожен стиль бойових мистецтв має свої унікальні риси, що відрізняють його від інших. Однак загальна характеристика полягає в систематизації технік ведення бою. Один зі спільних методів тренування, особливо в азійських бойових мистецтвах, - це використання "форм" або "кат", що представляють собою групи прийомів, які виконуються самостійно або у парі з партнером чи партнерами.

Існує значна кількість різних бойових мистецтв, які можуть акцентувати увагу на конкретних областях або комбінаціях різних напрямків. Незважаючи на це, їх можна класифікувати в широкі групи, спрямовані на удари, захоплення або зчеплення, або тренування зі зброєю. Поданий нижче перелік є лише прикладами мистецтв, які активно використовують одну з цих областей (рис. 1.1). Цей перелік не є вичерпним, і зазначені області не обов'язково єдині у бойових мистецтвах. Проте наведені мистецтва спеціалізуються або є найбільш відомими прикладами в зазначених областях. Розглянемо різновиди ударів:

Удари кулаками: бокс, він чун;

Удари ногами: капоейра, сават, тхеквондо;

Інші удари (ліктем, коліном, відкритою рукою): тайський бокс, карате, шаолінське гунфу.

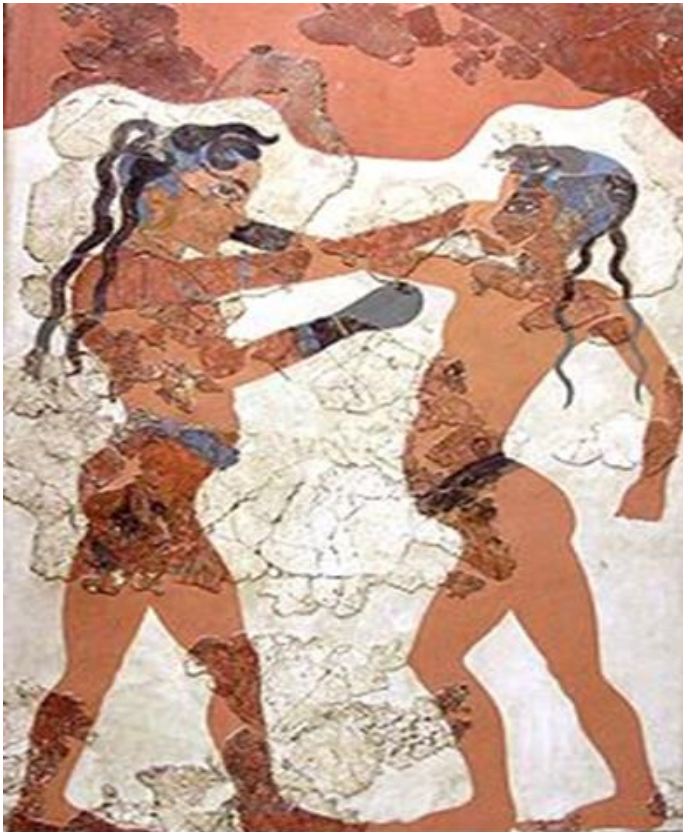


Рис.1.1. Перші змагання з боксу серед жінок

Захоплення або зчеплення (рис. 1.2):

- Кидки: гліма, дзюдо, дзюдзюцу, самбо, шуай цзяо;
- Замки: айкідо, бразильське дзюдзюцу, хапкідо;
- Притискання або покладання на лопатки: дзюдо, боротьба.
- Використання зброї:
- Традиційна зброя: фехтування, гатка, кендо, сіламбам, арніс;
- Сучасна зброя: його до пау, дзюкендо.

Багато бойових мистецтв, особливо ті, що мають своє коріння у східних традиціях, виявляються надзвичайно різноманітними та комплексними системами, що охоплюють не лише аспекти фізичної підготовки та самооборони, але й різні сфери життя. Зокрема, традиційні китайські бойові мистецтва відзначаються включенням елементів медичних наук у своє вчення.

Ця унікальна особливість бойових мистецтв, зокрема китайських, полягає в тому, що вони не обмежуються лише фізичними аспектами, але також охоплюють поглиблене розуміння внутрішньої енергії, взаємодії тіла та розуму, а також медичних методів для підтримки здоров'я. Традиційні китайські бойові

мистецтва вчать методам лікування кісток, використанню технік цигун для покращення енергетичного потенціалу тіла, а також вмінню використовувати акупунктуру та акупресуру для збалансування внутрішніх енергетичних потоків.



Рис. 1.2. Прийом зчеплення

Бойові мистецтва часто асоціюються із культурами Східної Азії, проте вони не є унікальними лише для цього регіону. У Європі існувала широка система бойових мистецтв, відома як "історичні європейські бойові мистецтва". Ці мистецтва існували до нещодавнього часу і зараз реконструюються декількома організаціями.

Розмаїття бойових мистецтв виявляється в різних кутках світу, а кожен народ чи культура розвиває власні унікальні техніки і стилі. Наприклад, Сават - це французький стиль бою ногами, який виник серед моряків та вуличних бійців. Цей стиль відрізняється високим рівнем мобільності та активним використанням ніг для ударів.

В Америці, серед індіанців, існує багата традиція бою відкритими руками, яка включає в себе різноманітні техніки боротьби. Це може бути демонстрація сили та витривалості, а також навичок самооборони.

Гавайці історично практикували мистецтво маніпулювання суглобами в рамках свого традиційного розвитку. Вони розробляли техніки, спрямовані на контроль над противником шляхом використання його власної сили та руху.

Ці приклади ілюструють багатство та різноманіття бойових мистецтв у світі, де кожен стиль відображає історію, культурні особливості та особливі потреби спільноти, якою він був розвинутий.

Мистецтва-суміші виявляють велике багатство інновацій та творчості, особливо в разі системи Капоейра, яка має своє коріння у традиціях африканських рабів в Бразилії. Капоейра надихається рухами та музикою, використовує акробатичні елементи і вражає своєю елегантністю та енергетикою. Це не просто бойове мистецтво, але і виразовий засіб самовираження та культурної ідентичності.

Повертаючись до класичних європейських цивілізацій, стародавні греки розвивали бойові мистецтва як частину їхнього фізичного тренування та спортивних заходів. Старогрецький бокс, де під назвою "пігмахія" проводились поединки на кулаках, боротьба (пале) та панкратіон, яке об'єднувало в собі бій на кулаках та боротьбу, були частинами Олімпійських ігор. Ці види спорту стали не лише засобами фізичного вдосконалення, але й символами сили, витривалості та героїчного духу.

Римляни внесли значний внесок у розвиток бойових мистецтв, перетворивши їх на масовий розважальний захід через гладіаторські бої. Ці бої вважалися видовищем, яке влаштовувалося для розваг та враження глядачів. Гладіатори майстерно володіли різними видами зброї, включаючи мечі, щити, сіті та інші екзотичні інструменти бою.

У Європі історичне європейське фехтування розвивалося у різних напрямках, враховуючи конкретні контексти та потреби. Різноманітні стилі фехтування включали "меч та щит", де боївник використовував меч та щит для

захисту; "бій з дворучним мечем" - стиль, де був використаний великий дворучний меч; "бій з алебардою" - зброя з великим лезом та великою голівкою; "турнір" - бойові змагання з використанням різних видів зброї, які мали веселі та розважальні характеристики.

Ці стилі фехтування не лише демонстрували військові навички, але і стали частиною культури та традицій свого часу, виражаючи естетику та специфіку європейської бойової історії.

Сучасні групи ентузіастів та фахівців активно працюють над відновленням і вивченням історичних європейських стилів фехтування, що включає теоретичний аналіз бойових трактатів, написаних у період з 1400 по 1900 роки, а також практичне тестування різних методів і тактик. Це відновлення виникає з прагнення зберегти та відтворити традиції та техніки фехтування, які були практикувані в минулих епохах.

Одним із ключових трактатів, який вирізняється серед інших, є "Книга фехтування" (нім. *Fechtbuch*) Йоганеса Ліхтенауера, яка датується XIV століттям. Цей трактат визнається одним з найбільш видатних середньовічних праць з фехтування та надає детальні вказівки щодо різноманітних аспектів бойових мистецтв. Групи, що займаються відновленням цих технік, ретельно вивчають кожен аспект трактату, спираючись на його авторитет і враховуючи контекст часу та культурних особливостей.

За сьогоденням книга Йоганеса Ліхтенауера є не лише історичним документом, але й основою для розвитку сучасної німецької школи фехтування. Її вплив простягається на тренування та вивчення фехтування в сучасних бойових мистецтвах, відображаючи багатий спадок та технічні аспекти старовинних європейських стилів.

Едвард Вільям Бартон-Райт, інженер залізничної справи, став визначальною постаттю в історії бойових мистецтв в Європі. Його перебування в Японії в період з 1894 по 1897 роки та вивчення дзюдзюцу визнаються істориками як перший випадок, коли особа з Європи отримала знання у східних

бойових мистецтвах. Це стало початком великого інтересу до східних систем бойового мистецтва в Європі.

Бартон-Райт не тільки вивчав дзюдзюцу, але також вніс власний вклад у розвиток бойових мистецтв, заснувавши еклектичний стиль, відомий як "бартіцу". Цей стиль об'єднував елементи дзюдзюцу, дзюдо, боксу, сават та бою на палицях, створюючи унікальну синтезовану систему.

Східні бойові мистецтва отримали широкий резонанс і популярність завдяки масовому поширенню інформації наприкінці 70-х та 80-х років минулого століття. Це величезною мірою спричинено фільмами з бойовими мистецтвами, які виходили як з Азії, так і з Голівуду. Великі зірки такі як Брюс Лі, Джекі Чан і Джет Лі відіграли важливу роль у популяризації китайських бойових мистецтв у всьому світі, надаючи їм глобальний статус та підвищуючи інтерес глядачів до цих давніх та ефективних систем.

З інтенсифікацією впливу заходу на Східну Азію, велика кількість військового персоналу знаходила себе в Китаї, Японії та Кореї. Це відкривало їм можливість детального вивчення східних бойових мистецтв, що включало в себе багато різноманітних стилів і традицій.

Ймовірно, основу східних бойових мистецтв складає суміш раних китайських та індійських мистецтв. Зв'язки між цими культурами розцвітали впродовж довгих періодів інтенсивної торгівлі, що почалася ще з VI століття до н.е. Цей обмін включав дипломатів, торговців та монахів, які мандрували Шовковим Шляхом, переносючи знання та культурні впливи.

Під час Періоду Войовничих Держав у китайській історії (480-221 рр. до н.е.) виникла і розвивалася філософія та стратегія бою, зокрема, описані в трактаті "Мистецтво війни" Сунь Цзи, написаному приблизно у 350 р. до н.е. Цей трактат став ключовим джерелом для розуміння тактичних та стратегічних аспектів східних бойових мистецтв. Сунь Цзи висвітлив не лише аспекти бойової тактики, але й засвідчив філософський підхід до ведення конфліктів та досягнення перемоги.

Цей обмін знанням і впливом між Китаєм та Індією визначив основи багатьох східних бойових мистецтв, які в подальшому розвивалися та стали важливою частиною культурного та історичного спадку цього регіону.

У багатьох країнах світу місцеві бойові мистецтва стали еволюціонувати та змішуватися з іншими стилями, що призвело до створення нових, вдосконалених систем. Наприклад, в Окінаві Те став основою для розвитку Карате, у Японії Кендзюцу і Дзюдзюцу внесли свій вклад у виникнення Айкідо, а в Кореї Тек'єн та Субак поклали початок Тхеквондо.

Наприкінці XIX та у XX столітті виникли інші відомі бойові мистецтва, які поширилися по всьому світу. Карате, наприклад, виникло в Окінаві, поєднуючи традиції місцевого Те з китайським кунг-фу. Айкідо було розроблено в Японії на основі різних стилів, включаючи Кендзюцу та Дзюдзюцу, під керівництвом Моріхей Уешіби. Тхеквондо, народжене в Кореї, об'єднало різні традиції бойових мистецтв, у тому числі Тек'єн та Субак.

У Європі бойові мистецтва під впливом вогнепальної зброї втратили свою практичну значущість, але багато з них перетворилися на спортивні змагання. Фехтування, спочатку використовуване як тренування для володіння мечем, стало самостійним видом спорту. Деякі європейські бойові мистецтва адаптувалися до сучасних реалій, тренуючи військовий персонал у використанні багнета та прицільної стрільби.

Незважаючи на втрату своєї практичної суті, деякі європейські бойові мистецтва продовжують існувати, адаптується до сучасних умов і залишаючись важливою частиною культурної спадщини.

В навчанні бойовим мистецтвам в Азії завжди приділялося велике значення культурним традиціям, які базувалися на системі вчителя-учня. Учні отримували тренування від майстра-інструктора в рамках жорсткої ієрархічної системи, яка передбачала чітко визначені ролі та відносини.

Терміни, використовувані для інструкторів, різні для різних регіонів. Наприклад, на кантонській китайській мові використовується термін "Сифу", на мандаринській (північно-китайській) - "Шифу", на японській - "Сенсей", а на

корейській - "Са Бум Ним". Ці терміни вказують на рівень поваги та авторитету майстра в системі бойових мистецтв.

У легендах бойових мистецтв широко відома розповідь про індійського монаха Бодхидхарму (відомого як Дарума в Японії), який, за легендою, жив близько 550 р. до н.е. Йому приписують заснування медитативної філософії дзен буддизму та вплив на мистецтво беззбройного бою в Шаолінському монастирі в Китаї. Ця філософія передбачала важливі чесноти, такі як дисципліна, смирення, самообмеження та повага, які відіграють значущу роль в розвитку бойових мистецтв та формуванні характеру практикуючих.

Деякі бойові мистецтва з часом еволюціонували в спортивні види, втрачаючи первинний аспект бойового застосування. Цей процес часто відбувався через трансформацію військових навичок у вправи та спортивні заходи. Прикладом є вправи чоловіків на гімнастичному коні, що мають своє походження у спортивній верховій їзді, використовуваній кіннотниками для рятування товаришів, боротьби верхи та зіскакування з коня під час швидкої їзди. Тренування цих навичок на закріпленій бочці з часом перетворилося в спортивні вправи на гімнастичному коні.

Ще одним прикладом є штовхання ядра та метання спису, які мають стародавні корені та використовувалися римлянами як засоби бойової вправності та зброї. У процесі часу ці навички перетворилися в спортивні види, такі як метання ядра та метання коп'я, які входять в атлетичні програми та стали популярними у спортивному середовищі.

Ці трансформації свідчать про універсальність та адаптабельність бойових навичок та мистецтв, які, зберігаючи своє коріння, знаходять нові форми вираження в спорті та розвагах.

Корінні народи Північної та Південної Америки мають багатий і різноманітний спадок бойових мистецтв, який традиційно передавався з покоління в покоління. Серед чоловіків Перших Націй, які є корінним населенням Канади, а також інших племен, існувало практикування різних бойових навичок та мистецтв ще з дитинства.

Ці народи розвивали та вдосконалювали різні види бойової майстерності, включаючи стрільбу з луків, володіння ножами, використання духових інструментів, а також вміння володіти списками та бойовими палицями. Для обрання воїном в майбутньому, дитина вже змалку спеціалізувалася в певному виді зброї, і цей вибір формувався ще на ранньому етапі життя.

Бойові палиці відігравали особливу роль в культурі цих народів, не лише як ефективна зброя, але й як символ соціального статусу. Вищий статус воїна надавався тому, хто виявляв виняткову майстерність у бою, зокрема у поєдинку лицем до лица з ворогом. Таким чином, бойові мистецтва стали не тільки способом захисту та виживання, але й важливою частиною соціального і культурного життя корінних народів Америки.

Okichitaw - це бойове мистецтво, яке виникло на основі традицій мистецтва Рівнинних Крі на канадських преріях. Це унікальне мистецтво спеціалізується на використанні спеціальної палиці у формі приклада рушниці. Більше того, воно включає в себе широкий спектр знарядь, таких як лук, ніж, довгий та короткий спис, томагавк, а також техніки захоплення та ударів. Okichitaw ставить акцент не лише на бойовій майстерності, а й на використанні традиційних інструментів, в яких віддзеркалюється культурний спадок Рівнинних Крі.

Капоейра, навіть із своїми африканськими коріннями, вироста в Бразилії і визначається своєю надзвичайною гнучкістю та витривалістю бійців. Це мистецтво включає в себе рухи, які виконуються з музичним супроводом і вражають своєю енергією та акробатичними елементами. Капоейра надає особливий акцент на удари ногами, ліктями та головою, створюючи динамічну та ефективну систему самозахисту.

Бразильське дзюдзюцу є адаптацією дзюдо та дзюдзюцу, що існувало напередодні Другої світової війни. Розроблене братами Карлосом та Еліо Грейсі, це бойове мистецтво стало популярним і ефективним у змаганнях зі змішаних бойових мистецтв, таких як UFC та PRIDE FC. У 2003 році понад 1.5 мільйона громадян США займалися бойовими мистецтвами.

Існує велика різноманітність бойових мистецтв у різних частинах світу. В Західній Африці відома боротьба та різні стилі захоплення чи зчеплення. Наприклад, "бій на палицях" відіграє важливу роль в культурі зулусів у Південній Африці.

Також варто зазначити, що африканські ножі можна класифікувати за їхньою формою, часто це буде закругленою або f'-подібною формою.

У світі спорту та бойових мистецтв традиції відрізняються. Наприклад, на літніх Олімпійських іграх 1896 року вперше включили боротьбу, метання спису та фехтування. Згодом до програми були додані нові види, такі як стрільба з лука (1900 р.), бокс (1904 р.), дзюдо (1964 р.) та тхеквондо (2000 р.).

Ці бойові мистецтва визнані та включені у сучасні літні Олімпійські ігри, додаючи різноманіття та спортивний дух до цього великого світового заходу.

Бойові мистецтва також знаходять застосування серед військових та поліцейських сил у різних аспектах:

Системи самозахисту, такі як Крав Мага, Саньда (Саньшоу) та Комбат, визначаються своєю ефективністю та специфічним призначенням для арешту та самозахисту. Ці системи були розроблені для використання в ситуаціях найвищого ризику, таких як конфлікти та бойові дії. Давайте розглянемо кожен з них більш детально:

Крав Мага (Krav Maga): Крав Мага - це система самозахисту, розроблена спеціальними збройними силами Ізраїлю. Основний акцент робиться на нейтралізації загрози якнайшвидше та якнайефективніше. Крав Мага включає в себе елементи боротьби, боксу, карате та інших стилів, спрямованих на відповідь на різні види нападів. Система прагне бути простою та ефективною в реальних умовах бойового зіткнення.

Саньда (Саньшоу): Саньда - це китайська система ближнього бою, яка розвивалася в китайських військах. Вона включає у себе різноманітні техніки ударів, захоплення, кидків та інших методів самозахисту. Саньда наголошує на швидкості, точності та координації рухів, що робить її ефективною у ситуаціях, де потрібна реакція на неочікувані загрози.

Комбатто: Комбатто - це бразильська система самозахисту, спеціально створена для потреб бразильських збройних сил. Вона включає в себе елементи боксу, бразильського джиу-джитсу, капоейри та інших стилів. Комбатто акцентує на адаптивності та використанні навичок у різних бойових сценаріях.

Раф енд тамбл (Rough and Tumble, RAT): Раф енд тамбл - це метод "штовханини" чи "бою без правил". Спочатку розроблений для південноафриканських спеціальних підрозділів, він навчає ефективним та прямолінійним методам ближнього бою. Цей підхід дозволяє швидко реагувати на загрози і використовувати найбільш ефективні та доступні техніки в конкретних обставинах.

Ці системи стали популярними серед цивільного населення як засоби самозахисту, оскільки вони надають засоби ефективно реагувати на потенційні загрози в реальних ситуаціях.

Тактичні мистецтва для ведення рукопашного бою відіграють важливу роль у підготовці військових до реальних бойових ситуацій. Деякі з них, такі як LINE (Linear Infighting Neural Override Engagement) та Ю-Ей-Сі (Judo, Jujitsu, Sambo, Boxing, and Karate – Дзюдо, Джуджіцу, Самбо, Бокс та Карате), є ефективними та широко використовуваними системами.

LINE (Linear Infighting Neural Override Engagement): LINE є системою військового бойового мистецтва, розробленою для використання в Лайн військово-морських сил США. Ця система орієнтована на негайне вступлення у ближній бій із застосуванням принципів невропереваги. Вона включає техніки боротьби, ближнього бою та елементи імпровізованого зняття для ефективного контролю над противником.

Ю-Ей-Сі (Judo, Jujitsu, Sambo, Boxing, and Karate): Ю-Ей-Сі є комбінованою системою, яка об'єднує різні бойові мистецтва, такі як Дзюдо, Джуджіцу, Самбо, Бокс та Карате. Ця система призначена для навчання військових різноманітним технікам самозахисту та рукопашного бою. Кожен з компонентів Ю-Ей-Сі вносить унікальний вклад у розвиток навичок ведення бою на різних ділянках.

Ці тактичні мистецтва сприяють розвитку фізичної силки, технічної вправності та психологічної стійкості військових. Тренування в мистецтвах, спеціально розроблених для ведення рукопашного бою, може значно підвищити ефективність військових у ситуаціях, де необхідна ближня боротьба.

Самбо - це система сучасних бойових мистецтв, яка справді має своє походження в Радянському Союзі, зокрема в російських збройних силах. Слово "самбо" походить від аббревіатури "SAMozashchita Bez Oruzhiya", що перекладається як "самозахист без зброї". Ця система була розроблена в СРСР у 1920-х роках як спеціальна програма для навчання військовослужбовців та поліцейських методам самозахисту та контролю противників.

Сучасне військове тренування часто використовує техніки та принципи, які виникли в результаті еволюції традиційних бойових мистецтв. Прицільна стрільба, яка використовує пам'ять м'язів та координацію рухів, схожа на методи, які використовуються в іайдо чи іайдзюцу – японських мистецтвах, спрямованих на опанування рухів з мечем.

Під час Другої світової війни, низка експертів з бойових мистецтв, таких як Вільям Е. «Ден» Феабеан, привнесли свої знання в сферу військової підготовки. Він викладав дзюдзюцу (японське бойове мистецтво) військам спеціального призначення Великої Британії, США та Канади. Книга «Вбий або загинь» полковника Рекса Еплгейта, написана на основі досвіду Дена Феабеана, стала класичним військовим трактатом рукопашного бою. Розроблена система відома як «Дефенду» та мала на меті навчити військовослужбовців ефективним методам самозахисту та боротьби в реальних бойових ситуаціях.

Ці приклади ілюструють вплив традиційних бойових мистецтв на розвиток сучасних військових методик та підготовку. Поєднання традиційних та сучасних методів дозволяє створювати комплексні програми тренувань для військових та правоохоронців.

Комбінація традиційних методів рукопашного бою, володіння ножами та списами, інтегрованих у сучасні військові системи, свідчить про пошук оптимальних стратегій у веденні сучасних воєн. Деякі приклади:

Комбативз армії США (Мет Ларсен): Ця система відома своєю практичністю та акцентом на ефективних та економічних рухах. Вона включає в себе елементи боротьби, боксу, греплінгу та інших технік.

Крав Мага для солдат Армії оборони Ізраїлю: Це бойове мистецтво розроблене для ізраїльської армії, спеціалізується на ефективному та швидкому веденні бою та самозахисті.

Програма бойових мистецтв корпусу морської піхоти США: Спеціально розроблена для військовослужбовців морської піхоти, ця програма об'єднує різні елементи бойових мистецтв, включаючи рукопашний бій та володіння зброєю.

Саньшо в китайських збройних силах: Це китайське військове мистецтво, яке об'єднує у собі різноманітні техніки, включаючи рукопашний бій та володіння різноманітною зброєю.

Також важливо відзначити, що навички захисту з ножем, що ґрунтуються на фехтуванні та інших традиційних методах, додавалися до навчальних програм армій, таких як армія США, ще з часів Другої світової війни. Багнет, що має своє коріння у списі, також залишається важливим елементом військової підготовки в ряді армій.

Вплив бойових мистецтв на спорт є значущим, і деякі з них стали важливою частиною Олімпійських ігор. Ось кілька прикладів:

Дзюдо (柔道): Створений японським майстром Дзігоро Кано в кінці XIX століття, дзюдо став одним із перших бойових мистецтв, яке було включено в Олімпійські ігри. Дзюдо є спортивною грою та системою самозахисту, і його включення в Олімпіаду відзначає його універсальність та популярність в спортивному середовищі.

Тхеквондо (태권도): Походить з Кореї, тхеквондо стало важливою частиною світового спорту. Його динамічні та ефектні техніки зацікавлюють як учасників, так і глядачів. Тхеквондо було вперше включено в програму літніх Олімпійських ігор у 2000 році.

Західні стрільба з луку, метання спису, боротьба та фехтування: Ці види спорту, хоч і мають корені у бойових мистецтвах або військовому навчанні, також знайшли своє місце на Олімпійських іграх. Вони вимагають від спортсменів високої майстерності та фізичної підготовки.

(рис. 1.3).



Рис. 1.3. Змагання з дзюдо

Китайському ушу нещодавно було відмовлено включити його до Олімпійських ігор, проте змагання з нього активно проводяться в усьому світі. Учні та майстри таких бойових мистецтв, як кікбоксинг та бразильське дзюдзюцу, часто готуються та беруть участь у спортивних поєдинках, тоді як інші, наприклад, з айкідо та вин чун, можуть нехтувати подібними змаганнями.

Деякі школи вважають, що змагання виховують кращих та ефективніших бійців та розвивають сенс доброї спортивної майстерності. Інші вважають, що правила у таких змаганнях зменшують ефективність мистецтва або заохочують тренування, спрямовані на здобуття трофеїв, замість традиційної концентрації на розвитку особистого морального характеру.

У відповідь на розвиток спортивних бойових мистецтв, проводяться змагання іншого типу, такі як Абсолютний Бійцівський Чемпіонат, Панкрас та Бійцівський чемпіонат PRIDE у США та Японії, відомі як змішані бойові мистецтва. У перших Абсолютних Бійцівських Чемпіонатах поєдинки проводилися з дуже невеликою кількістю правил та дозволяли брати участь усім стилям бойових мистецтв.

В Україні активно розвивається власна спортивна школа змішаного стилю – Фрі-файт, проводяться міжнародні турніри. Багато бійців змагаються

також і без спарингів, у змаганнях зі зламування різних об'єктів або з хореографічних наборів прийомів або рухів, таких як хайонг, кати або бірманські аки. Сучасні види бойових мистецтв включають і змагання, що проводяться у вигляді танцю, такі як трикінг.

Деякі бойові мистецтва піддаються впливу урядів з метою зроблення їх більш подібними до спорту з політичними цілями. Наприклад, Китайська Народна Республіка намагається перетворити китайські бойові мистецтва у спортивне ушу, кероване спеціальним комітетом, щоб приборкати потенційно підривний аспект тренувань з бойових мистецтв.

Бойовий танець, як зазначено вище, часто виявляється в різних культурах через представлення деяких бойових мистецтв у вигляді танцю. Причини цього можуть бути різноманітні, такі як вираження бойового рвучості перед поединком або демонстрація майстерності в стилізованій формі. Використовують музику, часто з гучними ударними ритмами (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Музики грають для бойового танцю

Приклади "бойових танців" включають:

- бойовий Гопак — з України;
- капоейра — бойове мистецтво, яке традиційно демонструється у стилі подібному до танця під живий музичний акомпанемент;
- танок пантери – Бірманське Бандо з мечами (дха);

- гімназія – Стародавня Спарта;
- різноманітні європейські танці з шаблями або танці зі зброєю;
- танець із шаблями – зображений у балеті Арама Хачатуряна Гаяне;
- хака – Нова Зеландія;
- танці вікових груп (не повноліття – прим.) (англ. age-set) у масаїв;
- адук-Адук – Бруней;
- айала – Катар;
- танець Хатак – Афганістан;
- бразильська Капоейра, а також деякі подібні Афрокарибські мистецтва;
- танець з кинджалом – Шотландія, а також Шотландські танці з мечами;
- Гула та Луа – з традицій корінних Гавайців;
- Йола – з Оману або Об'єднаних Арабських Еміратів.

Мистецтво єдиноборства коріниться в глибокій давнині. Феодальні та родові відносини зберегли традиції та філософію Сходу протягом п'яти тисячоліть. Перші прийоми єдиноборства відомі приблизно 4,5 тисячі років тому. У трактатах "Про суций" та "Жовтий імператор" Хуанді (III ст. до н.е.) висвітлено єдність військового мистецтва та медицини.

У II столітті до н.е. лікар Хуа-то розробив гімнастику "У цин-сі" (гра звір'ї), на основі якої були створені всі військові стилі. У I столітті до н.е. Квой-йе створив стиль ушу - "Приєм довгої кисті", що став першою школою єдиноборства.

Сучасні школи східного єдиноборства виникли з іменем Великого ченця, одного з засновників Чань (Дзен) - буддизму - Бодхидхарми. За легендою, у 520 р. н.е., пройшовши понад 4000 км з Індії до Китаю, він прибув до монастиря Шаолінь, де віддавав ченцям мистецтво Пранаями - мистецтво дихання, основні гімнастичні вправи йоги, відомі як "18 рук архатов". Бодхидхарма також

славився своєю високою майстерністю в бою. Відомо, що Олександр Македонський вивчав техніки єдиноборства країн, які завоював.

Важливою постаттю єдиноборства є Шаолінь та Бодхидхарма, якому приписують створення шкіл східного єдиноборства. Це мистецтво також проникло в Японію з Китаю.

Військові мистецтва в Японії мають стародавню історію, аналогічну китайській. Серед видів відомі куміучи, когу-соку, тегики, тендарі, коси маварі, явара, субаку, ніндзюцу та інші.

Цікаво, що батьківщиною карате-до (шлях порожньої руки) є не сама Японія, а острів Окінава в архіпелазі Рюкю. Окінава, хоч і незалежний, регулярно ставала об'єктом нападів японських і китайських піратів, а інколи й регулярних військових операцій, в результаті чого змушена була сплачувати дань своїм сусідам. По великій мірі вплив Китаю на Окінаві був особливо сильним, адже на острові існувала китайська колонія, яка знайомила місцевих жителів із своїми бойовими мистецтвами. Окінавці, відвідуючи китайські монастирі, включаючи Шаолінь, стали розвивати стилі, такі як Шаоліньський кулак (Шаолінь-су цю-ань-фа) та інші.

Ця тенденція окинавців до вивчення бойових мистецтв пояснюється тим, що на острові постійно відбувалися конфлікти між правителями різних районів, і простим людям було заборонено носити зброю під загрозою смерті. У XV столітті князь Це Хайсі введе закон, який заборонив носити зброю, що призвело до різкого зниження обороноздатності. Внаслідок цього в 1609 році архіпелаг Рюкю був захоплений військами японського князя Симадзу з клану Сатсума. Окінавська армія була розбита, зброя конфіскована, і було оголошено "Катана карі" або "полювання за мечами".

З приходом періоду напруженості і надходженням часу повстань, майстри рукопашного бою почали віддавати навчання громадян своєму вмінню пріоритет. На той час мистецтво боротьби на Окінаві було добре розвиненим і відомим як «Окінава-те», що перекладається як «Окінавська рука».

У XVI столітті сформувалися три основні напрямки:

- «Сюрі те» – цей напрямок базувався на методах Шаолінської школи.
- «Наха те» – представляв собою південно-китайські стилі.
- «Томарі тэ» – включав в себе комбінації з перших двох напрямків.

Ці напрямки визначалися регіональними та культурними впливами, але всі вони відіграли важливу роль у формуванні і розвитку різних стилів рукопашного бою на Окінаві.

Майстрів "Окінава те" було небагато, і вони стали перед важким завданням - за короткий термін навчити максимальну кількість бійців. З цієї причини з китайської техніки були відібрані найефективніші прийоми, які утворили основу техніки "Окінава те". Філософія та самопізнання були на другому плані через термінову потребу в навчанні. Тренування в основному проводилися вночі в горах і лісах, що призвело до прізвища "Школа в чагарниках". Деякі майстри володіли такою високою технікою, що одним ударом руки або ноги вони могли вбити навіть самих сильних самураїв.

Основною зброєю "Окінава те" стали звичайні сільськогосподарські інструменти, які були перетворені на ефективні бойові знаряддя. Серед них були "кама" - серпи, "нунчаку" - які використовувались для обмолоту рису, "саї" - для розпушування ґрунту, "бо" - жердини, "джо" - палиці. Навіть після придушення повстань (що зайняло понад 100 років), "Окінава те" не зникло, а продовжувало розвиватися і удосконалюватися. У кінці XIX століття Окінава стала офіційною провінцією Японії. У 1902 році Міністерство Освіти Японії включило "Окінава те" до шкільної програми як універсальний засіб фізичного та духовного розвитку. Один із відомих майстрів, Гічін Фунакосі, який народився в 1869 році в місті Сюрі, був учительською постаттю цього періоду.

Під керівництвом Гічін Фунакосі, який вважається одним із засновників карате, група майстрів активно подорожувала по Окінаві для проведення показових виступів. Це великою мірою сприяло поширенню і популяризації карате в Японії та за її межами. Згідно з історією, ці виступи призвели до заснування численних нових шкіл карате, що свідчить про великий вплив Фунакосі на розвиток цього бойового мистецтва.

У 1917 році Гічін Фунакосі отримав запрошення приєднатися до Бутоку, Всеяпонського центру бойових мистецтв в Кіото. Це визначне подією, яка підкреслила вагу його внеску у світ бойових мистецтв в Японії. Співпраця з Бутоку сприяла подальшій популяризації карате та визнанню його як важливого компонента бойових мистецтв.

У 1921 році відбувся важливий етап в історії карате під час візиту престолонаслідувача Хірохіто до Школи Фунакосі в Сюрі. Показові виступи, які відбулися під час цього візиту, отримали високу оцінку монарха, що взяло участь в піднятті престижу карате та його визнання вищими верствами суспільства.

Також у 1921 році Фунакосі був запрошений на Всеяпонський фестиваль бойових мистецтв у Токіо, де він привернув увагу важливих постатей, зокрема, створювача дзю-до, професора Дзігоро Кано. Це сприяло подальшому обміну досвідом та взаємодією між різними бойовими мистецтвами. Пропозиція написати роботи з історії і методики карате від Кано ще раз підкреслює визнання Фунакосі в якості важливого фігуранта в світі бойових мистецтв.

Гічін Фунакосі вніс значний внесок у поширення карате в Японії, засновавши різні секції при університетах, компаніях і торгових центрах. Його старання допомогли численним майстрам, які переселилися з Окінави до материкової частини Японії, знайти нові можливості для пропаганди та розвитку карате. Це стало важливим кроком у впровадженні "Окінава те" (або "Годе", як називали його японці) на територію Японської імперії.

У 1930 році Фунакосі вніс ще одну важливу зміну, замінивши термін "Окінава те" на "Карате-дзюцу" (Мистецтво китайської руки). Це відображало ширший спектр впливів, що сходили на китайські бойові мистецтва, які також впливали на розвиток карате.

У 1936 році на Окінаві відбулася історична зустріч представників різних стилів карате-дзюцу. Під час цієї зустрічі Гічін Фунакосі вніс пропозицію змінити термін "Карате-дзюцу" на "Карате-до" - "Шлях порожньої руки". Це визначило новий етап в історії карате, де важливіше стало не тільки володіння

технікою бойових мистецтв, але й розвиток характеру та духовних якостей через практику цього мистецтва. Термін "Карате-до" підкреслював філософію порожньої руки, що вказувало на вивчення не тільки фізичних аспектів, але й внутрішньої суті бойового мистецтва.

У 1936 році Гітін Фунакосі відкрив свій власний центр, який отримав назву Сетокан, взявши це ім'я за свій літературний псевдонім. Цей центр став важливим центром для розвитку та поширення карате-до, а саме відомого стилю Шотокан-рю, що був створений самим Фунакосі та подальше вдосконалений його сином Іоситакою Фунакосі. Шотокан-рю характеризується низькими стійками та потужними ударами рук, ставши класичним стилем карате-до.

У той самий період у світі карате-до виникло чотири основних визнаних класичних стилів:

I. Шотокан-рю: Створений Гітіном Фунакосі та вдосконалений його сином Іоситакою Фунакосі, цей стиль вирізняється низькими стійками та сильними ударами рук.

II. Сіто-рю: Створений Кенво Мабуні, цей стиль відзначається жорсткістю, потужністю, різкістю та концентрацією рухів. Мабуні використовував ієрогліфи імен вчителів Мабуні Ітосу і Хигаонна для створення назви стилю.

III. Годзю-рю («сила і м'якість»): Створений учнем Хигаонна – Тедзюном Міягі, цей стиль визначається силою, жорсткістю і важкими проломними ударами, які чергуються з м'якими та плавними рухами.

IV. Вадо-рю («шлях миру»): Створений Хиронорі Оцука, одним з перших учнів Фунакосі, Вадо-рю відрізняється спритністю, обманними хитрощами та відходами. Цей стиль є чисто японським, і він практично не має помітного впливу окинавської та китайської техніки, за винятком кількох прийомів, запозичених з джіу-джитсу.

Ці чотири стилі представляють багатогранність та різноманітність карате-до, а їх визнання як класичних свідчить про глибокий вплив цього бойового мистецтва на японську та світову культури.

Сучасне карате вражає різноманіттям стилів і напрямків, але серед них тільки деякі виходять на передній план і завойовують світове визнання. Один із таких виняткових стилів - "Кекусінкай" («Союз шукачів абсолютної істини»), який виявився особливо вдалим та став класичним. Цей стиль був створений видатним майстром карате, Масутасою Оямою (1923-1994 рр.).

"Кекусінкай" вирізняється своєрідністю та філософією, які акцентують увагу на розвитку як духовних, так і фізичних аспектів практикуючого. Основні принципи включають поєднання традиційних методів навчання з інноваційними підходами до тренувань. Стиль Оями підкреслює такі важливі аспекти, як сила, гнучкість, швидкість та технічна майстерність.

Важливо відзначити, що "Кекусінкай" не є єдиним варіантом карате, якій вдалося досягти визнання. Є інші видатні стилі, такі як Учинкай, Ітосу, Гойю та інші, які також зберігають свою унікальність та мають свій власний вплив на світову сцену карате. Всі вони вносять свій вклад у розвиток цього захоплюючого бойового мистецтва, надаючи йому широкий спектр стилів та традицій.

Масутасу Ояма народився в Кореї. В кінці 1938 року його сім'я переїхала до Токіо, де йому випала можливість стати учнем Гітін Фунакосі, одного з ключових фігур у розвитку карате. У школі шотокан Ояма швидко зробив вражаючий прогрес та отримав другий дан.

Під час своєї служби в армії, Ояма не обмежився лише вивченням шотокан-рю, а й досліджував стиль Годзю-рю, додавши таким чином різноманітність та глибину до свого бойового арсеналу. У 1947 році він став переможцем першого турніру з карате-до в Японії, визначивши свою видатну позицію в світі бойових мистецтв.

Після цього Ояма відправився в гори до втраченого буддійського монастиря, де провів час, вивчаючи стародавні трактати і практикуючи карате

на високому рівні. Цей період відділення від "цивілізації" сприяв його внутрішньому розвитку і удосконаленню технік.

Після повернення, Ояма взявся за активне поширення свого стилю, Кекусінкай. Він також провів вражаючі 51 поєдинок з биками, відрубуючи роги ударом долоні. Це вразливе виступлення сприяло йому отриманню великої уваги і визнання в бойових мистецтвах.

У світовій спільноті кекусінкай Оямі був присуджений почесний X дан, підкреслюючи його видатний внесок у розвиток та популяризацію карате. Його непересічні навички та відданість бойовим мистецтвам визнані і залишають значущими в сучасному світі карате.

Після смерті Масатосі Накаями, який був видатним майстром стилю шотокан, лідерство в цьому стилі в світовому масштабі перейшло до майстрів Хірокацу Каназава (IX дан) та Танака (VIII дан). Також ключовою роллю в розвитку і поширенні стилю взяли на себе їхні найближчі учні Касуя (VIII дан) і Муракамі (VI дан).

Хірокацу Каназава і Танака продовжують спадщину шотокан, працюючи над розвитком та вдосконаленням традиційних технік цього стилю. Вони не лише покликані зберігати спадщину, але й вносити свій власний внесок в її розвиток.

Стиль "Кекусінкай", який був створений Масутасою Оямою, вирізняється унікальною, так званою "монастирською" технікою. Це означає, що під час практики карате в цьому стилі, учні вдаються до інтенсивного тренування та вивчення технік, які вимагають внутрішнього спокою і концентрації, нагадуючи атмосферу монастиря. Цей підхід спрямований не лише на фізичний аспект бойового мистецтва, але й на розвиток внутрішньої сили та глибинних аспектів духовності.

Всі ці майстри і їхні учні грають важливу роль у продовженні та розвитку стилів шотокан та кекусінкай в сучасному світі бойових мистецтв. Їхні сили у спадщині цих стилів допомагають забезпечити їхню тривалість та вплив на покоління бойових митців.

1.2. Характеристика стилів та техніки карате

Шотокан індійське: вивчається мільйонами людей у всьому світі і вважається одним із найпопулярніших стилів карате. Символікою цього стилю є дві ключові ікони: «Червоне коло» і «Білий півмісяць». «Червоне коло» представляє символічне зображення сонця, вказуючи на його велике значення в японській культурі та філософії. «Білий півмісяць» також вказує на важливий елемент природи, як місяць.

Емблема стилю шотокан визначається як єдність двох протилежних початків – Ян і Інь, що символізує взаємодію сонця і місяця, а також інші філософські аспекти, такі як баланс і гармонія.

Тотемний знак стилю шотокан представляє собою стилізоване зображення тигра і ієрогліфа «Кйю» (навчання) над задньою лапою. Цей знак виражає силу, гнучкість та рішучість, які є ключовими якостями бойового мистецтва.

Важливим аспектом філософії шотокан є ідея того, що в карате не атакують першими, але б'ють першими. Це вказує на важливість усвідомлення і контролю над ситуацією, а також на принципи етики та взаєморозуміння. Учні шотокан також навчаються розвивати духовні якості, такі як повага, самоповага і внутрішня сила.

Усі ці символи та елементи символіки глибоко вбудовані в культурний і філософський фундамент стилю шотокан, роблячи його не тільки ефективним бойовим мистецтвом, але й системою розвитку особистості.

Шотокан вважається одним з найбільш складних стилів карате, а це обумовлено декількома ключовими аспектами, що вимагають від практикуючих високого рівня фізичної та технічної підготовки.

Жорсткість та Вимогливість: Шотокан відомий своєю жорсткістю та високим рівнем фізичного навантаження. Цей стиль вимагає від практикуючих сильної фізичної підготовки, гнучкості та витривалості. Тренування часто

включає в себе інтенсивні кардіо-вправи, комплекси силових вправ та роботу над технічними аспектами бойових прийомів.

Складність Технічних Прийомів: Виконання кожного технічного прийому в шотокан має в собі одночасно кілька параметрів, включаючи правильне дихання для активації внутрішньої енергії Кі, точне виконання дії в потрібний момент, чітке та правильне виконання технічної дії, а також розвиток максимального зусилля за мінімальний час.

Обширна Програма Навчання: Програма навчання шотокан включає в себе більше 20 ката, що представляють собою складні форми та послідовності технічних прийомів. Учні повинні засвоїти велику кількість рухів, позицій та стратегій, що вимагає від них великої уваги та розуміння.

Розвиток Різних Аспектів: Особлива увага приділяється розвитку різних аспектів фізичної підготовки, таких як стійка рівновага, обертальна робота стегон, концентрація та розслаблення. Принцип "концентрація – розслаблення" вимагає від учнів своєчасного та миттєвого включення усіх м'язів в кінцевій фазі дії.

Всі ці фактори роблять шотокан викликовим для вивчення, але одночасно і надзвичайно збагачують досвід практикуючого, сприяючи його фізичному та духовному розвитку.

Філософія Шотокан визначається принципами ефективності, надійності та стратегічного використання різних аспектів атаці та захисту. Основні принципи цього стилю включають:

Обрання Правильного Моменту: Головний акцент в філософії Шотокан робиться на вмінні обирати правильний момент для атаці. Це включає в себе стратегічне планування і реагування на дії супротивника для нанесення ефективних ударів. Важливо використовувати швидке зближення і вигідний момент для вдарів, максимізуючи ефективність при мінімумі засобів.

Сильні та Надійні Блоки: Філософія Шотокан визнає, що надійність та сила блоків є важливими аспектами захисту. Це стосується як рук, так і ніг.

Мета - запобігти супротивнику використовувати недоліки в захисті і виникнення бажання повторно атакувати.

Потужні Прямі Удари: Одні з основних арсеналів Шотокан - це потужні прямі удари руками, здійснювані з кроком вперед, назад або на місці. Ці удари мають за мету надавати максимальної сили та точності для досягнення ефективних результатів. Різкі та сильні удари ногами в корпус також є основною зброєю для досягнення успішних атак.

Ці принципи визначають стратегічний та ефективний підхід до ведення бою в Шотокан. Комбінування точних технічних виконань та стратегічного вибору моменту роблять цей стиль одним із найвпливовіших у світі карате.

Концепція карате – удосконалення тіла і духа та їх чітка координація; пріоритет віддається духовному розвитку, а не фізичному розвитку, що на другому місці.

Класичними складовими карате-до є: Кіхон (базова техніка), Ката (уявний бій проти декількох супротивників одночасно) та Куміте (вільний бій в різних версіях).

Кіхон. Основна мета Кіхон – наробіток зв'язку «Розум – Тіло». Неслухняне на початку тренувань тіло починає підкорюватись розуму, а потім, в результаті багатократних повторень бойових дій, напрацьовується руховий навик, що дозволяє виконувати будь-яку напрацьовану дію на рівні рефлексу, тобто без участі свідомості.

Практична реалізація таких складових, як швидкість, концентрація сили та уваги, жорсткість, геометричні параметри стойок, траєкторія ударів та блоків, темп виконання можливо тільки при систематичному, поетапному та поступовому засвоєнню навчального матеріалу при підкоренні свого тіла Волі та Розуму.

Кіхон представляє собою наробіток базової техніки. Тренування по Кіхону повинна проводитись регулярно, а його окремі частини входять до складу розминки перед основною частиною тренування.

Основні положення по виконанню Кіхона:

- Кіхон полягає у багатократному виконанню будь-якої технічної дії на місці або при переміщенні. Також при багатократному поступовому виконанні деяких різних технічних дій на місці або при переміщенні;

- серії технічних дій, які складаються з трьох або чотирьох елементів, виконуються з максимальною швидкістю та без часових інтервалів між окремими елементами серії;

- при зміні стійок під час виконання Кіхона у русі необхідно звертати увагу на обертальні дії стегон, які додають додаткову силу ударів;

- необхідно слідкувати за концентрацією м'язів в момент уявного контакту кінцівки з метою та за їх миттєвим розслабленням одразу після контакту з ціллю;

- всі технічні дії виконуються з однаковим зусиллям;

- Кіме (проявлення максимального зусилля) повинно бути коротким, та його тривалість не повинна відображатись на швидкості виконання інших дій даної серії;

- будь-яка технічна дія в Кіхоні повинна виконуватись з Кіме.

Ката. Представляє собою комплекс бойових дій. Ці бойові дії виконуються в стилі хореографії, що дозволяє повністю показати основні принципи карате, а саме: швидкість, сила, техніка та краса. Кожне ката має певну ритмічну послідовність дій.

Без Ката карате перетворилося б просто в навчання видів бойової техніки самозахисту, не розвиваючи естетичної сторони.

Ката представляє собою очищену сконцентровану мудрість карате, розуміння та досвід сотень великих майстрів.

Основна мета Ката – становлення та удосконалення фізичного та психологічного самоконтролю засобом практичного виконання напрацьованих в Кіхоні комбінаційних дій.

Основні положення виконання Ката:

- зібраність та готовність до дій;

- чітке розділення активних та пасивних дій;

- точний бойовий темп переміщень;
- розрізнення швидких та повільних дій;
- чітке розділення фаз напруження та розслаблення;
- правильне дихання;
- чітке розуміння сутності будь-якої дії тягне за собою присутність уявних супротивників;
- максимальна концентрація психічних та фізичних зусиль (кіай) в ключових моментах уявного бою;
- точне дотримання схеми переміщень та повернення у вихідну точку;
- погляд, який виражає готовність продовжувати бій, вольову концентрацію та впевненість.

Куміте. Основна мета – зміцнення бойового духу через практичне застосування, отриманих у Кіхоні та Ката навичок бойових дій у роботі з партнером або зі супротивником. Куміте буває декількох видів, кожен з яких має своє призначення та мету.

Кіхон Куміте представляє собою обумовлений поєдинок зі застосуванням базової техніки. Мета – послідовне засвоєння базової техніки. Має наступні різновиди:

- Гохон Куміте – складається з п'ятих обумовлених атак на кожний крок по одному удару з контратакою після останньої атаки. Початкова ступінь. Мета – придбання навичок у проведенні серії атак у русі.
- Санбон Куміте – складається з трьох обумовлених атак рукою та ногою на різних рівнях. Мета – наробіток навичок проведення атаки та миттєвої контратаки після серійної атаки.
- Іппон Куміте – умовна робота у парах на одну домовлену атаку. Мета – розвиток комбінаційного мислення в контратаці та удосконалення контратакуючи дій в умовах миттєвої реакції.
- Джийу Іппон Куміте – вільний бій на одну атакуючу дію з вільної бойової стійки з обов'язковою контратакою.

- Джийу Куміте – вільний бій без обмежень.

Система Кіхон – Ката – Куміте є єдиною та неподільною, такою ж як система Тіло – Розум – Дух. При всій важливості вивчення техніки, головним у майстерності спортсмена є вміння керувати своїм психічним станом.

Підсумовуючи все вищесказане, можна привести слова Гічіна Фунакоши: «Истинное каратэ-до заключается в повседневной жизни. Тело и разум должны развиваться и совершенствоваться в духе гуманности. Человек должен быть всегда справедливым».

З точки зору фізичної підготовки, у поєдинку перемагає більш сильніший. При рівній фізичній підготовці перемагає більш технічний. При рівності попередніх показників перемагає більш сильніший духом. Таким чином, у системі Тіло – Розум – Дух складова Духа переважає і є головною.

1.3. Особливості проведення оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку

Фізкультурно-оздоровчі технології визначають новий рівень підходу до фізичного виховання та оздоровлення, де акцент робиться на цілісному підході до здоров'я та добробуту людини. Ці технології поєднують в собі науковий підхід та практичні методи з метою підвищення ефективності фізичного виховання та покращення загального стану здоров'я.

Основні принципи спрямованості на оздоровлення в фізичному вихованні за допомогою фізкультурно-оздоровчих технологій включають:

Індивідуалізація: Кожна людина унікальна, і її фізичні можливості та потреби в оздоровленні різняться. Фізкультурно-оздоровчі технології ставлять завдання створення індивідуальних програм для кожного учасника, враховуючи його фізичний стан, характеристики здоров'я та особисті цілі.

Комплексність: Програми фізичного виховання орієнтовані на розвиток різних аспектів здоров'я, включаючи фізичну силу, гнучкість, витривалість,

координацію та аеробний стан. Застосовуються різноманітні види фізичної активності, щоб забезпечити комплексний підхід до оздоровлення.

Науковий підхід: Фізкультурно-оздоровчі технології базуються на наукових дослідженнях в галузі фізіології, медицини та спортивних наук. Вони використовують сучасні методи та інноваційні підходи для оптимізації фізичного тренування та досягнення найкращих результатів в оздоровленні.

Системність: Фізкультурно-оздоровчі технології вбудовані в системний підхід до здоров'я та фізичного розвитку. Вони враховують взаємодію фізичного виховання з іншими аспектами життя, такими як харчування, психологічний стан і загальний стиль життя.

Доступність та участь: Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на те, щоб бути доступними для різних верств населення. Це може включати в себе розробку програм для різних вікових груп, осіб із різними фізичними можливостями та різних соціальних груп.

Ці принципи допомагають створити ефективні та науково обґрунтовані стратегії для фізичного виховання, спрямованого на збереження та покращення здоров'я.

Фітнес-програми представляють собою структуровані та систематизовані форми фізичної активності, розроблені для досягнення конкретних цілей, пов'язаних із здоров'ям, кондицією та загальним фізичним благополуччям. Ці програми можуть бути адаптовані для різних потреб та рівнів фізичної підготовки і включають різноманітні види тренувань та рухової активності.

У випадку оздоровчого фітнесу фокусується на підтримці та поліпшенні загального стану здоров'я, в той час як у спортивно-орієнтованих програмах враховується розвиток конкретних рухових навичок та досягнення високого рівня фізичної підготовки.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на різних критеріях, таких як вид рухової діяльності, комбінації видів активності та факторів здорового способу життя. Вотже більш детальний опис кожної з цих категорій:

а) На одному виді рухової діяльності: Аеробіка: Систематичні тренування, спрямовані на покращення кардіореспіраторної витривалості, включаючи елементи такі як кардіотренування, танці та гімнастика. Оздоровчий Біг: Тренування, що базується на бігових вправах для поліпшення аеробної витривалості та загального здоров'я. Плавання: Рух у воді, який може включати різноманітні стилі та вправи для розвитку м'язів, витривалості та гнучкості.

б) На поєднанні кількох видів рухової активності: Аеробіка та Бодібілдинг: Комбіновані тренування, що включають в себе елементи аеробіки для підвищення витривалості та бодібілдингу для розвитку м'язової сили та формування тіла. Аеробіка та Стретчинг: Програми, що об'єднують кардіотренування та розтяжку для покращення гнучкості та загального фізичного стану. Оздоровче Плавання та Біг: Комплексні тренування, що включають водні та бігові вправи для розвитку різних фізичних якостей.

в) На поєднанні видів рухової активності та факторів здорового способу життя: Аеробіка та Загартовування: Тренування, що об'єднує кардіотренування з процедурами загартовування для зміцнення імунної системи та покращення загального здоров'я. Бодібілдинг та Масаж: Програма, що поєднує тренування для розвитку м'язів та тіла з масажем для покращення розслаблення та відновлення м'язової тканини. Оздоровче Плавання та Водолікування: Тренування у воді, яке комбінується із водолікувальними процедурами для поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Відповідно до виду рухової активності, фітнес-програми можна розділити на кілька основних категорій:

- Аеробна спрямованість: Програми, що базуються на виді рухової активності з підвищеним серцевим ритмом, наприклад, аеробіка, біг, тренування на тренажерах із залом.

- Оздоровча гімнастика: Програми, орієнтовані на оздоровчі вправи та гімнастику для покращення гнучкості, координації та загальної фізичної форми.

- Силова спрямованість: Програми, фокус яких спрямований на зміцнення м'язів, використовуючи важкі тренування та вправи для підвищення м'язової маси та сили.

- Рухова активність у воді: Програми, розроблені для використання у воді, такі як оздоровче плавання, водні аеробіка чи інші водні види рухової діяльності.

- Рекреативна активність: Програми, спрямовані на задоволення та відпочинок, можуть включати різні види рухової активності, такі як прогулянки, велосипедіння, танці тощо.

- Психоемоційна регуляція: Програми, які враховують вплив рухової активності на психічне здоров'я та включають елементи релаксації, медитації, йоги або інших засобів психоемоційного розслаблення.

Крім того, існують інтеграційні фітнес-програми, орієнтовані на різні групи населення, такі як діти, люди похилого віку, жінки у періоди перед та після пологів, особи з високим ризиком захворювань або ті, хто вже має захворювання. Також важливим є розвиток комп'ютерних фітнес-програм.

Різноманіття фітнес-програм обумовлене бажанням враховувати різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Оскільки концепція фітнесу включає багатофакторні компоненти, такі як планування кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовка, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція та інші аспекти здорового способу життя, кількість розроблених фітнес-програм практично необмежена.

Зазначена загальна структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від мети занять, рівня фізичного стану учасників та інших факторів. Наприклад, в оздоровчих фітнес-програмах, базованих на різних видах гімнастики, виділяють 8 цільових компонентів або блоків:

- Підвідний блок: Підготовка організму до заняття, активізація м'язово-суглобового апарату.
- Аеробний блок: Розвиток серцево-судинної та дихальної системи організму через фізичні навантаження.
- Танцювально-хореографічний блок: Реалізація естетичних мотивів, розвиток координаційних здатностей через танці та хореографію.
- Коректуючий блок: Корекція фігури та використання вправ силового характеру для формування тіла.
- Профілактичний блок: Заходи для профілактики різних захворювань через фізичну активність.
- Додатковий блок: Розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості.
- Довільний блок: Розвиток музично-ритмічних здатностей через використання різноманітних рухових елементів.
- Релаксаційний блок: Відновлення після тренувань, зняття напруження та розслаблення психоемоційного стану.

Ці компоненти допомагають створити комплексну фітнес-програму, яка враховує різні аспекти фізичного здоров'я та психічного благополуччя учасників.

Стретчинг є важливим компонентом сучасних фітнес-програм, представляючи систему положень певних частин тіла, спеціально фіксованих для поліпшення еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. Ці вправи організовані після основної розминки, закінчення аеробної або силової частини тренування, а також можуть використовуватися як самостійні заняття. Сесії стретчингу допомагають зменшити надмірне нервово-психічне напруження і є ефективною профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу - міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі, зміцнюючи процеси обміну в ньому. Систематичні тренування призводять до значного

збільшення еластичності м'язової тканини та розширення амплітуди рухів у суглобовому комплексі.

Раціональний стретчинг передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип, вибіркової спрямованості, включає ряд вправ (зазвичай 5-7) для одних і тих самих м'язових груп, що викликає локальний, але значний ефект. Другий тип комплексу охоплює вправи, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Рекомендується виконувати стретчинг щоденно протягом 15-30 хвилин, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Процедури тонічного стретчингу виконуються у різних позиціях: стоячи з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування кожної позиції (від 5 до 30 секунд) залежить від рівня підготовленості особи.

Необхідна частина будь-якої фітнес-програми - це оцінка фізичного стану учасників. При цьому враховуються основні аспекти, такі як антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, а також гнучкість.

Довготривалий досвід розробки фітнес-програм у закордонних країнах дозволяє виокремити ключові фактори, що сприяють їх успішній реалізації в сучасних умовах:

1. Свідоме ставлення до участі: Фітнес-програма повинна сприяти формуванню свідомого підходу до участі в ній.

2. Підготовленість та доступність: Комплекси вправ повинні враховувати різний рівень підготовленості та бути доступними для різних груп населення. Програми мають враховувати специфіку роботи тих, хто займається, і пропонувати послуги, що відповідають потребам фітнес-аудиторії.

3. Цільове спрямування: Формулюючи фітнес-програми, слід визначити конкретні цілі, такі як активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження ваги, профілактика захворювань і т. д.

4. Задоволення від занять: Програма повинна надавати задоволення від занять, акцентуючи увагу на потребах, мотивах та інтересах учасників.

5. Оцінка здоров'я і фізичної підготовленості: Фітнес-програма повинна передбачати систематичну та комплексну оцінку здоров'я та фізичної підготовленості учасників.

6. Спілкування та позитивні емоції: Програма повинна сприяти взаємодії та спілкуванню між учасниками, створюючи позитивну атмосферу під час занять.

7. Безпечні умови: Перед початком програми необхідно забезпечити безпечні умови для учасників, звертаючи особливу увагу на рівень медичного забезпечення.

8. Постійне оновлення та конкуренція: Фітнес-програми повинні регулярно оновлюватися, підтримуючи здорову конкуренцію та запобігаючи надмірним навантаженням і змагальній атмосфері.

1.4. Морфо-функціональні особливості організму дітей молодшого шкільного віку

Важливим елементом впровадження системи фізичного виховання для дітей є розуміння їх особистісних характеристик, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних впливів, а також їхньої витривалості, інтересів і можливостей. З урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дитини можна спрямовувати її розвиток в потрібному напрямку. Нормальний розвиток розумових і фізичних здібностей дитини можливий лише при забезпеченні оптимального рухового режиму, особливо для учнів молодших класів.

Дитячий вік характеризується інтенсивним ростом та формуванням основних органів і функцій організму. Важливо враховувати, що інтенсивність розвитку окремих ознак може варіювати. Доцільне використання цих особливостей дозволяє раціонально планувати фізичні навантаження, які повинні враховувати вікові особливості та різні види фізичних вправ.

У молодшому шкільному віці спостерігається рівномірний розвиток опорно-рухового апарату, але інтенсивність окремих змін може відрізнятися. Наприклад, довжина тіла збільшується більш швидко, ніж маса тіла, і відбуваються зміни в пропорціях тіла.

Знання про цей розвиток важливо використовувати для планування фізичних навантажень, що здійснюються відповідно до вікових особливостей та індивідуальних особливостей дітей. Важливо враховувати різні фактори, такі як стан здоров'я, щоб ефективно планувати фізичні вправи та контролювати їх вплив на організм дитини.

Фактори, які впливають на розвиток молодого організму, можна класифікувати як позитивні чи негативні. Серед них варто виділити такі як акселерація, гіподинамія, гетерохронізм та забрудненість навколишнього середовища.

Акселерація визначається як прискорений розвиток організму дитини. Гіподинамія, у свою чергу, є зменшенням сили, причинами якої можуть бути фізичні, фізіологічні та соціальні фактори. Гіпокінезія, яка виявляється у зниженій руховій активності, є симптомом рухових розладів.

У молодших школярів спостерігаються особливості будови і розвитку скелета. Окостеніння скелета на цьому етапі ще не завершено, і ці процеси протікають нерівномірно. Шийний і грудний хребет формуються поетапно (до 7 років), а поперековий - до 12 років. Хребет у молодших школярів відрізняється гнучкістю і рухливістю через велику кількість хрящової тканини. Така гнучкість може сприяти деформаціям нормальних згинів, що слід враховувати при плануванні та проведенні фізичного виховання.

Приземлення з великої висоти та нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть призводити до негативних наслідків, таких як зміщення кісток таза та порушення їх росту. Ці аспекти важливо враховувати при організації фізичного навчання для учнів.

У дітей м'язи містять більше води та менше твердих ресурсів, порівняно з дорослими. Це призводить до їхньої великої еластичності та рухливості у

суглобах. Інтенсивний розвиток м'язової системи кісток спостерігається приблизно з 6-7 років, коли дитина починає систематично займатися письмом, ліпленням та малюванням.

Розвиток згиначів випереджає розвиток розгиначів, а з віком не лише збільшується маса м'язів, але і змінюються їхні фізико-хімічні властивості, покращуються іннерваційні відносини. Сила м'язів збільшується, особливо під час систематичних фізичних навантажень, хоча в молодшому шкільному віці дівчатка мають меншу силу м'язів, ніж хлопчики.

Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається із плином часу, але фізичні заняття сприяють значно швидшому збільшенню сили м'язів. Вікові особливості дитячого організму обмежують використання силових вправ на уроках фізичної культури, оскільки силові та особливо статичні вправи можуть призвести до гальмування розвитку м'язової системи.

На заняттях з дітьми 6-10 років рекомендується використовувати стрибкові, акробатичні та динамічні вправи на гімнастичних приладах, оскільки вони сприяють короткочасному швидкісно-силовому навантаженню, яке легко виконується у цьому віковому періоді.

У молодшому шкільному віці м'язи тулуба поки що недостатньо фіксують хребет в статичних позах, тому постава молодших школярів ще не стала сталою. Вони легко набувають функціональних та тимчасових асиметричних положень тіла. У дітей часто спостерігається нерівномірність сили м'язів правої та лівої сторін тулуба та кінцівок. З цього може виникати більша сила м'язів правої сторони, що може сприяти розвитку сколіозу - бокового викривлення хребта. Фізичні вправи спрямовані на формування м'язового корсету для запобігання цим процесам.

При перевантаженні м'язів нижніх кінцівок може виникати не лише деформація кісток стопи, але й в колінних та гомілкостопних суглобах та інші відхилення. Важливо уникати зловживання статичними вправами у стоячому положенні, тривалим навантаженням під час ходьби, бігу тощо.

Морфологічні особливості рухового апарата, висока еластичність зв'язок і м'язів, а також велика рухливість хребта сприяють успішному виконанню вправ, що розвивають гнучкість і спритність. Найбільш виражені темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці від 6 до 10 років.

Витривалість розвивається у дітей пізніше, ніж інші фізичні якості. У вікових змінах рухової функції головну роль відіграє центральна нервова система, зокрема кора великих півкуль. У молодшому шкільному віці діти легко освоюють складні форми рухів, що пояснюється високим рівнем розвитку їхньої вищої нервової діяльності від 6 до 8 років.

Однак функціональні показники нервової системи в цьому віці ще не є повністю вдосконаленими. Дітям цього віку притаманна невелика сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування. Це означає, що вони краще засвоюють рухи у загальному вигляді, а не виконують їх ускладненими формами.

У молодших школярів спостерігається порівняно невелика працездатність нервових клітин, що призводить до легкого розвитку позамежного гальмування під впливом сильних, одноманітних і тривалих подразників. Таким чином, діти молодшого шкільного віку характеризуються обмеженою витривалістю. У цьому віці повільний біг може ефективно використовуватись як основний метод розвитку загальної витривалості.

У віці від 6 до 10 років рухові навички у дітей формуються швидко, що є результатом високої збудливості та пластичності центральної нервової системи.

Серце у дітей цього віку характеризується швидким збудженням і можливістю адаптації до фізичних навантажень. Проте, його активність нестійка, і тривалі фізичні та психічні навантаження можуть негативно впливати на його роботу, спричиняючи патологічні явища в серцевому м'язі та судинах. Тому важливо розуміти вікові особливості та стан здоров'я кожної дитини та адаптувати фізичні навантаження відповідно.

Систематичність занять фізичними вправами має велике значення. У молодших школярів частота пульсу може досягати 90-95 ударів за хвилину.

Характерною особливістю їхнього серцевого ритму є аритмія у стані спокою, тобто нерегулярна робота серця. М'язові волокна серця в цьому віці розвиваються порівняно слабо, і сила його скорочень відносно невелика. Система роботи серця у дітей 6-8 років забезпечується високою частотою серцевих скорочень, а не великою силою скорочення м'язів.

Систолічний об'єм у дітей цього віку є невеликим і становить 20-25 мл, порівняно із дорослими, де він досягає 50-60 мл і більше. Таким чином, ефективність м'язової роботи у дітей цього віку залежить від частоти серцевих скорочень, а не від сили їх скорочення.

У дітей функціональні резерви серця значно менше, ніж у дорослих. З віком у дітей відбувається поліпшення системи дихання, збільшується амплітуда грудної клітки, амплітуда дихальних рухів та ємність легень. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у хлопчиків 6 років в середньому становить 1440 мл, а у дівчаток – 1360 мл. У дітей 10 років відповідно 1900 мл у хлопчиків і 1700 мл – у дівчаток.

Дихання дітей цього віку відрізняється нерівномірністю і великою частотою – 20 - 25 разів за хвилину. Частота дихання поступово зменшується з віком, але у молодших школярів вона може бути порівняно високою. Дихальний центр у дітей легко збуджується, що може призводити до швидкого збільшення частоти дихання при психічних або фізичних навантаженнях.

За показниками фізичного розвитку (зріст, вага, ЖЕЛ) хлопчики і дівчатка 6-10 років не мають суттєвих розбіжностей, але функціональні можливості дівчаток, оцінені за вентиляцією легень, максимальним споживанням кисню та іншими показниками, значно нижчі порівняно із хлопчиками цього віку.

При заняттях фізичними вправами з дітьми цього віку необхідно обмежувати значні м'язові напруження, пов'язані з тривалим утриманням нерухомої пози, перенесенням важких предметів. Однак тривале обмеження рухової активності може призводити до атрофії м'язів, порушень постави,

зниження психічної і фізичної працездатності та виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

Кожен етап життя людини відзначається визначеними змінами в організмі, які залежать від біологічних законів і суттєво впливають на умови оточуючого середовища. Кожний віковий період супроводжується певними антропометричними та морфологічними змінами, і перехід між ними відбувається нерівномірно.

У науковій літературі існують різні визначення меж молодшого шкільного віку залежно від педагогічних цілей фізичного виховання. Зазвичай, молодший шкільний вік визначається як діти від 6 до 10 років. Однак деякі автори розглядають його в межах від 6 до 11 років. Критеріями таких визначень є комплекс ознак, таких як розміри тіла та органів, терміни остеогенезу скелету, наявність постійних зубів, рівень розвитку рухових якостей і т.д.

У даному дослідженні ми визначаємо молодший шкільний вік як період від 6 до 10 років, що характеризується рівномірністю процесів росту та розвитку. Ці терміни широко використовуються в педагогіці та гігієні, і вони враховують ключові аспекти фізичного розвитку дітей.

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток різних задатків, формування моральних якостей та вироблення рис характеру. Цей період визначає становлення фундаменту здоров'я та розвитку фізичних якостей, які є важливими для ефективної участі в різних формах рухової активності. Рухова активність в цей період створює умови для активного формування та розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

Формування особистості дитини відбувається в умовах взаємодії свідомості і діяльності. У початкових етапах людської історії акцент був на руховій активності, яка визначала практичну реалізацію особистості і великою мірою залежала від фізичних якостей людини. Таким чином, рухова активність в цьому періоді виконує унікальну роль у комплексному розвитку всіх аспектів

особистості дитини, включаючи психологічний, інтелектуальний, естетичний та моральний. Це поступово готує дитину до умов складних соціальних відносин.

У віці від 6 до 10 років продовжується інтенсивний розвиток та вдосконалення рухів дитини, яка опановує все складніші рухові акти. Діти в цьому віці легко виконують рухи, в яких задіяні великі м'язові групи та велика амплітуда, однак вони можуть зазнавати труднощів при виконанні точних і дрібних рухів з малою амплітудою. Саме в цей період відбувається формування основ культури рухів, діти успішно освоюють нові вправи та фізкультурні знання. Здібності до освоєння техніки рухів великі, і діти можуть вивчати нові рухові навички без спеціального інструктажу.

Починається зміна режиму життя, пов'язана з початком навчання в школі. Навчальна діяльність молодшого школяра характеризується зміною форми проведення занять, різким збільшенням їхньої тривалості, переходом до "робочої" пози учня, що передбачає переважання сидячого положення та збільшення малорухливості. Крім того, зазначається інтелектуальна спрямованість учнів у цьому віці.

Період від 6 до 10 років характеризується радикальними змінами у житті дитини. На неї покладаються величезні вимоги, щоб адаптуватися до нового порядку життя. Практичний досвід та наукові дослідження підтверджують, що великі фізичні та інтелектуальні навантаження в цьому віці можуть порушити нормальну збудливість нервової системи та призвести до різних порушень у вищій нервовій діяльності дітей.

У віці від 6 до 10 років починають формуватися інтереси та нахили до конкретних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів та здібностей до певних видів спорту. Це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів та визначення оптимального шляху фізичного вдосконалення для кожного з них.

Надзвичайно важливим етапом у фізичному вихованні дитини є формування її особистісного відношення до фізичного тренування, розвиток активної позиції відносно власного здоров'я, тілесної міцності та

загартованості. Закономірності росту та розвитку дітей і підлітків, їхнє становище щодо здоров'я і особливості рухової підготовленості визначають вибір педагогічних методів впливу на організм учня, враховуючи конкретні завдання навчально-виховного процесу. Фізичні вправи на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі слід сприймати як засіб розвитку у учнів навичок управління своїми рухами, як засіб формування рухових якостей, а також як засіб надання школярам сміливості, рішучості, рухової вправності і підготовки до трудової діяльності.

Бойові мистецтва представляють собою різноманітні системи тренувань та традицій, спрямованих на навчання бойовим навичкам. Незважаючи на різноманітність використання отриманих навичок і знань у різних цілях, всі бойові мистецтва мають спільну мету - перемогти супротивника фізично або захистити себе. Деякі з цих мистецтв тісно пов'язані з духовними або релігійними віруваннями, такими як буддизм, даосизм або синто, тоді як інші мають власний духовний або етичний кодекс.

Кожен стиль має свої унікальні особливості, які роблять його відмінним від інших. Проте загальною рисою бойових мистецтв є систематизація технік ведення бою. Один з спільних методів тренування, особливо в азійських бойових мистецтвах, - це "форми" або "кати", які представляють собою групи прийомів, виконуваних як самотійно, так і у парі з партнером або партнерами.

Шотокан – найбільш численний стиль карате у всьому світі. Символами цього стилю є «Червоне коло», що означає символічне зображення сонця, і «Білий півмісяць». Емблема стилю означає єдність двох протилежних початків – Ян і Інь – сонця і місяця.

Тотемний знак стилю – стилізоване зображення тигра с піднятою передньою лапою і ієрогліфом «Кйю» (навчання) над задньою лапою.

В карате не атакують першими, в карате б'ють першими. Шотокан - найбільш складніший стиль, ніж інші за таких причин:

1. Це найбільш жорсткий стиль карате (взагалі їх існує більше 20), що вимагає хорошої фізичної підготовки.

Тигр – тотемний знак стилю – входив в число п'яти «звіриних» стилів Шаолинського монастиря. Стиль відрізняється різкими, потужними, стрімкими атаками і переміщеннями. Вимоги до виконання повністю співпадають з шаолінськими – така ж різкість, потужність, сила, низькі стійки, максимальна концентрація зусиль в будь-якій дії. Особливості:

- виконання кожного технічного прийому повинно містити в собі одночасно декілька параметрів:
- правильне дихання, яке активізує циркуляцію внутрішню енергію кі (чі, ці);
- виконання дії в потрібний момент;
- чітке правильне виконання технічної дії та закінчення виконання дії
- розвиток максимального зусилля на амплітуді удару за мінімальний час та різка зупинка удару, що посилює ударний імпульс, а також максимально швидка зворотня дія кінцівки.
- програма навчання достатньо складна та об'ємна. необхідно знання більше 20 ката.

Особлива увага приділяється:

- стійкій рівновазі, що досягається роботою в низьких стойках;
- сильній обертальній роботі стегон в горизонтальній площині у напрямку удару або в протилежному напрямі, що значно посилює удар чи блок;
- дотриманню принципу «концентрація – розслаблення», тобто своєчасне та миттєве включення усіх м'язів в кінцевій фазі дії.

Філософія Шотокан:

- головне в атаці – обрати правильний момент і на швидкому зближенні нанести один одному декілька ударів, чим досягається максимальна ефективність при мінімумі засобів;
- головне в захисті – надійність та сила блоків, щоб у супротивника не виникало бажання знову атакувати;
- основна зброя – потужні прямі удари руками з кроком вперед, з кроком назад або на місці; різкі та сильні удари ногами в корпус.

Концепція карате – удосконалення тіла і духа та їх чітка координація; пріоритет віддається духовному розвитку, а не фізичному розвитку, що на другому місці.

Важливою складовою реалізації системи фізичного виховання дітей є ретельне вивчення їхніх особистісних якостей, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна ефективно впливати на її розвиток в потрібному напрямку. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини стає досяжним за умови, що забезпечено оптимальний руховий режим.

Це особливо актуально для учнів молодших класів, оскільки необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку визначена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В роботі використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та Інтернет-ресурсів;
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи;
- педагогічні методи;
- методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та Інтернет-ресурсів. З метою вивчення впливу занять карате, особливостей програмування тренувань та впливу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку було використано 60 літературних джерел, в тому числі зарубіжні джерела.

Зараз в Україні карате з кожним роком здобуває все більшої популярності, особливо серед дітей. Українські тренери намагаються якомога більше залучити дітей до занять карате, адже воно дає можливість само реалізуватися, здобути гарну фізичну форму та зміцнювати своє здоров'я на протязі всього життя.

Становлення та розвиток карате в Україні відбувається за рахунок співпраці українських тренерів з японськими майстрами, проведення теоретичних лекцій та практичних семінарів.

Антропометричні методи дослідження.

тестований стає вертикально так, щоб одночасно торкатися вертикальної поверхні п'ятами, литками, сідницями, спиною і головою. Голова має бути орієнтована так, щоб козелок вуха

утворював горизонтальну лінію з нижнім краєм ока, п'яти при цьому з'єднані. У момент вимірювання довжини тіла тестований повинен зробити вдих і затримати дихання. Результат вимірювання визначається у міліметрах.

Вимірювання маси тіла. Обладнання. Медичні ваги. Перед зважуванням повинні показувати нульову позначку. Тестований повинен зважуватись без одягу. Якщо це неможливо, тоді від загальної маси тіла віднімають масу одягу.

Результат. Результатом вимірювань є визначення маси тіла школяра у кілограмах і грамах з точністю до 100 г. Загальні вказівки та зауваження. Не слід зважуватись після приймання їжі або виконання фізичних вправ.

Фізіологічні методи дослідження. Для оцінки стану серцево-судинної системи проводились наступні вимірювання:

- частота серцевих скорочень в стані спокою – пальпаторно;
- артеріальний тиск за допомогою тонометра.

Проба Руф'є. До простих, але опосередкованих методів визначення фізичної працездатності відносять функціональну пробу Руф'є. Особливість полягає в тому, що після відносно невеликого навантаження визначається ЧСС у різні періоди відновлення.

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. В положенні лежачи на спині дитина знаходиться протягом перших 5 хв. На останній хвилині відпочинку визначається ЧСС за 15 с (P1). Потім учасник тестування протягом 45 с виконує 30 присідань. Після цього він лягає, і у нього знову підраховують ЧСС за перші 15 с (P2), а потім – за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P3).

Результат. Визначення індексу Руф'є, який розраховують за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 (P1 + P2 + P3) - 200}{10} \quad (2.1)$$

10

Оцінку показників індексу Руф'є наведено у табл.2.1

Таблиця 2. 1.

Оцінка фізичної працездатності за результатами проби Руф'є

Індекс Руф'є	Оцінка
Більше 15	Погана
10-14	Задовільна
7-9	Середня
4-6	Добра
Менше 3	Висока

Педагогічні методи дослідження. Під час проведення досліджень застосовували педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

В роботі використовувалося педагогічне спостереження, яке проводилося в процесі занять карате з дітьми молодшого шкільного віку. Фіксувався час проведення занять, аналізувалися особливості побудови занять та дозування навантаження.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості здійснювалось за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, координаційних здібностей, витривалості на основі результатів виконання різноманітних рухових тестів.

Тестування координаційних здібностей за методикою Бондаревського включає в себе визначення статичної рівноваги. Для проведення тесту учаснику пропонується набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога повинна бути зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги. Руки учасника розташовані на поясі, голова утримується прямо. Мета полягає в утриманні цього положення якнайдовше.

Під час тесту реєстрація часу на секундомірі розпочинається після того, як учасник набуває стійкого положення, і закінчується у момент втрати рівноваги.

Результат тесту полягає у визначенні часу утримання статичної позиції. Загальні вказівки та зауваження до проведення тесту:

Виконання тесту може проводитися як із закритими, так і з відкритими очима.

Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги.

Реєстрація часу проводиться з точністю до 0,1 секунди.

Утримання статичної позиції здійснюється на обох ногах, і кращий результат заноситься у протокол.

Середні дані статичної рівноваги для дітей і молоді віком 7-17 років наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2. 2

Середні значення статичної рівноваги (проба Бондаревського) для дітей віком 7-10 років, с

Умови виконання тесту	Вік, років			
	7	8	9	10
Із закритими очима	6	10	13	15
З відкритими очима	14	20	22	25

Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві

Обладнання. Гімнастична лавка, секундомір.

Проведення тесту. Стоячи на вузькій поверхні гімнастичної лави, учень за 20 с повинен виконати якомога більше поворотів праворуч або ліворуч, не втрачаючи рівноваги.

Результат. Фіксується кількість виконаних поворотів за 20 с з точністю до півоберту.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Поворот закінчено, коли учасник тестування повертається у вихідне положення.

2. Якщо учень втратив рівновагу (упав з лави), підрахунок поворотів переривається. Після прийняття знову вихідного положення учнем рахунок продовжується.

У табл. 2.3 наведено нормативні оцінки даного варіанту тесту для учнів 1-3 класів [4].

Таблиця 2.3

Нормативні оцінки динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві для учнів 1-3 класів, кількість поворотів

Оцінка	Клас		
	1	2	3
Відмінно	7	8	8
Добре	6	6,5	6,5
Задовільно	4,5	5	5
Достатньо	3,5	4	4

Тестування силових здібностей. Контроль максимальної сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Обладнання. Гімнастична лава висотою 20 см.

Проведення тесту. При виконанні згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі необхідно тулуб і ноги потрібно тримати рівно, голова трохи вперед, згинання рук до 90 градусів.

Результат. Кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, виконаних за одну спробу.

Контроль швидкісної сили

Розвиток швидкісної сили людини визначається за показниками стрибкових і металних тестів, а також за результатами виконання силової роботи в обмежений час.

Присідання за 20 с.

Обладнання. Секундомір. Проведення тесту. Учень із вихідного положення руки на поясі за командою «Марш!» якомога швидше виконує присідання на двох ногах.

Результат. Кількість присідань за 20 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Діти роблять глибокі присідання і повне випрямлення ніг. Невірне присідання не враховується.

2. Із двох спроб у протокол записується кращий результат.

Тестування швидкісних здібностей. Швидкісні здібності визначаються в цілісних рухових діях, а також тестуються елементарні форми прояву швидкості – рухова реакція, частота рухів, швидкість одиночного руху.

Біг на місці для визначення частоти рухів ніг виконується за допомогою секундоміра. Основні етапи проведення тесту:

Обладнання: Секундомір.

Проведення тесту:

Після команди "Старт!" учасник набирає максимальну швидкість бігу на місці. Секундомір включається одразу після початку бігу. Підраховується кількість опускань однієї ноги на ґрунт (підлогу) протягом 5-10 секунд.

Результат множиться на два, щоб визначити частоту рухів обох ніг.

Після виконання тесту, при команді "Стій!" візуально контролюється висота підйому стегон, або може використовуватися резиновий жгут. Нога повинна підніматися до рівня 90 градусів щодо тулуба.

Результат: Визначається кількість кроків, виконаних школярем під час максимального бігу на місці протягом 5 секунд.

Загальні вказівки та зауваження: Учаснику надаються дві спроби, зараховується кращий результат. Якщо школяр низько піднімає стегна, тест припиняється.

Біг на місці зі сплесками долонь під колінами:

Виконання тесту: Учасник виконує біг на місці зі сплесками долонь під колінами. Тривалість тесту складає 15 секунд.

Результат: Кількість сплесків руками, виконаних протягом 15 секунд, фіксується.

Загальні вказівки та зауваження: Испитованим надаються дві спроби, і фіксується кращий результат. Виконання сплесків контролюється візуально і визначається на слух. При виконанні тесту тулуб не можна нахилити вперед.

Цей тест може бути корисним для оцінки швидкості та координаційних здібностей учасників та визначення їхнього рівня фізичної підготовки. Зазначені вказівки і зауваження важливі для правильного проведення тесту та отримання достовірних результатів.

Педагогічний експеримент (лат. *experimentum* — проба, дослід). Проводився в формі констатувального та контрольного. Дослідження проводилися з дітьми молодшого шкільного віку, які займаються карате більше одного року. Всього в дослідженні приймало участь 20 дітей. В констатувальному експерименті вивчалися показники фізичного стану дітей, контрольний експеримент був спрямований на вивчення ефективності розробленої нами програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку.

Методи математичної статистики. Результати досліджень були математично оброблені з використанням наступних статистичних методів:

- метод середніх величин;
- вибіркового метод.

Статична обробка отриманих даних проводилась за допомогою електронних таблиць "Excel 2010" (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин:

- середнє значення виборки (\bar{x});
- стандартне відхилення (S).

Достовірність одержаних результатів перевірили за t-критерієм Стьюдента ($p \geq 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» з дітьми молодшого шкільного віку, які займаються карате більше одного року. Всього в дослідженні приймало участь 20 дітей.

Дослідження складалось з трьох етапів:

На першому етапі (вересень 2022) проводилось вивчення спеціальної літератури, за допомогою якої визначили загальний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Було використано

На другому етапі (жовтень 2022 року – березень 2023 року) проводився констатувальний експеримент метою якого було вивчення показників фізичного стану дітей 8-9 років, розроблялася програма з використанням елементів карате для дітей молодшого шкільного віку.

На третьому етапі (квітень 2023 року – грудень 2023 року) проводилось дослідження впливу занять карате на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку за спеціально розробленою програмою, що дало змогу оцінити зміни у показниках фізичного стану дітей. Сформулювались висновки, оформлялась кваліфікаційна робота.

РОЗДІЛ 3.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Характеристика програми з елементами карате для дітей молодшого шкільного віку

Розроблена програма для дітей молодшого шкільного віку, що базується на аналізі показників їхнього фізичного стану, є важливим етапом у розвитку та здоров'ї молодого покоління. Цей підхід до тренувань враховує індивідуальні особливості кожної дитини, сприяючи гармонійному розвитку їх тіла та розуму.

Теоретична частина програми надає дітям фундаментальні знання про здоров'я, фізичну активність та основи карате. Це включає в себе розуміння важливості правильного харчування, регулярних тренувань і відпочинку для підтримання оптимального фізичного стану. Діти також вивчають елементи карате, його історію та філософію, що додає аспекти самовдосконалення та дисципліни до їхнього розвитку.

Практична частина програми включає в себе систематичні тренування, спрямовані на розвиток координації, гнучкості, сили та витривалості дітей. Застосовуючи елементи карате, діти вчаться не тільки техніці виконання рухів, але й розвивають вміння працювати в команді, підвищують рівень самоконтролю та вміння вирішувати завдання.

Ця комплексна програма сприяє збалансованому фізичному та психологічному розвитку дітей, сприяючи формуванню здорового способу життя та позитивного підходу до власного самовдосконалення.

Програма була спрямована на зміцнення здоров'я, вивчення оздоровчого потенціалу карате, визначення ефективності використання елементів карате в програмах підвищення рівня фізичного стану (табл. 3.1). Заняття проводились 3 рази на тиждень, тривалістю 40-50 хвилин.

Таблиця 3.1

Розрахунок годин програмного матеріалу

№	Зміст заняття	К-сть	Дні тижня (місяць)											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теорія														
1	Правила техніки безпеки	4	1			1			1			1		
2	Історія розвитку врат	4		1				1			1		1	
3	Фактори ЗСЖ та користь врат для здоров'я	4			1				1			1		1
	Всього:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практика														
1	Навички виконання техніки безпеки, виконання стрілянок	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Пересування із стійки в стійку	12	2	2			2	2			2	2		
3	Техніка виконання вристок та боеків ударів рукою	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Техніка виконання вристок та боеків ударів ногою	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Техніка виконання блоків та захист від ударів	18	2	2	2		2	2	2		2	2	2	
6	Техніка виконання обіймального бою	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Робота з м'ячем та ланкою; силові вправи	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Ігри для розвитку рухових якостей, пам'яті, реакції, уваги, координації, стреміння	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Разом:	180	18	18	16	14	18	18	16	14	18	18	16	14
Тестування		К-сть	Місяці											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Контроль фізіологічних показників	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Тестування фізичної підготовленості	8			2			2			2			2
	Разом	20	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3

В ході дослідження використовувались такі рухові тести як статична рівновага з відкритими та закритими очима за методикою Бондаревського, динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, контроль максимальної сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі), контроль швидкісної сили (присідання за 20 с), швидкісні здібності (біг на місці та біг на місці зі сплесками долонь під колінами).

В табл. 3.2 представлено тижневий мікроцикл занять із запропонованою програмою. Також в програмі використовувались ігри для розвитку рухових якостей, пам'яті, реакції, уваги, координації – «Тихіше їдеш, даліше будеш», «Море хвилюється...», «Рибак и рибка», «Заморозки», «День и ніч» і т.п.

Розподіл основних засобів в тижневому мікроциклі, представлений в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Тижневий мікроцикл

ЗАНЯТТЯ		
I	II	III
КАТА (бій з невидимим супротивником) + Силові вправи + Стретчинг	КУМІТЕ (вільний бій) + Силові вправи + Стретчинг	КІХОН (підготовчі техніки до вивчення карате та до екзаменів) + Силові вправи + Стретчинг

Дослідження В. П. Сергієнко (2020) свідчить про значущий вплив занять карате на формування соціальних навичок у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, в результаті занять виявлено розвинення ключових аспектів особистісного і соціального зростання дітей.

Згідно з дослідженням, учні, які займались карате, продемонстрували суттєвий прогрес у формуванні взаємостосунків. Важливим аспектом є і формування внутрішньої позиції школяра, що вказує на покращення самоідентифікації та внутрішньої стійкості особистості.

Зазначено, що учні, які займались карате, проявили високий рівень соціальної компетентності, що включає в себе ефективну взаємодію з оточуючими, а також засвоєння соціальних норм і правил. Дослідження також вказує на успішне формування нових соціальних ролей учнів, що відображається в їхній здатності взаємодіяти з оточенням та виконувати визначені суспільні функції.

Цікаво відзначити, що діти, які займались карате, мали адекватну самооцінку та високий рівень розвинених лідерських якостей. Вони також легко налагоджували соціальні контакти та виявляли високий рівень мотивації до навчальної діяльності.

У таблиці 3.3 наведено конспект одного заняття з використанням елементів карате для дітей молодшого шкільного віку, що сприяє якісному і системному підходу до навчання та розвитку цих дітей.

Таблиця 3.3

План-проспект одного заняття для дітей молодшого шкільного віку з розробленої програми з елементами карате

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	3'-5'	
1.	Привітання згідно традицій	1'	
2.	Повідомлення завдань заняття	30"	
3.	ТБ поведження у залі та під час тренування	30"	
4.	Розминка	5'	
	Біг по колу	1'	Правильне дихання
	Вправи на відновлення дихання	1'	Вдих через ніс, видих через рот
	ОРУ на місці		
	Нахили голови вперед-назад	10 р	Рівна спина, руки поясі, ноги на ширині пліч
	Нахили голови в сторони	10 р	Рівна спина, руки поясі, ноги на

			ширині пліч
	Кругові рухи голови вправо-вліво	10 р	Зосередити погляд на одній точці, спина рівна, руки на поясі
	Кругові рухи руками вперед-назад	10 р	Тулуб не рухається, правильне дихання
	Нахили тулуба вперед-назад	10 р	Спина рівна, не згинати ноги в колінному суглобі
	Нахили тулуба в сторони	10 р	Спина рівна, тулуб не завалювати
	Випади лівою-правою вперед	10 р	Спина рівна, погляд вперед, руки на поясі

Продовження табл. 3.3

	- Випади лівою-правою в сторони	10 р	Спина рівна, погляд вперед
	- Махи прямими ногами вперед	10 р	Слідкувати за рівновагою, спина рівна
	- Вправи на відновлення дихання	1'	Вдих через ніс, видих через рот
II.	Основна частина	12'-15'	
1.	Вивчення та техніка виконання прямих ударів руками	10 р	Погляд вперед, спина рівна, ноги на ширині пліч, тулуб не рухається, слідкувати за правильністю виконання ударів, виправлення помилок
2.	Відпрацювання у маківару та закріплення прямих ударів	2'	Погляд вперед, спина рівна, ноги на ширині пліч, тулуб не рухається, слідкувати за правильністю виконання ударів, виправлення помилок
3.	Вивчення та техніка виконання прямих та бокових ударів ногами на місці	10 р	Погляд вперед, спина рівна, ноги на ширині пліч, тулуб не рухається, слідкувати за правильністю виконання ударів, виправлення помилок
4.	Відпрацювання у маківару та закріплення прямих та бокових ударів ногами у	2'	Слідкувати за правильністю виконання, спина рівна

	русі		
5.	Вивчення та пересування у стійках	10 р	Слідкувати за правильністю виконання, спина рівна
6.	Ігри на розвиток рухових якостей, уваги, реакції	5'	Слідкувати за поведінкою та правильністю виконання завдання
7.	Вправи на відновлення дихання та стретчинг	10'	Вдих через ніс, видих через рот
III.	Заклучна частина	2'-3'	
.	Процання згідно традицій	30"	

3.2. Оцінка ефективності розробленої програми с елементами карате

Ми проводили дослідження на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». В дослідженні приймало участь 20 дітей. Діти займалися 9 місяців по розробленій програмі для того, щоб оцінити її ефективність та виявити ефективність застосування карате в даній програмі для дітей молодшого шкільного віку. Визначалися морфо-функціональні показники, рівень фізичної працездатності за індексом Руф'є, рівень фізичної підготовленості за руховими тестами. Зміст програми «Кіокушинкай Карате» (початковий рівень навчання) подано у додатку А.

В результаті досліджень було відмічено збільшення середньостатистичних значень довжини та маси тіла, зниження показника ЧССп, що відповідало середньо віковим нормам. Динаміка морфо-функціональних показників обстежуваних представлена в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Морфо-функціональні показники дітей молодшого шкільного віку

Показники	Результати дослідження				р
	до		після		
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Маса тіла, кг	31,7	7,0	33,9	7,5	р> 0,05
Довжина тіла, см	134,0	7,1	138,4	7,3	р> 0,05

ЧСС, уд. /·хв.	78,9	5,4	71,6	4,8	p> 0,05
----------------	------	-----	------	-----	---------

Для тестування координаційних здібностей використовувалися такі рухові тести, як статична рівновага (з відкритими та закритими очима) та динамічна рівновага за методикою Бондаревського. Дослідження №1 проводилось на початку навчального року (вересень) для виявлення початкового рівня розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Спочатку досліджувалась статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима).

На момент дослідження №1 середній показник координаційних здібностей виявився $23,1 \pm 2,3$ с. На протязі 9 місяців група дітей тренувалась за спеціально розробленою програмою, що включала в себе не тільки специфічну техніку карате, але й силові вправи, вправи на розвиток рухових якостей, ігрові елементи тренування. За 9-ти місячний період координаційні здібності дітей збільшились, майже, вдвічі ($32,4 \pm 2,17$ с). Рівень розвитку координаційних здібностей дуже важливий не тільки в карате, але й в повсякденному житті дітей.

Таблиця 3.5

Динаміка показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в процесі занять карате

Показники	До експерименту $\bar{x} \pm S$	Після експерименту $\bar{x} \pm S$
Методика Бондаревського (з відкритими очима)	$23,1 \pm 2,3$	$32,4 \pm 2,17$
Методика Бондаревського (із закритими очима)	$12,7 \pm 2,36$	$19,6 \pm 1,26$
Динамічна рівновага	$6,35 \pm 1,08$	$12,4 \pm 1,71$
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	$20,7 \pm 2,83$	$29,2 \pm 2,14$
Присідання за 20 с	$25 \pm 1,49$	$32,4 \pm 2,17$
Біг на місці за 5 с	$7,8 \pm 1,1$	$18,6 \pm 1,95$
Біг на місці зі сплесками	$7,3 \pm 1,16$	$22,5 \pm 1,71$

долонь під колінами за 15 с		
Проба Руф'є	$10,5 \pm 1,96$	$3,9 \pm 1,66$

Потім ускладнили тест статичної рівноваги за методикою Бондаревського. Тепер потрібно виконати ті самі умови, але із закритими очима. Для дітей це завдання виявилось більш складнішим. На момент початкового дослідження показник склав $12,7 \pm 2,36$ с, що свідчило про середній рівень розвитку координаційних здібностей. Адже із закритими очима дітям набагато складніше зорієнтуватися у просторі. Потім на протязі 9-ти місячного періоду завдяки тренуванням по запропонованій програмі рівень розвитку координаційних здібностей зріс до $19,6 \pm 1,26$ с.

Для оцінки координаційних здібностей також ще використовували руховий тест, як динамічна рівновага. На початку дослідження цей показник склав $6,35 \pm 1,08$ поворотів на гімнастичній лаві, що свідчило про дуже низький рівень розвитку динамічної рівноваги у дітей. Але вже на момент другого дослідження цей показник зріс до поворотів $12,4 \pm 1,71$. Це свідчить про покращення координаційних здібностей у дітей, розвиток яких дуже важливий та невід'ємний для участі в КУМІТЕ (вільні бої).

Для розвитку силових здібностей провели тести для визначення максимальної та швидкісної сили. Для визначення максимальної сили використали такий тест, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

На початку тренувань середній показник максимальної сили у дітей склав $20,7 \pm 2,83$ віджимань, що свідчило про низький рівень розвитку максимальної сили. Згодом цей показник зріс до $29,2 \pm 2,14$ віджимань.

Для визначення рівня швидкісної сили використали присідання за 20 с. На початку дослідження цей показник склав $25 \pm 1,49$ присідань за 20 с. Та вже на момент другого дослідження показник склав $32,4 \pm 2,17$ присідань.

Для визначення швидкісних здібностей використали такі тести як біг на місці за 5 с. На момент початкового дослідження рівень розвитку швидкісних здібностей склав у середньому $7,8 \pm 1,1$ піднімань стегна до кута 90 градусів.

За період тренувань цей показник зріс. Він склав $18,6 \pm 1,95$ піднімань стегна, що свідчило про покращення рівня розвитку швидкісних здібностей у дітей.

Для визначення швидкісних здібностей провели ще один тест – біг на місці зі сплесками долонь під колінами за 15 с. На початку дослідження кількість сплесків долонями під колінами склала $7,3 \pm 1,16$. Та вже на момент другого дослідження цей показник склав $22,5 \pm 1,71$. За 9-ти місячний період рівень розвитку швидкісних здібностей стрімко покращився, що є дуже важливим не тільки в карате, але й в повсякденному житті дітей молодшого шкільного віку.

Для визначення рівня показників фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку провели пробу Руф'є (рис. 3.1).

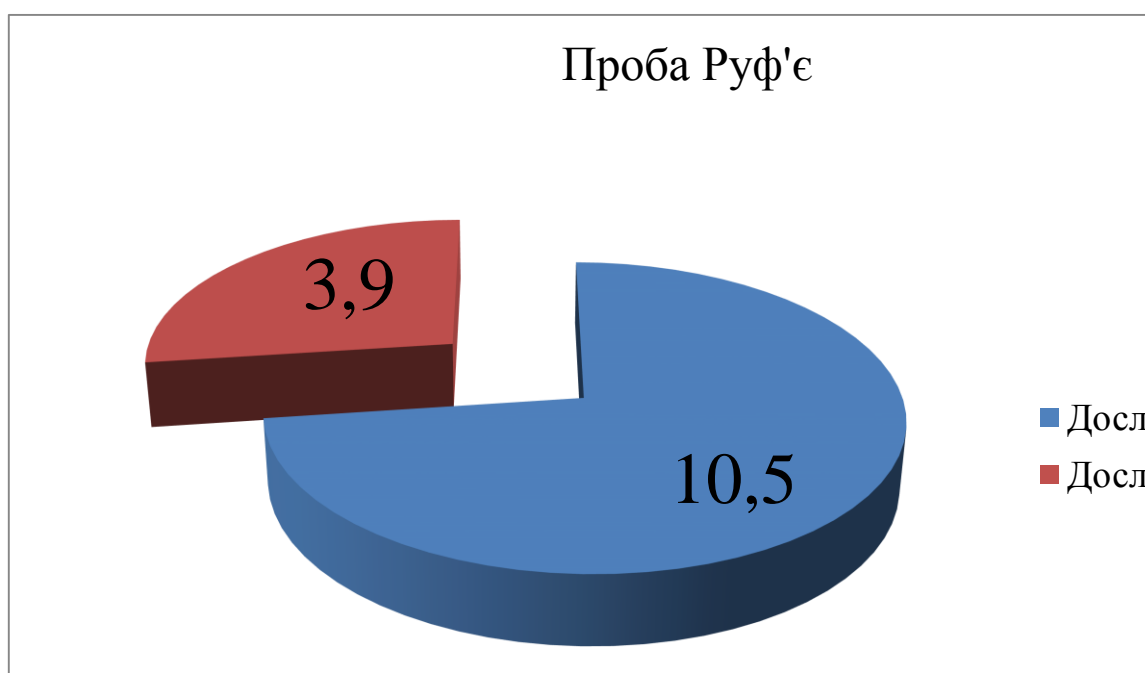


Рис. 3.1. Динаміка показників фізичної працездатності

На початку дослідження переважав низький рівень фізичної працездатності, адже дослідження проводилось у вересні, що у середньому склало $10,5 \pm 1,96$. На протязі 9-ти місячного періоду рівень фізичної працездатності знизився до $3,9 \pm 1,66$. Це свідчить про те, що рівень фізичної працездатності у дітей з низького рівня покращився до середнього, вище середнього та високого рівня фізичної працездатності.

На основі вивчення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, досвіду практичної роботи, була розроблена програма занять з карате. Програма включала в себе такі засоби, як КАТА (бій з невидимим супротивником), КУМІТЕ (вільний бій) та КІХОН (базові елементи для вивчення основи карате та для підготовки екзаменаційної діяльності). Заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю у 40-50 хвилин на протязі 9 місяців.

Для оцінки ефективності занять на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». В ньому брали участь діти 8-9 років (20 хлопців). В результаті досліджень було відмічене збільшення середньостатистичних значень довжини та маси тіла, зниження показника ЧССп, що відповідало середньо віковим нормам.

При оцінці фізичної працездатності виявлено покращення за період дослідження. Так зник низький рівень фізичної працездатності у дітей. У 20 % дітей рівень фізичної працездатності покращився до середнього, у 40% - до вище середнього, 40% – до високого рівня фізичної працездатності.

Аналіз рівня розвитку рухових якостей ми оцінили за допомогою різноманітних рухових тестів. Досліджували швидкісні, силові, координаційні здібності, ті що найбільш потрібні в карате. Також досліджували рівень фізичної працездатності. У дослідженні швидкісних, силових, координаційних здібностей та рівня фізичної працездатності спостерігалась позитивна динаміка.

Відмінності між показниками з достовірністю ($p < 0,05$) були відмічені лише в дослідженні статичної рівноваги за методикою Бондаревського з відкритими очима. В інших рухових тестах достовірність була не відмічена, що пов'язано з обраним коротким періодом тренувань.

ВИСНОВКИ

Бойові мистецтва представляють собою різноманітні системи тренувань та традицій, які спрямовані на ведення бою у визначений спосіб. Ці мистецтва виникли із давніх часів і відображають багатовіковий досвід воїнів різних культур та епох. Хоча мета кожного бойового мистецтва може здатися різною, всі вони мають спільну основну мету: перемогти супротивника фізично або захистити себе.

Одні бойові мистецтва, такі як кунг-фу, карате, та тхеквондо, акцентують увагу на розвитку техніки ударів та блокувань, враховуючи естетичні аспекти рухів. Інші, такі як джиу-джитсу та реслінг, спрямовані на граундфайтінг та контроль над противником на землі. Є також традиційні бойові мистецтва, які поєднують аспекти фізичних тренувань з духовним розвитком, як от кендо та айкідо.

Навички, отримані під час навчання бойових мистецтв, можуть мати різноманітне використання: від участі в спортивних змаганнях та виступів до забезпечення особистої безпеки та розвитку дисципліни. Важливим аспектом бойових мистецтв є також розвиток характеру, самоконтролю та внутрішньої дисципліни у практикуючих. Таким чином, бойові мистецтва відіграють значущу роль у фізичному, психологічному та духовному розвитку особистості.

Військові мистецтва Японії дійсно мають вражаючу та стародавню історію, яка відобразжує важливий аспект японської культури та воєнної традиції. Ці мистецтва розвивалися протягом багатьох століть та включають різноманітні стилі та техніки, які стали символами японської бойової майстерності.

Куміучи, наприклад, є традиційним стилем військового мистецтва, що використовує дерев'яні катани для тренування. Когу-соку фокусується на вивченні та вдосконаленні вмінь обробки та використання коштовних

предметів, таких як ніжі чи мечі. Тегики, тендарі, коси маварі та інші техніки представляють собою різні аспекти обігу та використання зброї.

Субаку - це вид військового мистецтва, який включає в себе стрибки, оберти та інші граціозні рухи, надаючи йому майже танцювальний характер. Явара використовує дерев'яні мечі, щоб навчити координації та реакції. Ніндзюцу, відоме як мистецтво ніндзя, включає в себе різноманітні навички, такі як шкільні техніки боротьби, використання засібів і таємного ведення операцій.

У кінці XIX століття Окінава стала офіційною провінцією Японії, і це визнання відкрило новий етап у розвитку культури та традицій острова. В 1902 році Міністерство освіти Японії внесло значущий внесок у популяризацію та впровадження "Окінава ті" (що пізніше стало відоме як карате) в шкільну програму країни. Цей рух став важливим кроком у розширенні впливу карате та визнанні його як важливого елемента фізичного і духовного виховання.

Сьогоднішнє карате налічує декілька десятків стилів і напрямів. Стиль шотокан у світовому масштабі очолили Хирокацу Каназава (IX даний) і Танака (VIII даний) і їх найближчі учні Касуя (VIII даний) і Мураками (VI даний). Стиль відрізняється унікальною, так званою монастирською технікою.

Визнання і розуміння особистісних якостей, фізичного та психічного здоров'я, стійкості нервової системи та інших аспектів є ключовими елементами успішної реалізації системи фізичного виховання дітей. Коли враховуються індивідуальні риси дитини, вчителі та тренери можуть забезпечити оптимальні умови для її розвитку.

Анатомо-фізіологічні особливості кожної дитини визначають, які види фізичної активності будуть найбільш корисними та ефективними для її здоров'я та розвитку. Посилення впливу на різні аспекти фізичного розвитку може стати основою для створення індивідуального підходу до кожної дитини.

У молодшому шкільному віці, коли відбувається інтенсивний ріст і становлення основних органів та функцій організму, активний руховий режим стає особливо важливим. Цей період характеризується рівномірним розвитком

опорно-рухового апарату, і фізичні вправи можуть сприяти коректному формуванню м'язів, кісток та суглобів.

Забезпечення оптимального рухового режиму включає різноманітні види фізичної активності, які враховують не лише фізичні, але і психологічні та соціальні потреби дітей. Сприяючи активному способу життя учнів молодших класів, можна підтримувати їхній розвиток та сприяти формуванню здорового способу життя.

На основі вивчення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, досвіду практичної роботи, була розроблена програма з елементами карате. Програма включала в себе такі засоби, як КАТА (бій з невидимим супротивником), КУМІТЕ (вільний бій) та КІХОН (базові елементи для вивчення основи карате та для підготовки екзаменаційної діяльності), стретчинг, силові вправи, ігрові елементи. Заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю у 1,5 години на протязі 9 місяців.

Для оцінки ефективності занять карате з дітьми молодшого шкільного віку були проведені дослідження на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». В ньому брали участь діти 8-9 років (20 хлопців). В результаті досліджень було відмічене збільшення середньостатистичних значень довжини та маси тіла, зниження показника ЧССп, що відповідало середньо віковим нормам.

При оцінці фізичної працездатності виявлено покращення за період дослідження. Так зник низький рівень фізичної працездатності у дітей. У 20% дітей рівень фізичної працездатності покращився до середнього, у 40% - до вище середнього, 40% – до високого рівня фізичної працездатності. Аналіз рівня розвитку рухових якостей ми оцінили за допомогою різноманітних рухових тестів. Досліджували швидкісні, силові, координаційні здібності, ті що найбільш потрібні в карате. Також досліджували рівень фізичної працездатності. У дослідженні швидкісних, силових, координаційних здібностей та рівня фізичної працездатності спостерігалась позитивна динаміка.

Відмінності між показниками з достовірністю ($p < 0,05$) були відмічені лише в дослідженні статичної рівноваги за методикою Бондаревського з відкритими очима. В інших рухових тестах достовірність була не відмічена, що пов'язано з обраним коротким періодом тренувань.

Проведені дослідження свідчать про позитивну динаміку морфо-функціональних показників, рівня фізичної працездатності та показників розвитку рухових якостей дітей, що займаються за програмою з елементами карате, що дозволяє рекомендувати її для позаурочних форм фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та дозволяє рекомендувати використання засобів карате.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С.А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.0. Харків, 2005. 21 с.
2. Арзютов Г.М. Багаторічна підготовка у сучасному спорті http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkpnui_fv/2009_2/1_02_Arziut&Guska.pdf
3. Арзютов Г.М. Система учнівських звань «КЮ» і кольорових пасоків у дзюдо *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: НУФВС, 2001, №1. С. 3-7
4. Вако І. Особливості використання прийомів рукопашного бою в умовах оперативних дій співробітниками спеціальних служб. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 42–47.
5. Васьков Ю.В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія. Х. : Вид-во «Ранок», 2011. 392 с.
6. Вовканич Л.С., Гриньків М.Я. Методичні вказівки для оцінки стану здоров'я школярів (антропометричні та фізіометричні методи). Львівський ДІФК, Львів, 2003. 12 с.
7. Волік С.В. Фінансові складові функціонування професійних футбольних клубів України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 5. 38, 2013. С. 54-58.
8. Галайтатий Г.Д. Норми та нормативи фізичної підготовленості людей. *Здоровий спосіб життя*: зб. наук. ст. Л.: 2006. Вип.. 10. С. 13-17.
9. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.

10. Єдина спортивна класифікація України (із змінами і доповненнями). <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/143>

11. Заїченко Л. І. Спортивний клуб у системі координат організаційно-правових форм господарських організацій. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого*, 4, (2014). С. 138-146.

12. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олимпийская литература, 2008. 208 с.

13. Калиниченко І.О. Принципи гігієнічного супроводу фізичного виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 міжнар. наук. конгрес, присвяч. 80-річчю НУФВСУ: тези доповідей*. Київ, 2017. С. 342.

14. Калиниченко І.О. Соціально-гігієнічні аспекти збереження індивідуального здоров'я школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту. Луцьк*, 2008. Т.2. С. 131-134.

15. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2007.- №1. С. 64-69.

16. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2015. 131 с.

17. Масатоши Накаяма: Динаміка карате. Посібник легендарного майстра, М.: Гранд, 1999. 304 с.

18. Методики фізичного виховання різних груп населення : навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 480 с.

19. Мічуда Ю.П. Нормативно-правове забезпечення олімпійської підготовки в Україні : проблеми та шляхи вдосконалення. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : К., 2004. № 1. С. 10 – 16.

20. Мічуда Ю.П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. Дис. докт. наук з фіз вих. та спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. 2008.

21. Мічуда Ю.П., Огньов Ю.М. Особливості розробки інвестиційних проектів з розвитку сучасної матеріальної інфраструктури українського спорту. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України*, Матеріали IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. Харків. 2016. С 25-30.

22. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.

23. Мудрик В.І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України: навчально-методичний посібник. Харків. 2014. 336 с.

24. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>

25. Носко М.О., Кривенко А.П., Маневич О.Р. Формування рухових навичок у фізичному вихованні і спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ і С* : зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ, 2011. №8. С. 7-9.

26. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. К : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

27. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу / Постановою Кабінету Міністрів України від 5 лист. 2008 р. № 993. Офіційний вісник України. 2008. №88. С. 29-54.

28. Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 року № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу». <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/20773>

29. Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник*

Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.

30. Приходько І.І. Система підготовки спортивного резерву в Україні. Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць за матеріалами III Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. конф. Х., 2009. С. 90-96.

31. Про фізичну культуру і спорт Закон України : станом на 19 квітня 2021 р. // Відомості Верховної Ради України. К., 2021. № 42. С. 435.

32. Радченко Ю. Аналіз рукопашного бою: сучасний стан, перспективи розвитку та ін. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. 2008. Випуск 29. С. 64–71.

33. Сергієнко Л.П.: Тестування рухових здібностей школярів, К.: Олімпійська література. – 2001. - 439 с.

34. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Л. : ЛДУФК, 2012. Вип. 16, т. 4 С. 156-162.

35. Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року. URL : <https://mkip.gov.ua/news/3253.html>

36. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. За редакцією Круцевич Т.Ю. К.: Олімпійська література, 2008. 368 с.

37. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: София, 2000. 384 с.

38. Українське карате: підсумки 2020 року. URL : <https://www.facebook.com/karate.ua>

39. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана МакДугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К.: Олимпийская литература, 1997. 432 с.

40. Хацаюк О.В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 54. С. 326–331.
41. Хорьяков В.А. Понятие и онтогенез двигательных способностей *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*: зб. наук. ст. Чернігів, 2004. Вип. 44. С. 415-420.
42. Цибіз Г.Г., Ярославська Л.П. Вплив фізичних навантажень на стан здоров'я осіб різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХХПІ, 2004. №17. С. 32-38.
43. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. К.: Европейский университет, 2003. 216 с.
44. Чочарай З.Ю. Техническа підготовка в единоборствах: учеб. пособие. К.: Изд-ство Европейского ун-та, 2003. 212 с.
45. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Т. І. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347-351.
46. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.
47. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*. 2015. № 5. (69). С. 44-48.
48. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Видання 2-ге доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

49. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2002. Т.1. 252 с.
50. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.
51. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. К.: НУФВСУ, 2015. С. 406-407.
52. Яременко В.В. Формування техніки атаквальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.
53. Яремчук Ю.Я. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах: навчально-метод. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 98 с.
54. Ярещенко О.А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монограф. Харків : ХДАДМ, 2007. № 12. С. 161–163.
55. Armstrong, N., and J. Welsman. Young people and physical activity. Oxford: Oxford University Press, 1997. 369 p.
56. Asmussen, E. Growth in muscular strength and power. In Rarick, L., ed., *Physical activity, human growth and development*. New York: McGraw-Hill, 1986. 21 p.

Додаток А

Зміст програми «Кіокушинкай Карате» (початковий рівень навчання)

1. Вступ (2 год.)

Практична частина. Кіокушинкай Карате як вид спорту, мистецтво, зброя, спосіб життя. Місце та значення Кіокушинкай Карате в системі фізичного виховання. Правила поведінки в колективі, правила безпеки під час тренувань. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Травматизм та його попередження. Організаційні питання.

2. Основні стійки (10 год.)

Теоретична частина. Основні стійки (Тачі) в Кіокушинкай карате.

Практична частина. Відпрацювання стройових стійок. Спарингова стійка (Дзію Камае). Передня стійка (Зенкуцу дачі). Задня стійка (Кокуцу дачі).

Стійка кішки (Некоаші дачі). Стійка вершника (Кіба дачі). Стійка сумо (Сіко дачі). Стійка пісочний годинник (Санчін дачі). Стійка чаплі (Цуруаші дачі).

Стійка скручена (Каке дачі).

Різновиди пересування в стійках: Ой аші, Фумі аші, Окурі аші, Хантай, Нанамі аші.

Відпрацювання стійок: Мусубі-дачі, Санчін-дачі, Кокуцу-дачі.

Пересування у стійках. Відпрацювання переходу із однієї стійки в іншу.

3. Удари руками (20 год.)

Теоретична частина. Поняття хікіте. Рівні нанесення ударів руками: верхній (джодан), середній (чудан), нижній (гедан). Тичкові удари (Цукі).

Сікучі удари (Учі). Поняття сили удару. Складові сили удару

Практична частина. Відпрацювання кінетичного ланцюга «нога – тулуб – рука». Прямий удар кулаком (цукі). Удар перевернутим кулаком уперед (Шіта цукі). Удар перевернутим кулаком уперед (Уракен шомен ганмен учі). Удар перевернутим кулаком у сторону у верхній рівень (Уракен саю учі). Удар

перевернутим кулаком у сторону у середній рівень. (Уракен хізо учі). Круговий удар перевернутим кулаком (Уракен маваші учі).

Короткий прямий удар кулаком (Сейкен аго учі).

Оволодіння технікою нанесення ударів ліктем. Хіджі ате

Відпрацювання прямого удару рукою: середній рівень – чудан, верхній рівень – джодан, нижній рівень – гедан.

Удар різнойменний (Гяку цуки).

4. Удари ногами (26 год.)

Теоретична частина. Рівні нанесення ударів ногами (Кері ваза) – верхній (джодан), середній (чудан), нижній (гедан). Проникаючі удари (Кекомі). Махові удари ногами (Кеаге). Ударні поверхні ніг.

Практична частина. Оволодіння технікою нанесення та відпрацювання: ударів коліном (Хіза гері); ударів коліном вперед (Хіза мае); ударів коліном ззовні (Хіза маваші); ударів коліном знизу угору (Хіза ганмен); ударів підйомом стопи знизу угору (Кін гері); маятникового удару стопою вперед (Чусоку мае гері кеаге); поршневого удару стопою вперед (Мае гері чусоку (кекомі)); махового удару стопою ззовні (Учі маваші кеаге); махового удару стопою назовні (Сото маваші кеаге); удару ребром стопи у сторону на нижнім рівні (Кансетцу гері); махового удару ребром стопи у сторону (Сокуто йоко гері кеаге); поршневого удару ребром стопи у сторону (Йоко гері); удару ногою назад (Уширо гері).

Відпрацювання у лівосторонній стойці прямого удару стопою правої/лівої ноги та при пересуванні в основних напрямках.

5. Техніка захисту (20 год.)

Теоретична частина. Різновиди захисних дій. Блоки руками (Уке ваза): верхній блок передпліччям (Джодан уке); блок передпліччям на нижньому рівні (Гедан барай); блок передпліччям ззовні на середньому рівні (Сото уке); блок передпліччям назовні на середньому рівні (Учі уке); подвійний блок (Учі уке / Гедан барай).

Практична частина. Відпрацювання блоків руками Джодан уке, Гедан барай, Сото-уке, Учі-уке, подвійного блоку Учі уке/ Гедан барай на місці та під час пересування.

6. Ренраку (10 год.)

Теоретична частина. Комбінування технічних дій. Тактичні та відволікаючі удари.

Практична частина. Відпрацювання ренраку:

В.П. хідарі зенкуцу-дачі: хідарі гедан-барай (Х.ЗКД). Рух вперед на три кроки в ЗКД: М.ЗКД: оі джодан-уке + Х.ЗКД: оі гедан-барай + М.ЗКД: чудан оіцукі, розворот: Х.ЗКД: д.мороте-цукі.

В.П. хідарі зенкуцу-дачі кері-но (Х.ЗКД-К). Три кроки в ЗКД-К: кін-гері + чудан хіза-гері + ганмен хіза-гері.

В.П.: Х.ЗКД. рух вперед на три кроки в ЗКД, ККД або СНД:

а) ніхон-цукі (оі + гяку, гяку + оі);

б) санбон-цукі (в 3 рівні; в 1 рівень; д.гяку-цукі + ч.оі-цукі + ч.гяку-цукі).

В.П.: Х.ЗКД. Рух уперед у ЗКД на три кроки: перший: М.ЗКД: оі джодануке + д.гяку-цукі, другий: Х.ЗКД: оі сото-уке + ч.гяку-цукі, третій: М.ЗКД: оі учі-уке + ч.гяку-цукі. розворот: Х.ЗКД: оі гедан-барай + г.гяку-цукі.

В.П.: Х.ЗКД. На один крок у ЗКД: оі джодан-уке + гяку сото-уке + оі учіуке + гяку гедан-барай + ч.оі-цукі.

7. Ката (26 год.)

Теоретична частина. Різновиди ката: Ката Тайкіоку соно ні. Тайкіоку соно сан.

Практична частина. Відпрацювання ката групи тайкіоку.

8. Загальна та спеціальна фізична підготовка (52 год.)

Теоретична частина. Значення фізичної підготовки для спортсмена.

Характеристика фізичних якостей. Швидкість, види її прояву. Швидкісний бар'єр. Координаційна стійкість. Сила та витривалість, методи їх розвитку.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації, маневреність, спритність, вестибулярної стійкості.

9. Психологічна підготовка (12 год.)

Теоретична частина. Психограма Кіокушинкай Карате та психологічний профіль.

Практична частина. Проведення тренінгів, тестування, рольових ігор.

10. Контрольні нормативи (4 год.)

Практична частина. Здача контрольних нормативів: віджимання в упорі на кулаках, підйом тулуба з положення лежачи, присідання, стрибок у довжину з місця (см), шпагат, нахил уперед з положення сидячи на полу, В.П.: ноги розведені, голова піднята, спина пряма.

11. Змагання із силового триборства (18 год.)

Теоретична частина. Змагання – форма підвищення технічної, фізичної та психологічної підготовленості спортсмена. Змагання з силового триборства, як перший досвід змагальної практики.

Практична частина. Ознайомлення з правилами змагань. Організація та проведення змагань між гуртківцями в трьох номінаціях – віджимання на кулаках від підлоги, присідання, вправи на прес.

12. Підсумок (2 год.)

Практична частина. Підбиття підсумків.