

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Виховання підростаючого покоління у процесі занять спортивними
єдиноборствами та бойовими мистецтвами

Здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
ФКМ – 24-1 групи,

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

 **Божко Ігор Володимирович**

Науковий керівник

 **Орлов О. І. к. п. н. , доцент**

Керівник освітньої програми

 **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного**
виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації. Протокол від « 24 » 01 2026 № 10

Завідуючий кафедри

 **Лаврентьев О. М., к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Ірпінь 2026

Реєстрація № _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 09.02.26 27.01.26
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____
(оцінка) 09.02.26 (дата) (підпис)

Голова комісії:

[підпис] Г. Р. Редан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис] Р. В. Родіченко
(підпис) (ініціали, прізвище)

[підпис] І. С. Мелаксенов
(підпис) (ініціали, прізвище)

[підпис] І. В. Келур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії, членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
міст кваліфікаційної роботи міст теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			09.02.26	Г.П. Грещук Р.В. Гриваченко І.І. Мочалов І.В. Кошур В.М. Стефанюк

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації

О. М. Лаврентьєв

« 12 » 12 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Божко Ігор Володимирович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **"Виховання підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами"**

Затверджена наказом ректора від « 12 » 12 2024 № 1867

1. Строк здачі закінченої роботи 20.01.2026

2. Цільова установка

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та впровадити практичні рекомендації для виховання підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Об'єкт дослідження – виховний процес підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Предмет дослідження – засоби та методи виховання підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

3. Вихідні дані до роботи

4. Перелік графічного матеріалу: робота містить таблиці та рисунків

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

ЗМІСТ

№п/п	Назва розділу (підрозділу)	Ст.
	СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
	ВСТУП	5
	РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ	9
1.1.	Особливості фізичного розвитку та соматичного здоров'я підростаючого покоління, як основа майбутньої здорової нації	9
1.2.	Система засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв, як єдина парадигма фізичного виховання суспільства	14
1.3.	Аналіз впровадження різних авторів навчально-тренувальних підходів для підростаючого покоління засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв	20
	Висновки до розділу 1	27
	РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1.	Методи дослідження	29
2.1.1.	Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури	29
2.1.2.	Педагогічні методи дослідження (спостереження, опитування, тестування)	30
2.1.3.	Оцінка фізичного розвитку у підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами	32
2.1.4.	Дослідження окремих показників фізичної підготовленості у підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами	33
2.1.5.	Методика визначення соматичного здоров'я у осіб	34

	підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами за Л.Г. Апанасенко	
2.1.6.	Методи математичної статистики	35
2.2.	Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ У ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТАВАМИ ТА БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ		38
3.1.	Аналіз показників фізичного розвитку у підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами	39
3.2.	Оцінка фізичної підготовленості у підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами	43
3.3.	Особливості соматичного здоров'я у підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами	47
Висновки до розділу 3		49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ		52
ВИСНОВКИ		57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ		60

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БМ – бойові мистецтва

ВП – вихідне положення

ДС – дихальна система

ЖІ – життєвий індекс

ЖЕЛ – життєва ємність легень

ІМТ – індекс маси тіла

ІР – індекс Робінсона

ОГК – окружність грудної клітини

ОРА – опорно-руховий апарат

ІР – проба Руф'є

СЄ – спортивні єдиноборства

СІ – силовий індекс

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Здоров'я нації є найважливішим фундаментом для функціонування будь якої держави. Її розвиток в економічній, культурній, соціальній, духовній та інших сферах в основному залежить від людей, які є працездатними, активними та наполегливими. Все це можливо при умовах повноцінного

фізичного, морального та психологічного благополуччя людей, які проживають у державі та бажають її розвивати та прославляти [8, 23].

Серед різних верств населення значну цінність становить підростаюче покоління будь якої держави. Цей прошарок населення є фундаментом для майбутнього розвитку держави. Тому піклування про збереження здоров'я у даної категорії осіб є надзвичайно важливим та сприяє здоров'я нації в цілому [14, 25].

Загальновідомим є той факт, що для оптимального рівня стану здоров'я у підростаючого покоління є розвиток фізичного виховання. Адже саме засоби фізичного виховання формують у людей не тільки відмінний фізичний стан, але і інші позитивні складові, що складають якість життя. Фізичне виховання як галузь направлене на нормалізацію фізичного розвитку особистості, розвитку фізичних якостей, оптимального рівня рухової активності задля забезпечення повноцінного функціонування у процесі життєдіяльності [3, 24].

У процесі фізичного виховання підростаюче покоління осіб може обирати будь які заняття спортом та видами рухової активності. Одними із таких видів спорту є спортивні єдиноборства та бойові мистецтва. В основному це можуть бути види спорту, що входять у олімпійські програми, а також інші не менш значущі види спорту. До них входять різні види боротьби (вільна, греко-римська, дзю-до, джиу-джитсу, сумо, самбо, на поясах і т.д.), бокс, кікбоксинг, техвондо, різні стилі карате, айкідо, тайський бокс, рукопашний бій, а також багато інших [6, 36].

Дані види спорту є надзвичайно важливі, оскільки вони формують у підростаючого покоління безліч життєвоважливих рухових умінь та навичок, а також впливають на морально-вольову сферу. У наш час заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами є актуальним тому, що навколишнє оточення морально та фізично виснажене і достатньо агресивно налаштоване на оточуюче середовище. Дані види спорту формують також моральну стійкість, впевненість у собі, психологічну

стабільність, а також сприяють мотивації волі до перемоги. Зазвичай вибір занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами обирають люди, які бажають гармонійно розвинути і повноцінно реалізувати себе в житті [9, 47].

За даними спеціальної науково-методичної літератури є значний перелік наукових досліджень у яких автори здійснювали виховання підростаючого покоління засобами спортивних єдиноборств та бойових мистецтв є достатньо багато. Однією із них є робота Анни Гакман у якій вказано, що заняття єдиноборствами сприяють розвитку гнучкості, координації рухів та загальної фізичної підготовки. Це досягається через широкий спектр фізичних вправ та покращення мотивації до занять. Автори розглядають різні методи та ініціативи для залучення різних вікових груп до систематичних занять єдиноборствами, такі як рекламні кампанії, оздоровчі заняття, спортивно-масові заходи та організація тематичних таборів відпочинку. Науковці підкреслюють значення єдиноборств як інструменту для боротьби з проблемою недостатньої рухової активності та покращення загального стану здоров'я та самопочуття різних груп населення [5, 17].

В той же час, залучення підростаючого покоління до виховного процесу із використанням засобів фізичних вправ із спортивних єдиноборств та бойових мистецтв представлено не достатньо. Гостро постає проблема виховання молоді та підростаючого покоління через призму занять даними видами спорту. Відповідно даний напрямок є актуальним та потребує подальшого вивчення та аналізу.

Мета роботи – розробити, обґрунтувати та впровадити практичні рекомендації для виховання підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури та передовий теоретичний та практичний досвід фахівців щодо питання

виховання підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

2. Провести науковий констатуючий експеримент у підростаючого покоління, що займаються різними видами спортивних єдиноборств та бойових мистецтв та визначити у них рівень соматичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

3. На основі отриманих результатів даних констатуючого експерименту розробити, обґрунтувати та впровадити у виховний процес практичні рекомендації для підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Об'єкт наукового дослідження – виховний процес підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Предмет наукового дослідження – засоби та методи виховання підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Методи наукового дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методика визначення фізичного розвитку у підростаючого покоління, оцінка рівня соматичного здоров'я у підростаючого покоління за В. Боевським, методика визначення фізичної підготовленості у підростаючого покоління, методи математичної статистики.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи. Вперше на основі отриманих кількісних результатів даних констатуючого експерименту було розроблено та впроваджено у тренувальний процес підростаючого покоління практичні рекомендації, які сприяють їх моральному, фізичному, психологічному вихованню у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Доповнено дані інших авторів щодо важливості занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами у підростаючого покоління для їх виховання та розвитку.

Теоретична значущість роботи. Отримані результати наукової кваліфікаційної роботи можуть бути використані у теоретичних відомостях у процесі підвищення рівня виховання у підростаючого покоління під час тренувальних занять з спортивних єдиноборств та бойових мистецтв. Дані відомості можуть бути у вигляді розповідей, лекцій, дискусій і т.д. Дані теоретичні знання послужить для підвищення виховного потенціалу у підростаючого покоління.

Практична значущість роботи. Засоби фізичного виховання лягають в основу практичної значимості для підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Вони покращують рівень фізичної форми, розвиток фізичних якостей, загальне самопочуття та стан здоров'я людини. Зокрема паралельно з цим, відбувається виховання у підростаючого покоління високоморальних цінностей, формування поведінки, риси характеру у соціальному побуті та під час досягнення спортивного результату у змагальній діяльності.

Структура та об'єм роботи. Робота складається із титульної сторінки, змісту, списку умовних скорочень, вступу, 3-ох розділів та висновків до 1-го та 3-го розділів, практичних рекомендацій, загальних висновків та списку використаних літературних джерел. Вона написана за класичною структурою і відповідає усім вимогам щодо написання даного роду наукових праць. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок надрукованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

1.1. Особливості фізичного розвитку та соматичного здоров'я підростаючого покоління, як основа майбутньої здорової нації

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури містить ряд деяких даних, що стосуються класифікації розподілу населення за віковими групами та відповідно розуміння щодо категорії осіб, які відносяться до підростаючого покоління. За всесвітньою організацією охорони здоров'я до категорії осіб які належать до підростаючого покоління відносять людей у яких зони росту антропометричні фізіологічні та інші життєві індекси знаходяться у активному розвитку [15, 35].

Насамперед це починаючи від новонароджених і закінчуючи до осіб, які набувають першого періоду зрілого віку. Враховуючи те, що тематикою нашого наукового дослідження є виховання підростаючого покоління які спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах, доцільно використовувати категорію осіб у яких відбуваються зони активного росту та розвитку окремих систем організму і вони активно займаються спортом. Відповідно до даного контексту оптимальною категорією для дискусії та теоретичного аналізу стає пубертатний період людського населення [18, 46].

Загальновідомим є той факт, що до періоду пубертату належить категорія людей у яких відбувається активне статеве дозрівання. В основному це вік від 12 до 15 років. У даний віковий період у підлітків активно спостерігається зміни в антропометричних даних а також і інших анатомо-фізіологічних особливостей змін організму. Це пов'язано з тим, що У даний віковий період відбувається різке збільшення вироблення соматотропних гормонів росту а також гормонів які відповідають за статеве дозрівання [7, 21].

Як свідчать дані спеціальної науково-методичної літератури у процесі активного статевого дозрівання за період від трьох до шести місяців параметри тіла людини можуть змінитися в довжині тіла від 10 до 20 см, а

маса тіла збільшується на 8-12 кг. Негативним фактором є те що у процесі активного дозрівання підростаючого покоління населення фізіологічні особливості росту внутрішніх органів по відношенню до зовнішніх параметрів тіла людини є неоднакові. А саме, ріст кісток м'язової атрофії та інших показників, що входять до функціонування опорно-рухового апарату мають статистично достовірні відхилення у межах норми від необхідних показників антропометрії при зовнішніх параметрів тіла. А також, наприклад, збільшення серця та укріплення серцевих м'язів не досягають належного рівня відносно різких змін параметрів тіла. Це негативно впливає на насичення кров'ю різних органів та тканин в організмі людини та переважає серцево-судинну систему та інші органи [12, 33].

Знаючи про цей факт, спеціалісти у галузі фізичного виховання та спортивного тренування повинні здійснювати оптимальний режим фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей тіла людини у процесі онтогенезу [29, 42].

Також дуже важливою складовою є те що у період пубертату при активному збільшенні гормонів росту та гормонів статевих дозрівання є значний вплив на психоемоційну сферу у підростаючого покоління. Окрім певних змін фізичного розвитку у підростаючого покоління у період статевих дозрівання відбувається нестабільні зміни психологічного та емоційного здоров'я. Це проявляється збільшеною агресією, намагання постійно суперечити порадам від батьків, близьких, вчителів та знайомих. Провокуючі при цьому ймовірність постійних конфліктних ситуацій, а також несприйняття іншої точки зору та життєвого досвіду у вирішенні конкретних ситуацій [2, 13].

Таким чином зрозумілим стає той факт, що негативний психоемоційний стан людини значною мірою впливає на її соматичне здоров'я, фізичний та психологічний розвиток та сприйняття зовнішнього світу у процесі вирішення конкретних поставлених завдань [4, 26].

Як правило для вирішення вищезазначеної проблеми єдиного підходу не існує. Необхідно комплексно підходити до вирішення поставленого завдання, а саме знаходити ряд переконань та чітко доносити їх до підростаючого покоління, які впливають на регуляцію психоемоційної сфери та покращують життєдіяльність у осіб підліткового віку [10, 20].

Одним із таких компонентів комплексного підходу для покращення психоемоційної сфери у підростаючого покоління є активне заняття спортом та різними видами рухової активності. Для осіб підліткового віку у період статевого дозрівання оптимальним вирішенням для зниження агресії є вибір занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. За статистикою, що представлена у даних спеціальної науково-методичної літератури більшість осіб підростаючого покоління серед хлопців обирають заняття гри у футбол або ж спортивні секції з єдиноборств та бойових мистецтв [19, 41].

Фізичне виховання є важливою складовою системи освіти, що значною мірою сприяє здоров'ю підростаючого покоління. У цьому віці закладаються основи фізичного та психічного розвитку. Удосконалюються моторні навички, формуються морально-вольові якості, що сприяють розвитку позитивних особистісних якостей [11, 38].

На думку деяких спеціалістів значною мірою оптимального розвитку особистості є регулярна рухова активність. Вона сприятливо впливає тільки в тому випадку, якщо її дозування відбувається під певним контролем, з чітким дозуванням, що є в повному достатку для стану здоров'я особистості та знаходиться в межах оптимальних величин [16, 30].

Відсутність рухової активності з певних суб'єктивних та об'єктивних величин як певний недолік може негативно вплинути на здоров'я людини у будь якому віці. Так і її надлишок здійснює перенавантаження, яке знижує життєвий потенціал та імунну систему організму людини. Саме тому здоров'я людини в певній мірі залежить від оптимального рівня рухової активності та від її регулярності [39, 45].

Аналіз стану ЗОШ в Україні показує, що в багатьох селах, а також містах відсутня матеріально-технічна база та забезпечення для здійснення повноцінної рухової активності для проведення уроків з фізичної культури. Відсутні спортивні майданчики, стадіони, спортзали. Уроки з фізичної культури особливо у початкових класах проводяться на низькому рівні як із точки зору не компетентності учителів початкових класів так із не досконалою програмою системи освіти, яка пропонується МОН для даної категорії осіб. Методичний рівень учбової програми бажає бути кращим, який повинен сприяти покращенню здоров'я у підростаючого покоління [32, 44].

Це в свою чергу призводить до певних відхилень функціонування різних систем організму так і руховим розладам та порушення загальної моторики тіла людини у процесі онтогенезу. Відповідно статистика показує, що стан соматичного здоров'я у підростаючого покоління в Україні на значно низькому рівні. На це виділяють декілька основних факторів:

1. У період активної комп'ютеризації та систематизації багатьох процесів відбувається активне поглиблення підростаючого покоління у віртуальну реальність. Мається на увазі про те що, підростаюче покоління активно та регулярно використовує різні гаджети у процесі дозвілля та відпочинку. Замість того щоб обирати вид рухової активності після шкільного навчання та виконання домашніх завдань багато підлітків обирає ігри на комп'ютерах або ноутбуці або ж пасивне перебування у смартфонах та інших гаджетах. Дані багатьох науковців стверджують про те, що серед осіб підростаючого покоління та інших осіб є певні прояви в адиктивній поведінці. Адиктивна поведінка особистості проявляється в певній залежності від деяких процесів або ж використання певних речовин. Дослідження фахівців, які проводили наукові експерименти із виявленням адиктивної поведінки особистості у підростаючого покоління в Україні свідчать про те, що у нас час середньостатистична тривалість перебування підлітків у різних гаджетах на добу складає в середньому 7-8 годин. Це

значно знижує рівень рухової активності та як наслідок негативно впливає на стан здоров'я особистості [31, 40].

2. У період який проживає наша держава, а саме четвертий рік повномасштабної війни, більшість людей в Україні Несвідомо стали психологічно нестабільними. Це проявляється у багатьох наслідках, поведінці та дії. Люди стали більш агресивними, менше толерантними один до одного, менше слідкують за власним станом здоров'я, не звертають уваги на прояви початкових відхилень у власному здоров'ї, а також нездатні адекватно та повноцінно підтримувати свій моральний та фізичний стан [31, 40].

3. За період 12-річної війни економічний потенціал нашої держави значною мірою знизився. Це впливає на економічний розвиток населення та відповідно на матеріальне забезпечення кожної окремої особистості. У наш час більшість спортивних секцій, гуртків з активного дозвілля, видів спорту є приватними. Тобто для заняття спортом і різними видами рухової активності необхідно платити кошти, які у людей і так обмежені. Відповідно активне дозвілля, спортивні секції та гуртки не можуть бути на першому місці, оскільки фінансові потреби першочергово необхідні для забезпечення життєво необхідних потреб. Так, наприклад, якщо людина до повномасштабної війни активно та регулярно займалася фітнесом три рази на тиждень, то при сучасних умовах життя дана кількість скоротилася максимум до одного. Це також є фактором зниження фізичного розвитку особистості та погіршення соматичного здоров'я населення України [31, 40].

Сучасне населення України на даному етапі життя значною мірою є достатньо вузькопрофільним. Тобто більшість людей є фахівцями у конкретній галузі і профільно орієнтуються у своєму напрямку діяльності. З одного боку це дуже добре, але те що стосується гармонійного розвитку особистості, фізичного розвитку та соматичного здоров'я люди не беруть до уваги і вважають це неважливим. Деякими науковцями у галузі фізичної культури та спорту проводилося анкетування респондентів щодо обізнаності та інформованості залучення методів та засобів фізичного виховання для

покращення власного соматичного стану здоров'я. Оцінка анкетних даних вказує про те, що серед багатьох людей України не тільки підліткового віку та підростаючого покоління є необізнаність про можливості застосування різних компетентностей, які активно та позитивно впливають на власний стан здоров'я [22, 28].

Таким чином на нашу думку, необхідно доносити інформацію людям щодо важливості збереження та розвитку життєвого потенціалу людини, який відображає у власному стані здоров'я. Без оптимального рівня рухової активності, систематичного та планового відвідування лікарів щодо здачі аналізів, потреб в якісному та корисному харчуванні - рівень здоров'я не може бути задовільним. А якщо немає відповідного рівня соматичного здоров'я у людини, усі інші потреби та бажання автоматично стають другорядними, неважливими та втрачають свою цінність. Без здоров'я немає продуктивності праці, благополуччя у сім'ї та родині та позитивного рівня життєдіяльності у соціальному середовищі [27, 43].

1.2. Система засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв, як єдина парадигма фізичного виховання суспільства

В Україні існує велика різноманітність спортивних єдиноборств, як олімпійських (бокс, боротьба, дзюдо, тхеквондо), так і неолімпійських (кікбоксинг, карате, самбо, ММА, ушу, айкідо) та унікальних національних видів, таких як Хортинг, "Спас" (рукопаш), бойовий гопак та козацький двобій. Ці види охоплюють ударну техніку, боротьбу, самооборону та поєднують сучасні правила з давніми традиціями [34, 37].

Багатьма науковцями не існує певної межі щодо чіткого розмежування та розподілу між спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. На думку більшості із них основна відмінність полягає в участі спортсменів у різного роду змагальної діяльності. Тобто спортивні єдиноборства майже завжди для оцінки рівня спортивно-технічної майстерності вказують на

участь у змаганнях та досягнення відповідного спортивного результату. А от бойові мистецтва не передбачають участь у змаганнях та направлені на всебічний гармонійний розвиток особистості. Особисто на нашу думку це не так, адже і спортивні єдиноборства і бойові мистецтва можуть мати спортивний та змагальний характер, так і займатися будь яким видом спорту без участі у змаганнях. Ми дотримуємося більш прагматичної оцінки між даними двома паяннями. Основна відмінність на нашу думку полягає у філософських баченнях конкретного виду спорту і можливість прикладного його використання та застосування на практиці [1, 25].

Спортивні єдиноборства на нашу думку, мають більш прикладне значення щодо застосування їх у службі спеціальних військових розділів (управління державної охорони, служба безпеки України, різні підрозділи антитерористичної безпеки та інші служби спеціального призначення). Тому значною оцінкою досягнення певних результатів є нейтралізація суперника, фізичне домінування та кращий рівень підготовленості і у всіх можливих аспектах [5, 36].

А бойові мистецтва більш направлені на духовний розвиток, філософію культури поведінки та діяльності тих народів звідки воно виникло та поширилося. Це в основному гармонія рухів, баланс дихання, збалансованість усіх сфер виховання та розвитку. Основна направленість бойових мистецтв повинна бути на зразкове виконання рухових дій, показовість у точності володіння власним тілом [46, 19].

Так, спортивні єдиноборства і бойові мистецтва відрізняються за метою, філософією та фокусом, хоча багато видів перетинаються: бойові мистецтва (наприклад, традиційне ушу) акцентують на самовдосконаленні, філософії та гармонії, тоді як спортивні єдиноборства (наприклад, олімпійське карате, дзюдо, бокс) зосереджені на змаганнях за правилами, щоб визначити переможця, хоча й теж вимагають дисципліни та фізичної підготовки, а деякі мистецтва (як дзюдо чи карате) адаптовані в спорт [6, 39].

Сукупність усіх засобів у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах надзвичайно велика та різноманітна. Враховуючи те, що представлених два напрямки враховують більше 100 видів спорту по всьому світі, то засобів у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах надзвичайно багато. Основними засобами у процесі фізичного виховання та спортивного тренування у всіх видів спорту є фізичні вправи. Вони є загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі, основні, змагальні, цільові, допоміжні, відновлювальні та інші. В залежності від авторів та напрямків, засоби фізичного виховання класифікуються по різному [14, 42].

У спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах основними фізичними вправами є удари руками та ногами, кидки, захвати та прихвати, утримання, больові прийоми та прийоми на вдушення, звільнення від утримання, захватів, прихватів, удушення, контр прийоми. Блоки, ухиляння від ударів, переміщення та багато інших захисних дій [1, 29].

Розглядаючи удари руками, то в основному від особливостей спортивних єдиноборств та бойових мистецтвах їх розділяють на: прямий удар рукою, боковий удар рукою, удар рукою з низу, удар рукою на отмаш, та з розворотом на отмаш. Удари ліктем у різних напрямках [9, 20].

Основними ударами ногами в спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах у літературних джерелах вказано, прямий удар ногою вперед, в сторону та назад, боковий удар ногою на різні висоти, прямий удар знизу на різну висоту, різні удари ногою з розвороту, удар ногою зверху, удар ногою на отмаш, а також багато інших ударів. Виконуються також і удари колінами в різних напрямках [3, 24].

Багато спортивних єдиноборств та бойових мистецтвах мають у своєму арсеналі і вправи з кидками суперника/партнера. В основному це у різних видах боротьби: вільна, греко-римська, дзю-до, самбо, на поясах, джиу-джитсу, сумо і т. д. Тому основні кидки є: передня підніжка, задня підніжка, через стегно, через спину, кидок «млином», кидок з упором ноги, звалювання суперника, зачепи і багато іншого [7, 33].

Також для виконання такої кількості ударної техніки та кидків, необхідно виконувати різні переміщення тіла людини у просторі. А саме, стрибки степом, вперед та назад, кроки та підкроки, сайтстепи, розвороти, присіди, стійка на колінах або одному коліні. Також виконуються велика кількість акробатичних елементів [8, 45].

Тому, для оволодіння ефективною технікою у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами спортсмени повинні розвивати практично усі фізичні якості. Наприклад розвиток сили проявляється під час нанесення удару рукою або ногою. Саме проявляється вибухова сила, яка визначає потужність рухової дії. Або ж сила в статичному утриманні або супротиві суперника, де відбувається значне напруження м'язів [12, 13].

Також дуже важливим у процесі занять спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах розвиток гнучкості. Оскільки це визначає висоту ударів ногами, здатність прогинатися у партері, проявляти гнучкість у окремих частинах тіла задля вивільнення від захватів та прихватів [18, 34].

Координаційні здібності є основою у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах тому, що більшість рухів залежить не тільки від власних дій, але і від дій суперника. Тому стратегія ведення поєдинку або роботи в парах залежить не тільки від власних можливостей, але і від переміни ситуації при діях суперника/партнера. Багато ударів виконуються з поворотом або ж розворотом тіла людини на 180° - 360° і більше градусів навколо осі обертання. Тому рухи є надзвичайно складні та вимагають прояву координації (просторової орієнтації, узгодженості під час виконання окремих фізичних вправ, прояв міри в дозуванні прикладання сили, балансу та стабілізації тіла під час статичних не рухових вправ) [16, 35].

Більшість спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах вимагають виконання фізичних вправ або ж зі значною витратою енергії, або довготривалий час або з високою інтенсивністю. Це все залежить від мети та умов виконання. Тому витривалість у спортивних єдиноборствах та бойових

мистецтвах є базовою та ключовою фізичною якістю. Зрозумілою є інформація, яка свідчить про те, що перемагає на змаганнях той спортсмен, який зумів нав'язати темп поєдинку і не знижуючи інтенсивність показав свою ефективність у техніко-тактичних діях. Відповідно витривалість є домінантною у процесі активних спарингів та тренувальних вправ під час занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами [1, 38].

Прояв швидкісних якостей дозволяє досягти поставлених результатів у спортсменів, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах. Адже здатність перемішувати власне тіло та окремі ланки за мінімальний проміжок часу дозволяє скоротити швидкість реакції суперника щодо аналізу та виконання контр атаки і відповідно програш у позиції та можливо у всьому поєдинку. Під час занять у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах швидкість формується за рахунок відповідності до біомеханічних критеріїв параметрів рухової сфери. А саме, точності в траєкторії та амплітуді рухів, кутових переміщень ланок, часових характеристик та швидкості реакції рухів [4, 43].

Такими чином враховуючи усе вище зазначене у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами підростаюче покоління на початку тренування виконує майже всі загально відомі загальнорозвиваючі вправи, які представлені в теорії та методиці спортивної підготовки спортсменів. це вправи для розігріву м'язів, покращення рухливості суглобів, збільшення хвилинного об'єму крові в організмі людини, покращення рухливості у зв'язках та сухожиллях, збільшення транспортування лімфи по організму та інших сполуки, підвищення готовності організму до тривалих фізичних навантажень [32, 42].

До загальної системи засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтвах у спортсменів є фізичні вправи спеціально-підвідні. Тобто фізичні вправи спеціального характеру для підготовки організму підростаючого покоління до виконання основної роботи. Це різноманітні акробатичні фізичні вправи та їх складові, стрибки в різні напрямки зі зміною

положення тіла в просторі, ходьба з ударами рук та ніг, використання спеціального обладнання та інвентаря [22, 47].

До основних фізичних вправ у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах є удари руками та ногами по предметах, бій з тінню, виконання кидків та робота в партері. Виконання ката, як елемент аутогенного тренування звільнення від захватів, прихватів, вдушень та багато інших прийомів від конкретного виду спорту [26, 41].

Обов'язково виконується у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах фізичні вправи, які є завершальними у процесі тренувальних занять. Це можуть бути на розвиток сили, дихальні вправ, на розвиток гнучкості. А також розвиток і інших фізичних якостей [15, 21].

Таким чином зрозумілим стає той факт, що спортивні єдиноборства та бойові мистецтва формують у підростаючого покоління цілий спектр позитивних якостей, що допомагають розвиватися у процесі побуту та вирішувати велику кількість завдань у життєдіяльності. У порівнянні із іншими видами спорту, спортивні єдиноборства та бойові мистецтва формують стійкість характеру, волю до перемоги, емоційну стабільність, впевненість у собі та власних силах, здатність вирішувати поставлені завдання. Це також екстраполюється і на побутово-життєву діяльність. Наприклад підростаюче покоління легше справляються і викликами суспільства. Заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами формують у підростаючого покоління масу позитивних якостей, що викликає авторитет у друзів, однокласників та однолітків [11, 30].

Отже, заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами це цілий спектр різнонаправлених рухових дій, які розвивають практично усі фізичні якості, створюють усі передумови для гармонійного розвитку особистості.

1.3. Аналіз впровадження різних авторів навчально-тренувальних підходів для підростаючого покоління засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв

Виховний процес у будь якій діяльності є багатограним і складним за своєю природою та суттю. Багато науковців стверджують про те, що для виховання підростаючого покоління необхідно застосовувати комплексний підхід, що несе в себе багато складових компонентів і вирішується тільки з урахуванням індивідуального підходу, а також передбачає дотримання методологічних основ, які представлено у даних спеціальної науково-методичної літератури [23, 40].

Для вдосконалення тренувального процесу, навчання руховим діям здійснення освітнього процесу та виховання в цілому у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах багатьма авторами застосовано методологічні підходи, авторські програми, технологічні засади та компетентності для досягнення поставленого результату [5, 35].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що науковцями у галузі фізичного виховання і спорту розроблено, апробовано та впроваджено у навчально-тренувальний процес багато авторських свідоцтва та методик щодо вдосконалення спортивної техніки, профілактики травматизму, корекції порушень функціонування різних систем організму людини, методика підготовки та участі у змаганнях для досягнення високих спортивних результатів та багато інших напрямків. Але в основному це стосується тільки окремих видів спорту, які входять до певної категорії бойових мистецтв та спортивних єдиноборств. Не розглянуто питання щодо виховного процесу підростаючого покоління з багатьох напрямків спортивних єдиноборств та бойових мистецтв [3, 33].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день існує ряд наукових досліджень, які спрямовані на

вивчення питання виховного процесу у осіб підростаючого покоління засобами спортивних єдиноборств та бойових мистецтв [23, 43].

Серед основних наукових напрямків з тематики даного напрямку Тверських В.В. розроблено, обґрунтовано та впроваджено у тренувальний процес техвондо модель виховання здорового способу життя з використанням фізичних вправ даного виду спорту. Дана модель скла дається з: проектно-цільового компоненту, змістовно процесуальної частини та критеріально-оцінювальної системи. Результати дослідно-експериментальної роботи свідчать про ефективність застосування методики оздоровчих занять тхеквандо, побудованої на принципах індивідуалізації та диференціації навчання, на інтеграції засобів тхеквандо, що спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління [25].

У роботі Семенова А.Г. розроблено нову принципово концептуальну модель фізичного та морального виховання з використанням тренувального процесу греко-римської боротьби. Освітньо-педагогічні умови, які розроблено та експериментально перевірено автором показали свою ефективність у здобувачів вищої освіти. Автором підтверджено та проаналізовано, що вплив занять з греко-римської боротьби та участь у змаганнях як педагогічне явище стало фактом активізації у спортсменів морально-ціннісного ставлення до власного стану здоров'я культури виховання та гармонійного розвитку особистості [22].

Робота Литвинова С.А. показала, що автор здійснив інтегрований підхід програми з фізичного виховання студентської молоді та удосконалення фізичної підготовки засобами спеціальних вправ східних єдиноборств. Автор доповнив стратегію освітнього процесу у закладах вищої освіти з використанням компонентів східних єдиноборств. При цьому не порушуючи основну мету та завдання навчального процесу з програми фізичного виховання в університеті [12].

Наукові дані Долганова О.В. доведено ефективність застосування засобів та методів тренувальних занять спортивної підготовки дзюдоїстів.

Дані методи сприяють спортизації фізичного виховання спортсменів. наведені автором дані свідчать про те, що організація процесу фізичного виховання на основі спортизації дозволяє значною мірою підвищити рівень рухової активності підростаючого покоління. Збільшення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також загального рівня здоров'я за рахунок використання методів та засобів дзюдо. Процес спортизації здобувачів освіти дозволяє розкрити у них та розвивати реальні потенційні можливості, що сприяє успішному вирішенні освітніх та виховних завдань. Дослідження проводилось з порівняльним аналізом серед учнів, які здійснюють традиційний підхід до навчального процесу з фізичного виховання, а також осіб, що займаються дзюдо [6].

Інший автор Грязев М.В. запропонував вирішувати освітні, виховні, оздоровчі та профілактичні завдання фізичного виховання із використанням засобів самбо. Автор довів, що даний вид боротьби ефективно сприяє вирішенню вище поставлених завдань. Про, що свідчить вивчення ефективності запропонованих засобів [4].

Троянов К.В. здійснив вплив на мотиваційну сферу до занять фізичною культурою та спортом за рахунок використання засобів самбо. Знаючи про те, що в наш час у осіб підліткового віку та підростаючого покоління в наслідок багатьох факторів існує проблема з мотиваційною сферою щодо занять руховою активністю, автор знайшов підхід до учнів і зміг розвинути у них систематичне бажання до занять самбо. Тобто, ті засоби та методи, які пропонує даний вид спорту є достатньо ефективними для розвитку мотивації та потреби до занять спортом та загального розвитку. Таких успіхів автор досягнув у процесі розробки та експериментальної перевірки авторської програми з методики початкової базової підготовки в боротьбі самбо [27].

Інший науковець Орлов А.І. експериментально обґрунтував та вивчив можливість застосування чувашської національної боротьби «керешу» як засобу фізичного виховання. Розроблено авторську програму навчально-

тренувальної і виховної роботи з чувашської національної боротьби в клубно-факультативній системі роботи [22, 23, 24].

Педагогічна технологія, яка була розроблена, обґрунтована та апробована авторкою Клетнєвою А.А. здійснила інтеграцію у фізичне виховання із використанням національно-історичного досвіту. Тобто авторка показала, що історичне минуле, яке було прожите предками, повинно враховувати ту історичну спадщину, культуру та менталітет, який повинен пам'ятатися та шануватися у подальших поколіннях. Так, наприклад як український народний танець гопак, породив бойове мистецтво «бойовий гопак». Дану концепцію авторка засотувала у педагогічних університетах у процесі навчання бойовим спортивним єдиноборствам [17].

Автор Олейкін М.В. застосував методику занять карате-до щодо покращення інтересу навчальної молоді до занять фізичною культурою, спортом та різними видами рухової активності. Автор вказує, що роль мотивації до будь якої діяльності є рушійною силою для досягнення конкретних позитивних результатів [21].

Для підвищення рівня рухової активності автором Головановим В.Ю. розроблено методику організації занять таеквон-до зі студентами нефізкультурних вузів у навчальний та позанавчальний час. Автор вказує, що засоби та методи таеквон-до є ефективним засобом у фізичній підготовленості у студентів не профільних закладів фізичної культури та спорту. Даний експеримент автор здійснив на студентах технічних ВУЗів. Спеціаліст розробив та апробував зміст навчальної програми та навчально-тренувальних занять з таеквон-до. Було досліджено, що заняття таеквон-до значною мірою опосередковано впливають на підвищення та покращення навчального процесу студентів. Про, що свідчить їх успішність у навчанні [8].

Практичні та теоретичні дані, що представлено у роботі Леготкіної А.Н. вказано, що заняття спортивною боротьбою, а саме рухливі ігри з елементами спортивної боротьби позитивно впливають на фізичний стан студентів,

підвищує самоконтроль та формує у них стійку потребу до занять фізичною культурою та спортом [10].

У програмі з фізичного виховання університету автором було впроваджено варіативну частину програми з використанням засобів спортивної боротьби. Дана програма показала свою ефективність. Практика наукових даних показала, що нетрадиційне використання засобів та методів фізичного виховання у підростаючого покоління значною мірою краще впливає на їх мотивацію, розвиток та інтерес до здорового способу життя та гармонійного розвитку [16, 38].

Методологічні засади, що розглянуто у роботі С. Рябцової показали свою ефективність у методиці застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні студентів та підростаючого покоління. Дослідження дозволили встановити, що застосування тактичних та технічних дій засобів рукопашного бою ефективно сприяють розвитку координаційних здібностей у підростаючого покоління. Основною умовою навчально-тренувального процесу занять рукопашним боєм є не стандартне створення ситуацій при якому спортсмен повинен комунікувати усі свої рухові здібності та використовувати свій руховий арсенал у стресових не стандартних ситуаціях [28].

Криловський О.В. експериментально довів переваги засобів боксу над класичною системою програми фізичного виховання закладів вищої освіти для розвитку фізичної підготовленості студентів. У форматі навчально-тренувальних занять студентів бакалаврів використовувалась програма з боксу як альтернатива класичній структурі програми з фізичного виховання університету [14].

Також у процесі занять боксом автором Хам Г.С. обґрунтував педагогічні умови підвищення ефективності оздоровчих занять засобами та методами даного виду спорту для підростаючого покоління [31].

У процесі навчання та фізичного виховання студентів педагогічних вузів автором Квартичем В.В. було вивчено питання навчання руховим

навичкам з урахуванням засобів спортивних єдиноборств та їх елементів. Було впроваджено засоби деяких єдиноборств, що сприяли навчання новим руховим діям та закріплення вже раніше вивченим руховим навичкам [13].

У процесі реконструкції традиційних форм і методів фізичного виховання на прикладі використання боротьби на поясах, автором Кульковським Я.В. було здійснено підвищення фізичної підготовленості, технічної майстерності, а також функціонального стану організму у хлопців підростаючого покоління, які навчаються у педагогічних закладах освіти. Автор використав педагогічний експеримент і здійснив розподіл учасників на контрольну та експериментальну групи. Контрольна група навчалась за традиційною системою фізичного виховання в університеті. А експериментальна група проводила навчально-тренувальний процес з фізичного виховання за програмою спортивно-технічного вдосконалення боротьби на поясах. Відповідно в університеті традиційно щорічно проводяться командні змагання між студентами із народних видів силового багатоборства. І експериментальна група студентів отримувала перемогу у продовж 4-ох років. Що підтвердило свою ефективність у проваджених автором методики освітнього процесу з фізичної культури [15].

Автор Самоха Р.А. використав історичну справку щодо відродження традиційних народних основ. Науковцем було обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність інноваційних технологій фізичного виховання студентів педагогічних університетів з використанням бойового гопаку, як традиційного бойового мистецтва у стародавніх предків. Такий підхід дозволив підвищити інтерес здобувачів освіти щодо занять фізичною культурою та спортом [18].

Ряд науковців авторів на чолі із О.В. Слімаковським дійшли до висновку, що процес використання народних видів спортивної боротьби під час фізичного виховання студентів дозволяє різноманітнити навчально-виховний процес, підвищить якість освітнього процесу, а також збагатить молодь знаннями про традиції та звичаї українського народу [32].

Розглядаючи та апробуючи різні моделі фізичного виховання студентської молоді та підростаючого покоління, автором Бурявцевим В.В. було вдосконалено фізичне виховання студентів та розвиток фізичних якостей із використанням боротьби сумо. Даний підхід дозволив покращити динамічну рівновагу та вертикальну стійкість у спортсменів, що обрали даний вид спорту [2].

Наукові дослідження автора Коробко С.В. вказують на дієвість використання засобів фізичного виховання студентської молоді та підростаючого покоління через призму занять сумо. Автор вказує, що даний вид єдиноборств може бути ефективним засобом для створення оздоровчого ефекту на організм людини. Суть полягає в тому, що для створення відповідної мотивації молоді до занять руховою активністю необхідно запропонувати здобувачам освіти екзотичні підходи до занять єдиноборствами. При правильному та раціональному підході це дозволяє не тільки збільшити мотивацію та інтерес до занять спортом, але і здійснити оздоровчий вплив на людину [9].

Для формування здорового способу життя у осіб підростаючого покоління автором Орен Д.Л. було впроваджено у процес фізичного виховання систему традиційних та не традиційних видів спортивних єдиноборств. Автор здійснив класифікацію традиційних та не традиційних видів єдиноборств та визначив, які із них є максимально доречними та ефективними для впровадження у позааудиториний процес навчання та виховання для підростаючого покоління [19].

Отже, процес залучення підростаючого покоління до систематичних та регулярних занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами та формування у них мотивації та стійкого інтересу до всебічної рухової активності, потребує змін у методологічній організації навчально-тренувального процесу із використанням засобів, які націлені на принцип індивідуалізації та більш поглибленого комплексного підходу, що заснований на дослідженні персональних можливостей та здібностей особистості. Для

вирішення поставленої проблеми, необхідно комплексно розглядати питання щодо зміцнення власного стану здоров'я, гармонійного розвитку, всебічного удосконалення та прогресування у поставлених завданнях соціального побуту. Усі представлені підходи повинні формувати розвиток фізичних якостей, збільшення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку. Покращення соматичного здоров'я, а також формування високих моральних цінностей та вольових якостей [37, 45].

Аналіз спеціальної методичної літератури показав, що пріоритетним напрямком залишається впровадження у освітній процес методів та засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв як основна складова процесу фізичного виховання підростаючого покоління у закладах освіти. Але багатьма авторами розглянуто питання зокрема окремих видів спортивних єдиноборств з обмеженим арсеналом рухових дій, що можна застосовувати у даних видах спорту. У нашому науковому напрямку, ми намагатимемось здійснити вивчити це питання у багатьох напрямках спортивних єдиноборств та бойових мистецтв [30, 47].

Висновки до розділу 1

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що у наш час рівень стану здоров'я людини є найважливішою цінністю і про нього необхідно дбати. Процес фізичного розвитку та соматичного стану здоров'я у підростаючого покоління має свої суттєві відмінності від людей іншого вікового періоду. Нажаль, ми спостерігаємо зниження стану соматичного здоров'я у підростаючого покоління. Це пов'язано із постійними стресами, тривале перебування у гаджетах, зниження рівня рухової активності, зниження мотивації до занять спортом та активного дозвілля і т.д.

Оптимальним рівнем для формування стійкої мотивації до занять руховою активністю у закладах освіти та поза ним є процес занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Аналіз

літературних джерел показав, що до даних напрямків входять більше 100 видів спорту. Серед них є як олімпійські види спорту, так і не олімпійські, традиційні єдиноборства та не традиційні, за регіональним призначенням (східні), від культурних та історичних надбань та цінностей народів. Усі вони включають широкий спектр рухових умінь та навичок. До структури та системи спортивних єдиноборств та бойових мистецтв входять удари руками та ногами, кидки, захвати, прихвати, утримання, удушення, больові прийоми, звільнення від захватів та прихватів, контр атаки, переміщення і багато іншого. Це дозволяє обрати будь який напрямок у спортивній діяльності в залежності від уподобань, рівня фізичного розвитку, генетичних спадковостей, стану здоров'я і т.д.

Відповідно до цього, різними авторами здійснено ефективний пошук впровадження у процес фізичного виховання системи освіти навчальних закладів та поза його межами різних форм, методів та засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв. Багатьма авторами розроблено, апробовано, ограновано та впроваджено у тренувальну діяльність свої практичні рекомендації, які покращили рухові якості та здібності учнів, сформували стійкий інтерес та мотивацію до занять спортом, покращили стан здоров'я та зміцнили організм учнів.

В той же час, не достатньо знайшло своє відображення у даних літературних джерел, виховання у підростаючого покоління фізичних, моральних, психічних якостей у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Тому даний напрямок наукового дослідження є актуальним та своєчасним.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження є фундаментальною складовою будь якої наукової діяльності оскільки вони визначають структуру та алгоритм проведення основного наукового дослідження у процесі констатуючого або формуючого експерименту. Це спеціально організований процес за допомогою якого вирішується основна мета та завдання кваліфікаційної наукової роботи. Методи наукового дослідження включають спеціально підібрані методики, що адекватно відповідають обраній тематиці наукового напрямку і дозволяють отримати раціональний результат та вирішити широке коло спеціальних завдань.

2.1.1 Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури

Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури дозволяє проаналізувати усі можливі літературні джерела, які відповідають темі кваліфікаційної роботи. Це можуть бути наукові публікації, статті, монографії, дисертаційні праці, методичні рекомендації, посібники та підручники, автореферати наукових робіт, інші магістерські роботи тощо. А також будь яка інформація, яка може бути представлена у мережі інтернет та в електронному доступі різних бібліотек та баз даних з науковими працями.

У нашій кваліфікаційній роботі аналіз спеціальної науково-методичної літератури представлений в основному у першому розділі роботи. Він присвячений теоретичним основам виховного процесу підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Розкрито, який віковий період у осіб за міжнародною

класифікацією та іншими авторитетними організаціями відноситься до підростаючого покоління. Представлено дані щодо фізичного розвитку підростаючого покоління та їх рівень соматичного здоров'я за оцінкою різних авторів. Вказано про те, що вищевказані показники є фундаментом для запоруки здоров'я нації.

Висвітлено результати теоретичних даних щодо системи засобів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв, як єдина парадигма фізичного виховання суспільства. Проаналізовано, які основні види спортивних єдиноборств та бойових мистецтв існують. Як їх можна класифікувати, в чому основні відмінності між ними та їх спільна мета та завдання. Розкрито вплив даних двох напрямків видів спорту на всебічне гармонійне виховання особистості і подальший розвиток.

З використанням даного методу висвітлено результати наукових досліджень інших авторів, що раніше були вже представлені щодо впровадження у практичний процес тренувальних занять різних принципів виховання під час занять спортивних єдиноборств та бойових мистецтв.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження (спостереження, опитування, тестування)

Методи педагогічних досліджень – це прийоми для вивчення освітніх процесів, що діляться на емпіричні (спостереження, експеримент, бесіда, тестування, аналіз продуктів діяльності), теоретичні (аналіз, синтез, моделювання) та соціометричні (соціометрія), які допомагають з'ясувати сутність педагогічних явищ, перевірити гіпотези та узагальнити досвід, використовуючи як природні, так і створені умови для досліджень.

У наших наукових досліджень до педагогічних методів ми використали педагогічне спостереження, опитування рецензентів, тестування (експеримент) для оцінки їх рівня фізичного розвитку, фізичної

підготовленості, а також рівня розвитку соматичного здоров'я за окремими методиками.

Педагогічне спостереження це спеціально організований процес, що дозволяє науковцям споглядати за особливостями навчального, тренувального та виховного процесу у осіб що займаються різними видами спортивних єдиноборств та бойовими мистецтвами. Це дозволяє зрозуміти структуру навчально-тренувального процесу, послідовність виконання завдань, аналіз техніки рухових дій, взаємодію між тренером та учнями (спортсменами), взаємодію між самими спортсменами між собою, емоційну атмосферу та загальний емоційний фон між усіма учасниками наукового експерименту.

Даний експеримент буває двох видів. Прихованого характеру та відкрите педагогічне спостереження. Різниця полягає у свідомості учасників наукового експерименту про те, що за ними ведеться спостереження. Відповідно це дає можливість бачити як змінюється поведінка досліджуваного контингенту осіб у процесі проведення наукового дослідження. Тому нами було проведено обидва способи педагогічного спостереження у спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами та спортивними єдиноборствами.

Педагогічне опитування проводилося нами на предмет теоретичних знань у досліджуваного контингенту осіб про виховний процес. Тобто, що таке виховання? Які види виховання існують. Та які передумови слугують для оптимального розвитку виховання. Як впливають заняття спортом зокрема спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами на виховання підростаючого покоління. А також багато інших питань, що пов'язані з виховним процесом та як його досягти під час життєдіяльності.

Педагогічне тестування, що входить в рамки педагогічного експерименту проводилось нами у осіб підростаючого покоління, які активно займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Під час тестування нами було встановлено фізичний розвиток у підростаючого

покоління, окремі показники фізичної підготовленості, а також оцінку соматичного здоров'я за методикою Л.Г. Апанасенко.

2.1.3 Оцінка фізичного розвитку у підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами

Фізичний розвиток будь-якої людини є фундаментом оцінки його загального стану здоров'я а також впливає на його процес життєдіяльності. Це не тільки фізіологічні параметри зовнішнього вигляду людини але це і внутрішній стан, що характеризує можливості функціонування різних систем організму людини.

У процесі проведення констатуючого експерименту під час дослідження фізичного розвитку у осіб підростаючого покоління, що спеціалізуються у спортивних єдиноборств та бойових мистецтвах, оцінкою фізичного розвитку нами було проведено науковий експеримент у якому було отримано окремі результати даних антропометричних значень параметрів тіла людини.

Загальновідомим є той факт, що у процесі дослідження фізичного розвитку визначають групу різних даних, які включають в себе антропометричні, соматометричні та фізіометричні показники. Відповідно до тематики нашого наукового дослідження у процесі дослідження фізичного розвитку підростаючого покоління, що займаються даними видами спорту нами було отримано дані антропометрії, що характеризують конституційний соматотип людини та зовнішні параметри тіла спортсменів.

До результатів антропометрії нами було визначено довжину тіла, масу тіла, довжину окремих біолонок, а також їх окружність, індекс маси тіла та інші параметри які можуть впливати на процес занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Для цього використовувались медичні напольні ваги, медичний ростомір, А також м'яку гнучку сантиметрову стрічку, що використовується для вимірювання окружності окремих ланок тіла.

2.1.4 Дослідження окремих показників фізичної підготовленості у підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами

Показники фізичної підготовленості людини дозволяють оцінити здатність її до рухових можливостей, а також щодо розвитку фізичних якостей. У процесі проведення констатуючого наукового експерименту нами було запропоновано використати ряд тестів для оцінки рівня розвитку фізичних якостей у осіб підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами.

Насамперед це стандартизовані тести, які використовуються у закладах шкільної освіти та рекомендовані для оцінки рівня розвитку фізичних якостей у осіб різних вікових груп. Це тести, які є загальноприйнятими та представлені у теорії та методиці фізичного виховання, а також спортивного тренування у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Для оцінки розвитку сили було використано підтягування у висі на перекладині на максимальну кількість разів за один підхід. Щоб визначити вибухову силу у досліджуваного контингенту осіб нами було застосовано тест Стрибок у довжину з місця на максимальну дальність, яка визначається у сантиметрах. Для виконання даного тесту надавалося три спроби враховувалась та спроба яка є максимальною.

Для того щоб визначити силу м'язів рук та грудних м'язів, нами застосовувався тест згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд на максимальну кількість разів. Також для оцінки м'язів черевного пресу за 30 секунд на максимальну кількість разів, було використано тест згинання та розгинання тулуба в упорі сидячи. Оцінка розвитку швидкості була визначена за тестом біг з низького старту на відстань 30 м за найкоротший проміжок часу. Для даного тесту надавалося три спроби і фіксувався найкращий результат в секундах. А також для оцінки гнучкості нами було використано

тест нахил тулуба вперед з упору сидячи. У процесі нахилу тулуба вперед необхідно було пальцями рук якомога далі дотягнутися вперед. Умовна вертикальна лінія, яка проходить по підшвам була нульовим значенням. Отже, якщо пальці рук у процесі нахилу не доставали умовної лінії, яка вище за значення, то результат був зі знаком мінус якщо пальці рук виступали за умовну лінію, то це показник зі знаком плюс.

Усі технічні моменти щодо техніки виконання вправ, а також як їх оцінювати було чітко надано нам тренерам зі спортивних єдиноборств та бойових мистецтв, які проводили дане дослідження у осіб підростаючого покоління.

2.1.5 Методика визначення соматичного здоров'я у осіб підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами за Л.Г. Апанасенко

Методика оцінки соматичного здоров'я за Л.Г. Апанасенко — це експрес-метод, що використовує невеликий комплекс простих тестів (силовий індекс, проба з присіданнями, оцінка ЧСС) для швидкого визначення рівня фізичного розвитку та здоров'я людини, особливо ефективний для підростаючого покоління та різних груп населення. Він базується на співвідношенні показників силового розвитку (кистьова динамометрія) та витривалості (присідання, відновлення ЧСС) до ваги тіла, допомагаючи швидко класифікувати здоров'я на різні рівні, навіть із модифікаціями для людей з фізичними вадами.

Для даного тесту використовується 5 окремих показників, що визначаються в певних балах. Дані бали інтерпретуються і визначається від низького до високого рівень розвитку соматичного здоров'я особистості.

1. Це індекс маси тіла (ІМТ), який визначається за маса тіла (кг)/зріст(м²)

2. Життєвий індекс (ЖІ), який визначається ЖЕЛ (мл)/маса тіла (кг).
3. Силовий індекс (СІ), який визначається за показниками сили кистьової динамометрії (кг)/маса тіла (кг)×100%.
4. Індекс Робінсона (ІР) – подвійний добуток, який визначається за показниками ЧСС×САТ (систоличний артеріальний тиск – з якою силою кров тисне на стінки судин у момент скорочення серця) або (простіше кажучи це верхня границя при вимірюванні артеріального тиску людини) та поділити на 100.
5. Проба Руф'є (ІР), який визначається за сумою ЧСС у стані спокою, додати ЧСС одразу після 30 присідань за 45 с, додати ЧСС після 1-єї хв відпочинку після навантаження. Від даної суми відняти 200 та / на 10.

Кожен показник визначається від -2 до +2 балів (в залежності від віку та статі). Відповідно високий рівень дорівнює 9-10, вище середнього 6-8, середній 3-5, від 0 до 2-ох нижче середнього та менше нуля, тобто -1 і вище – низький.

2.1.6 Методи математичної статистики

У фізичному вихованні та спорті методи математичної статистики застосовують для аналізу результатів змагань, тренувального процесу, оцінки ефективності методик, прогнозування, моделювання та прийняття обґрунтованих рішень, використовуючи описані (середнє, медіана), інференційні (довірчі інтервали, перевірка гіпотез) та кореляційно-регресійні методи для вивчення залежностей між фізичними якостями, навантаженнями та результатами. Це дозволяє об'єктивно оцінювати рівень спортсменів, планувати тренування та контролювати прогрес, спираючись на кількісні дані.

Математична статистика надає математичне обґрунтування для ухвалення рішень в умовах невизначеності, тобто за нестачі інформації.

Статистичні методи дозволяють визначити рівняння зв'язку вхідних і вихідних параметрів, аналізувати параметри технологічного процесу.

У процесі наших наукових досліджень методи математичної статистики застосовувались відповідно до поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи. На початковому етапі використовувався вибірковий метод. Відповідно від генеральної сукупності усіх учасників експерименту було здійснено вибірковий метод. Тобто здійснювався відбору часників, які за параметричними даними мають спільні показники відносно віку, статевими ознаками, роду діяльності, соціального статусу, антропометричних даних та інших загальних параметрів тіла, які можуть впливати на зміну результати наукових досліджень.

У нашому експерименті прийняло участь 3 групи осіб підліткового віку, які за показниками міжнародної класифікації відносяться до підростаючого покоління. Це група осіб 12-річного, 13-річного та 14-річного віку, які займаються кікбоксингом, техвондо, боксом та боротьбою. Кожна група складалась із 12 осіб. Тобто, наприклад група 12-річного віку складалась по 3 спортсмени з боксу, боротьби, техвондо та кікбоксингу. Такий самий розподіл було у 13-річному та 14-річному віці відповідно. Таким чином дана група за своєю кількістю та іншими особливостями статистично достовірних відмінностей між собою не мала, тому підлягала нормальному закону розподілу. І були використані параметричні методи наукових досліджень, які застосовуються при нормальному закону розподілу. Це критерій Стюдента, що дозволив нам визначити:

$\bar{X}$ – середнє арифметичне;

S – стандартне відхилення.

Рівень статистичної значимості дорівнював 95%. Відповідно статистична вірогідність показника складала на рівні $P=0,05$.

Для обробки кількісних результатів даних було використано прикладне програмне забезпечення Statistica 7 та офісні програми Microsoft Word та Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у державному податковому університеті м. Ірпінь на кафедрі технологій оздоровлення фізкультурно-спортивної реабілітації, а також у тренувально-оздоровчому комплексі Reforma м. Ірпінь, вул Садова 54, де проводяться секції з різних спортивних напрямків і в тому числі із спортивних єдиноборств та бойових мистецтв.

У дослідженні прийняло участь 36 осіб. По 12 осіб у 3-ох групах. Кожна група була певного вікового періоду, тобто 12-13-14-річного віку. У кожній групі було по 3 спортсмени боксери, кікбоксери, борці, техвондисти. Усі досліджувані підлітки не мали статистично достовірних відмінностей між собою.

Наше наукове дослідження проводилося в 3 етапи. На кожному етапі вирішувалось конкретне коло завдань.

На першому етапі жовтень 2024- грудень 2024 року було визначено тематику наукового напрямку. Мету та завдання наукового дослідження, предмет та об'єкт наукового дослідження. Почалось опрацювання літературних джерел за темою наукового напрямку. Визначено методи наукового дослідження та розроблено план проведення констатуючого наукового експерименту.

На другому етапі січень 2025 – липень 2025 року було проведено сам констатуючий науковий експеримент із визначенням вищевказаних показників у підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Також було опрацьовано результати досліджень методами математичної статистики.

На третьому етапі наукового дослідження серпень 2025 -грудень 2025 року, було розроблено та впроваджено практичні рекомендації для виховання у підростаючого покоління морально-вольових якостей, фізичного виховання, емоційного та інших видів виховання для гармонійного та повноцінного розвитку особистості. Також було загальне оформлення кваліфікаційної

роботи та підготовка усіх супроводжуючих документів для офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ У ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТАВАМИ ТА БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

Констатуючий науковий експеримент був нами впроваджений у наукову діяльність для визначення окремих показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного стану здоров'я у осіб підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Здійснивши аналіз спеціальної науково-методичної літератури нами було визначено контингент дослідження, які найбільш типово відносяться до підростаючого покоління населення. А це саме особи підліткового віку, у яких відбувається активне статеве дозрівання (пубертатний період).

Ми обрали вік 12, 13 та 14-річного віку хлопці, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах. Рівень їх фізичної підготовленості приблизно однаковий. Усі вони в середньому замагаються 3-4 роки спортом і знаходяться на етапі базової спортивної підготовки спортсменів у багаторічних циклах підготовки. У кожному віковому періоді, а саме 12-річних, 13-ти та 14-ти річних спортсменів було по 12 осіб. Це по 3 спортсмени із боксу, класичної боротьби, кікбоксингу та тхеквондо ITF.

Вибір саме спортсменів з таких видів спорту нами було в силу того, що дослідження проводилося у м. Ірпінь. Саме у цьому місті є дані секції з вищезазначених видів спорту і достатньої кількості учасників конкретного вікового періоду для проведення експериментального дослідження.

Враховуючи те, що загальна кількість учасників експерименту складала 36 осіб і у кожній віковій групі по 12 осіб, нами було застосовано параметричні методи математичної статистики для груп осіб, що належать

нормальному закону розподілу і визначались середнє арифметичне та стандартне відхилення.

Також нами було проведено порівняльний аналіз отриманих нами результатів даних у осіб підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами та з даними інших науковців, які досліджували такі ж самі показники у осіб того ж самого віку, які не займаються спортом.

3.1. Аналіз показників фізичного розвитку у підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами

Показники фізичного розвитку людини є фундаментальними показниками, що характеризують стан здоров'я людини. Вони включають себе антропометрію (визначення зовнішніх форм тіла людини). Це показники довжини та маси тіла людини, окружності окремих ланок та частин тіла, а також їх довжина. Також при таких вихідних даних можна використати систему індексів, що вказує на конституційний соматотип, визначення відхилень від норми параметрів тіла людини та встановлення розмірів тіла за рахунок генетичної спадковості та процесу життєдіяльності.

Також до показників фізичного розвитку людини відносять показники соматометрії. Це дані людини, що характеризують її будову та функціонування різних систем організму. Наприклад оцінку ОРА (опорно-ресорних властивостей стопи, біогеометричного профілю постави, функціональність суглобів, гоніометрія і т.д.). Також проби, що визначають функціональність дихальної системи (ДС), серцево-судинної системи та інших систем організму людини.

І останнім показником фізичного розвитку є оцінка володіння руховими здібностями людини та власним тілом. Тобто оцінка розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості гнучкості та спритності). У наших

наукових дослідженнях ми визначили окремо показники фізичної підготовленості, які будуть представлено у окремому підрозділі.

Результати окремих показників антропометрії у осіб підліткового віку, що займаються СЄ та БМ представлено у табл. 3.1.

Табл. 3.1

**Окремі показники антропометрії у осіб підростаючого покоління,
які замаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами,
n=36**

Показник	Середньостатистичні значення							
	12-річні (n=12)		13-річні (n=12)		14-річні (n=12)		Дані інших авторів	
	X	S	X	S	X	S	X	S
Довжина тіла, см	157,7*	7,1	164,4	7,3	169,8	7,4	163,2	7,2
Маса тіла, кг	51,1*	4,8	54,6	5,1	60,1	5,5	52,2*	4,9
Обхват грудей, см	81,1	5,7	84,5	5,9	91,1	6,6	82,4	5,8
Обхват талії	62,3	5,3	66,7	5,5	69,8	5,7	65,1	5,6
Обхват плеча, см	24,9	2,0	26,6	2,1	29,3	2,2	24,4	2,2
Обхват живота, см	71,1	5,2	72,7	5,8	75,2	5,9	76,3	6,1
Обхват стегна, см	51,9	5,1	54,7	5,2	56,6	5,6	53,5	5,2
Обхват через стегна, см	85,2	6,1	86,7	6,3	89,8	6,5	89,3	6,6
Обхват гомілки, см	29,8	2,1	31,3	2,2	33,2	2,3	28,7	2,0
ІМТ (кг/м ²)	18,4*	1,5	19,6	1,8	20,7	1,9	22,3*	2,1
Довжина тулуба,	46,8	3,2	49,7	3,3	51,1	3,7	47,9	3,5

см								
Довжина плеча, см	26,2	1,6	27,5	1,8	29,1	1,9	27,3	1,7
Довжина передпліччя, см	25,1*	1,2	25,5	1,4	28,2	1,6	26,6	1,3
Довжина стегна, см	41,1	3,0	42,2	3,3	46,6	3,5	45,4	3,2
Довжина гомілки, см	38,9	2,2	40,4	2,6	42,7	3,2	41,1	2,9

Примітка: * - відмінності статистично достовірні за показниками антропометрії на рівні ($p < 0,05$)

Отримані результати даних у підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами показують, що існують статично достовірні відмінності ($p < 0,05$) за окремими показниками фізичного розвитку, а саме у антропометрії у осіб за віковими ознаками. Результати інших авторів, це представлено середньостатистичні дані у осіб того ж самого віку, але які не займаються спортом та не ведуть активний спосіб життя.

Як ми бачимо з отриманих результатів даних, за показниками довжини та маси тіла у осіб 12-річного віку є статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$). Так, наприклад довжина тіла у осіб 12-річного віку в середньому складає 15,7 см. А вже у осіб 14-річного віку вона досягає 169,8 см. Різниця між цими даними показниками складає 12,1 см. Це пояснюється тим, що з максимальною різницею між респондентами у 2 роки відбуваються активні зміни у їх фізичному розвитку. Причина дуже очевидна та проста. За цей період часу людина переживає активний пубертатний період та статеве дозрівання. Він характеризується значним збільшенням багатьох гормонів, які виходять за межі середньої норми, які мають бути у людини. А саме це не тільки тестостерон, але і гормони (соматотропи), що підвищують ріст людини

та довжину окремих ланок. Порівняльний аналіз серед максимального показника довжини тіла, а саме у осіб 14-річного віку та їх однолітків, що не займаються спортом вказує про те, що також існує статистично достовірна різниця ($p < 0,05$) у довжині тіла. Це свідчить про те, що активне заняття спортом впливає на їх розвиток, а особливо на зріст людини.

Маса тіла у досліджуваних підлітків, що активно займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами також свідчить про те, що є статистично достовірна різниця ($p < 0,05$) у осіб 12-річного та 14-річного віку. У осіб 14 років маса тіла в середньому складає 60,1 кг, а у 12-річних даний показник менший на 9 кг і в середньому дорівнює 51,1. Також майже така сама різниця складає за показниками інших авторів та у осіб 14-річного віку. Тобто це може вказувати про те, що у осіб того ж самого віку, які не займаються спортом знижена маса тіла у порівнянні із їх однолітками, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах. Тобто, заняття спортом також позитивним чином впливають на формування загальної маси тіла у людини.

Відповідно за оцінками отриманих результатів даних наукового експерименту нами також виявлено статистично достовірну відмінність за показниками ІМТ (який дає розуміння щодо співвідношення довжини та маси тіла людини). При дослідженні даного показника нами встановлено, що у спортсменів єдиноборців даний показник знаходиться у межах норми. Тільки у 12-річних осіб він складає 18,4 кг/м², що є нижчим від норми. Також у практично здорових дітей, за даними інших авторів ІМТ складає в середньому 23,1 кг/м². Це в межах норми, але при збільшенні віку даних підлітків, цей показник буде збільшений і виходити за 24,9 кг/м². Це провокує виникнення надмірної маси тіла ожиріння у осіб, які не займаються руховою активністю та спортом.

Отже рухова активність, а особливо активні заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами позитивно впливають на фізичний

розвиток підростаючого покоління та може лягти в основу загальному вихованню населення.

3.2. Оцінка фізичної підготовленості у підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами

Володіння людиною власним тілом, а особливо руховими здібностями є базовою потребою у процесі життєдіяльності для того щоб можна було виконувати будь які повсякденні рухи і забезпечувати себе та оточуючих усім необхідним. Заняття спортом або ж руховою активністю покращує володіння людиною моторики, виконання більш точних рухів у просторі з раціональною технікою виконання та економічністю.

Багато видів спорту передбачають, здатність людини проявляти певні рухові можливості та розвиток фізичних якостей. На нашу думку спортивні єдиноборства та бойові мистецтва є найбільш різноманітними спортивними напрямками, що включають в себе прояв практично усіх фізичних якостей та здатність проявляти усі рухові можливості та здібності. Як ми вже раніше вказувати до видів спортивних єдиноборств та бойових мистецтв входить більше ніж 100 видів спорту. Відповідно для заняття такими напрямками необхідно володіти і силою, швидкістю, витривалістю гнучкістю та спритністю або ж координаційними здібностями. Це максимально складно розвивати усі фізичні якості, оскільки деякі із них є антагоністами та розвиваються не рівномірно в залежності від індивідуальних особливостей розвитку людини.

Для максимальної результативності оцінки розвитку фізичних якостей у підростаючого покоління, нами було використано ряд тестів для оцінки більшості із них. отримані результати даних представлено у таблиці 3.2.

Табл. 3.2.

Окремі показники розвитку фізичних якостей у осіб підростаючого покоління, які займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами, n=36

Фізичні вправи	Середньостатистичні значення							
	12-річні (n=12)		13-річні (n=12)		14-річні (n=12)		Дані інших авторів	
	X	S	X	S	X	S	X	S
Підтягування у висі на перекладні	8	2	9	1	11	3	6*	2
Стрибок у довжину з місця	183	7,6	202	8,7	214	9,9	171*	6,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (30 с)	23	3	26	3	31	4	18*	2
Згинання та розгинання тулуба в упорі сидячи (30 с)	21	3	25	3	30	4	17*	2
Біг, 30 м	4,9	0,9	4,7	1,0	4,6	1,1	5,4*	1,2
Нахил тулуба вперед в упорі сидячи, см	+7*	3	+5	2	+3	1	+1	1

Примітка: * - відмінності статистично достовірні за показниками розвитку фізичних якостей на рівні ($p < 0,05$)

Як показали отримані результати наукового експерименту щодо оцінки фізичних якостей практично за усіма тестами є статистично достовірні відмінності у осіб підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами та їх однолітків за даними інших авторів, які не займаються спортом та руховою активністю.

Порівняльний аналіз отриманих результатів даних показав, що найкращі результати встановлені саме у підлітків 14 років. Це свідчить про

те, що різниця у віці навіть у пару років, показує різку зміну рівня фізичної підготовленості у підростаючого покоління.

А відсутність занять спортом не бажання тренуватися та займатися різними видами рухової активності значно знижує не тільки фізичних потенціал людини, але і значною мірою впливає на повноцінне функціонування різних систем організму людини. Тому, що загальновідомим є той факт, що фізичний розвиток людини та прояв рухових здібностей впливає на гармонійний розвиток особистості. Насамперед це оптимальна робота дихальної системи, серцево-судинної системи, ендокринної системи, центральної нервової системи, гормональної системи, видільної системи, опорно-рухового апарату та багато інших не менш важливих систем організму людини.

Так, наприклад, за тестом підтягування у висі на перекладені, найкращий результат показують підлітки 14 років, які займаються СЄ та БМ. Даний показник є у межах норми та дорівнює 11разів. У таких же самих дітей, тільки 12-річного віку даний показник складає 8 разів. Але найменший показник нами встановлено у підростаючого покоління, які не займаються спортом. І він складає в середньому 6 разів. Відповідно існує статистично достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками майже у 2 рази між максимальним та мінімальним показником.

При оцінці вибухової сили за тестом стрибок у довжину з місця у підлітків, які не займаються спортом даний показник складає 171 см, що є в межах мінімальної норми і є задовільним. Найкращим показником у даному тесті склала у спортсменів, що спеціалізуються у СЄ та БМ, а особливо у техвондистів у осіб 14-річного віку. Він дорівнює 214 см. Дана різниця між показниками є статистично достовірна ($p < 0,05$) і дорівнює 43 см. Навіть найнижчий показник за даним тестом у спортсменів єдиноборців є кращим аніж у їх однолітків, що не займаються спортом.

У процесі констатуючого експерименту нами було запропоновано 2 тести, які необхідно було виконувати у продовж 30 с. А саме згинання та

розгинання рук в упорі лежачи та згинання та розгинання тулуба в упорі сидячи. За представленими двома тестами у різних вікових групах результати приблизно були однакові. І найкращими з них показали спортсмени, що спеціалізуються у боксі та кікбоксингу. Цей показник дорівнює 30 та 31 разів відповідно. Що дорівнює в середньому одне повторення фізичної вправи за 1 с. У їх однолітків, які не займаються спортом дані результати тесту складало 17 та 18 разів відповідно. Що у порівняльному аналізі є статистично достовірна різниця між даними показниками. ($p < 0,05$). Дана різниця складає 12 та 13 разів відповідно. У відсотковому співвідношенні результати у 14-річних осіб кращі приблизно на 40%.

За тестом для оцінки швидкості, а саме біг на коротку дистанцію (на 30 м) з низького старту – найменший результат показали підростаюче покоління, що не займаються спортом. За даними інших авторів він в середньому складає 5,4 с. це є в межах нижньої загально допустимої норми. У спортсменів, що спеціалізуються у боротьбі вільній даний показник складає 4,6 с. це вказує про те, що у даній спеціалізації гарно розвинена швидкість реакції рухів та вибухової сили. Відповідно за даними представленими показниками різниця статистично достовірна ($p < 0,05$) і складає 0,8 с. Це достатньо велика різниця за даним тестом.

Для оцінки гнучкості, нами було використано тест нахил тулуба вперед в упорі сидячи. Необхідно відмітити, що у осіб підростаючого покоління, а саме у віці 12-14 років прояв гнучкості є достатньо оптимальним. Тому, що розвиток даної фізичної якості найкраще проявляється у молодшому віці. А вже у старших класах і першого періоду зрілого віку розвиток гнучкості досягається складніше. У всіх досліджуваних підлітків даний результат є позитивним. У осіб, що не займаються спортом він складає +1 см. Це означає, що у процесі нахилу тулуба вперед пальці рук на 1 см виступають вперед по відношенню до стоп людини, які знаходяться вертикально і ноги притиснуті до підлоги. У спортсменів, що спеціалізуються у техвондо, розвиток гнучкості є пріоритетною фізичною якістю. Тому навіть у спортсменів

початківців даний результат є позитивним. І середньостатистичний результат складає +7 см. Що є статистично достовірною різницею ($p < 0,05$) у порівнянні із іншими показниками за даним тестом.

Отже, заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами сприятливо впливають на розвиток практично усіх фізичних якостей і заняття окремими його напрямками позитивно впливає на індивідуальний розвиток моторики особистості у процесі онтогенезу.

3.3. Особливості соматичного здоров'я у підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами

Соматичне здоров'я людини – це загальний стан її фізичного тіла, що визначається гармонійною будовою та функціонуванням всіх органів і систем, відсутністю хвороб і здатністю організму адекватно взаємодіяти з навколишнім середовищем, за що відповідає в першу чергу соматична нервова система, що контролює рухи та чутливість, на відміну від психічного благополуччя. Воно залежить від харчування, сну, фізичної активності та рівня стресу. Соматичне здоров'я фокусується на тілесних (фізичних) аспектах, тоді як психічне стосується емоцій, думок та поведінки, хоча ці сфери тісно пов'язані (психосоматика).

У процесі проведення констатуючого експерименту рівень соматичного здоров'я визначався нами за методикою Л.Г. Апанасенко. Дана методика дозволяє порівнювати між собою декілька уніфікованих та поєднаних між собою різних показників, які в поєднанні дозволяють оцінити загальний стан соматичного здоров'я людини. Отримані результати даних переводяться у спеціальні бали і їх можна інтерпретувати як певний стан від низького до високого. Є ще декілька інших станів – нижче середнього, середній та вище середнього. Таким чином ми дізналися який рівень соматичного здоров'я представлено у спортсменів 12, 13 та 14-річного віку, які спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах. А також було порівняно

дані із їх однолітками, що не займаються спортом. дані отримано із інших авторів, які займалися даною проблематикою.

Отримані результати даних представлено на таблиці 3.3.

Табл.3.3

**Показники соматичного здоров'я за методикою Л.Г. Апанасенко у
підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами
та бойовими мистецтвами, (n=36)**

Показники	Середньостатистичні значення							
	12-річні (n=12)		13-річні (n=12)		14-річні (n=12)		Дані інших авторів	
	X	S	X	S	X	S	X	S
Індекс маси тіла (кг/м ²)	18,4	1,5	19,6	1,8	20,7	1,9	22,3	2,1
Життєвий індекс (мл/кг)	38	4,2	42	4,5	48	4,8	36	4,1
Силовий індекс (%)	36	3,9	38	4,2	44	4,4	32	3,6
Індекс Робінсона (відн.од.)	98	8,7	104	7,6	84	5,5	111	9,8
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	2,16	0,05	1,48	0,04	1,32	0,01	2,35	0,07
Загальна оцінка рівня здоров'я (бали)	8	1	9	1	12	2	6	1

Отримані нами результати констатуючого експерименту щодо визначення рівня соматичного здоров'я у підростаючого покоління що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами свідчать про те, що у окремих вікових групах показники знаходяться на середньому та вище середнього рівня. За результатами окремих досліджень показано, що низький рівень соматичного здоров'я особистості повинен бути менше 3-ох.

Нижче середнього встановлено у межах від 3-ох до 6-ти. Середній рівень соматичного здоров'я встановлено на рівні від 7 до 11. Вище середнього має бути в межах 12-15 та високий рівень визначається за показниками 16-18 одиниць. Це у перерахунку за спеціальним коефіцієнтом, що визначається за Л.Г. Апанасенко при сумі оцінок результатів за 5-ма окремими показниками.

Таким чином ми бачимо, що у підростаючого покоління 12-ти та 13-річного віку, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах середній показник соматичного здоров'я досягає на рівні 8 та 9 балів відповідно. Це визначає середній рівень соматичного здоров'я. Для даної категорії осіб це є нормальним показником і є в межах норми. У такого ж самого контингенту осіб, але віком 14 років рівень соматичного здоров'я в середньому склав 12 балів. Це відповідає вище середнього рівня за шкалами оцінювання. А от у таких же самих осіб, але які не займаються спортом та не ведуть активний спосіб життя даний рівень в середньому встановлено за показником 6. Це за шкалами оцінювання дорівнює як нижче середнього рівень соматичного здоров'я.

Отже можна свідчити про те, що регулярні та систематичні заняття спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами у осіб підростаючого покоління сприятливо впливають на їх стан соматичного здоров'я та загального розвитку в цілому.

Висновки до розділу 3

Результати констатуючого наукового експерименту показують, що у осіб підростаючого покоління, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах існують певні свої показники у оцінці фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

Для об'єктивної оцінки отриманих результатів даних, ми підростаюче покоління розділили на 3 вікових групи: 12-річні, 13-річні та 14-річні. Кожна група осіб мала по 12 респондентів. А загальна кількість, що приймала

участь у експерименті було 36 осіб. У кожній віковій групі було по 3 спортсмени з боксу, боротьби вільної, кікбоксингу та техвондо. А також здійснювався порівняльний аналіз з такою ж віковою категорією осіб, але які не займаються спортом та не ведуть активний спосіб життя.

Результати щодо оцінки фізичного розвитку визначались нами за показниками антропометрії. А саме визначення довжини окремих ланок тіла, їх окружності. А також маси тіла, загальної довжини тіла та ІМТ. Отримані результати показали, що існують статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) між групою осіб 14-річного віку та 12-річного віку. Активний прояв пубертатного періоду значною мірою впливає на різкі зміни зовнішніх та внутрішніх параметрів тіла людини. Також статистично достовірні відмінності виявлено ($p < 0,05$) між спортсменами єдиноборцями 14-річного віку та їх однолітками, що не займаються спортом у показниках довжини та маси тіла та ІМТ. Це говорить про те, що активний спорт та фізичний розвиток тіла є в прямій залежності між собою та впливає на загальний гармонійний розвиток особистості.

Показники фізичної підготовленості за тестами, що були нами використані показало статистично достовірну відмінність ($p < 0,05$) практично за усіма фізичними якостями між підростаючим поколінням, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах та їх однолітками, які не відвідують жодних спортивних секцій. Це спостерігається у кожній віковій групі. Дана різниця складає практично у 2 рази. Це дозволяє констатувати про низький майже незадовільний рівень розвитку фізичних якостей у осіб, що не ведуть активний спосіб життя.

Оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Л.Г. Апанасенко показала нам, що у осіб, які не займаються спортом даний показник є на рівні нижче середнього і дорівнює 6 балів. У спортсменів, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами даний рівень складає середній та вище середнього відповідно. Це означає, що заняття різними видами спортивних єдиноборств та бойових мистецтв позитивно

впливає на силовий індекс, індекс Руф'є, ІМТ, життєву ємність легень, роботу ССС що стосується швидкості відновлення ЧСС після фізичного навантаження. І відповідно швидкості адаптаційних процесів до фізичного навантаження та розвитку фізичних якостей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

За даними спеціальної науково-методичної літератури існують різні види виховання у підростаючого покоління. Насамперед це фізичне, моральне, психічне, трудове і т. д. У сфері фізичної культури та спорту основним є фізичне виховання. Воно передбачає розвиток фізичних якостей, рухових умінь та навичок для виконання професійної та побутової діяльності. А також фізичного розвитку, а саме антропометрії, соматометрії та

фізіометрії. А також гармонійного розвитку особистості, що проявляється у оптимальному стані здоров'я ведення здорового способу життя та високих моральних та духовних цінностей.

Психологічне виховання у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами формується за рахунок збільшення фізичного навантаження та прояв психології людини для формування у неї волі до перемоги у процесі участі у змагальній діяльності. Психологія людини формує у неї стійкість до подолання труднощів, які виникають не тільки у процесі тренувальної та змагальної діяльності, але і під час вирішення побутових завдань та питань пов'язаних із завершенням домашніх шкільних завдань та інших поставлених короткострокових та довгострокових цілей. Для цього тренер формується в очах своїх спортсменів як авторитет. І уже після цього під час тренування та змагання знаходить ті слова та методичні підходи для створення мотивації та потреби до перемоги. Продовження виконання фізичних вправ та рухових дій навіть пропри біль та втому через надмірне фізичне та моральне навантаження. Це можуть бути слова підтримки, похвали, порівняння спортсменів між собою. Розповідь про спортсменів високої кваліфікації. Розповідь про їх життєвий шлях та зростання до найвищих спортивних вершин.

Моральне виховання підростаючого покоління повинно бути з використанням методів слова. А саме на початку кожного тренування необхідно у продовж 5-10 хв здійснювати розповіді повчальні дискусії та міні лекції щодо високого морального рівня статусу спортсмена, який займається спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами. В першу чергу це повага до суперників під час змагань та партнерів у групі тренувань. формування поваги до батьків, вчителів у школі, тренерів та старших. Моральне виховання повинно бути таким, щоб сформувати у підростаючого покоління високих цінностей до суспільства, природи, тварин, оточуючих. Це поведінка в оточенні, спілкування між собою. Не вживати не цензурної

лексики та формуватися у суспільстві між оточуючими як авторитет до якого хочуть рівнятися інші оточуючі особи.

Трудове виховання у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами у підростаючого покоління проявляється в тому, що необхідно тренерам запропонувати введення щоденника завдань на різну тематику. Наприклад, необхідно щоб існувала система покарання та заохочення. При цьому нараховуються певні бали. Так наприклад у процесі занять кікбоксингу у кінці календарного року здійснюється підсумки та голосування батьків та спортсменів щодо виявлення найкращих спортсменів за різні номінації та за віковими категоріями. Це стимулює у спортсменів більш активніше та відповідальніше займатися спортом.

Також трудове виховання проявляється завданням від тренера щодо виконання домашніх робіт та допомоги батьках у різних сферах діяльності. Це гарно формує у підростаючого покоління любов до праці, подолання різних складностей щодо об'єму виконання домашньої роботи. А також готують майбутнє підростаюче покоління до самостійного дорослого життя.

Духовне виховання також формується тренерами через фізичне навантаження та метод слова де розширюється кругозір учнів та вихованців. Це високі цінності до оточення, віра у власні сили, формування морально-вольових якостей. Також духовне виховання це не просто про віру в щось інше, це насамперед збагачення внутрішнього духовного світу, що вказує на гармонійне та повноцінне формування особистості. З такими людьми легко та цікаво спілкуватися.

Такими чином, ведення в практику навчально-тренувального процесу у осіб підростаючого покоління, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами щоденників поставлених завдання та відміток щодо їх виконання, формує у них виховання високих моральних, духовних та психологічних цінностей, які покращують їх загальний розвиток.

Фізичне виховання особистості у наш час займає окреме значення серед різних видів виховання людського населення. В першу чергу до фізичного

виховання відносять фізичний розвиток, фізичну підготовленість, а також формування здорового способу життя за рахунок ціннісних орієнтирів.

Загальним відомим є той факт, що до розвитку фізичних якостей за даними спеціальної науково-методичної літератури відносять – силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність (координаційні здібності). У процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами необхідно розвивати усі вище зазначені фізичні якості.

Таким чином для розвитку вибухової сили різними авторами рекомендовано систему спеціальних фізичних вправ з плеометрики. Це в основному стрибки людини на двох або одній нозі у різних напрямків зі зміною положення тіла людини. Наприклад, стрибок в довжину з місця з подальшим вистрибуванням у висоту на певні предмети.

Для розвитку сили м'язів рук та кистів рекомендується лазіння по канату на різну висоту без допомоги ніг. Тобто для виконання даної вправи необхідно використовувати силу м'язів рук, спини та кистів. Також можна виконувати перетягування канату між окремими спортсменами або групами людей у командах у ігровій змагальній формі під час тренувальних занять.

Під час активних занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами тренери використовують фізичні вправи з інших видів спорту. Так, наприклад, для розвитку координаційних здібностей та пластики рухів активно застосовують фізичні вправи з елементами акробатики. Це перекид в перед та назад на різні дистанції, через праве та ліве плече, праву та ліву сторони, «колесо», «рандат», «кульбіт», а також багато інших акробатичних фізичних вправ, що сприяють просторовій орієнтації та координації рухів тіла людини.

У процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами тренери активно використовують тренажерне фітнес обладнання та інший додатковий інвентар дуже часто у вище зазначених видах спорту для раціональності рухових дій та переміщення окремих ланок тіла використовують «кінетичну доріжку». Це спеціальні ленти, які є у

вигляді драбини, що стелиться на підлогу. За рахунок даного інвентаря можна виконувати стрибкові вправи та спеціальні переміщення, що застосовуються у єдиноборствах.

Не менш важливим у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами є використання вільних ваг (гирі, гантелі, грифи, блини, бодібари і т.д.). За рахунок них можна виконувати ударні елементи, кидки та переміщення тіла з гіпергравітацією.

Обов'язково для профілактики травматизму та покращення технічної та тактичної майстерності у кінці тренувальних занять не обхідно виконувати комплекс фізичних вправ на розвиток гнучкості.

Для профілактики порушень опорно-ресорних властивостей стопи необхідно виконувати ходьбу по різних предметах. Це може бути гімнастичний канат, палиця та спеціальна доріжка. А також виконувати ходьбу на носках, п'ятах, зовнішній та внутрішній стороні стопи.

Для повноцінного гармонійного виховання особистості, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах, ми рекомендуємо проводити окремі лекції та бесіди щодо шкідливих звичок та здорового способу життя. Раціональним вихованням є те, що для даних лекцій не обхідно залучати не тільки самих спортсменів, а їх батьків, друзів та близьких. Виховний процес особистості повинен носити комплексний характер та залучати усі сфери діяльності побуту та суспільства.

Усі запропоновані нами комплекси фізичних вправ, їх технічні особливості виконання та специфічні аспекти для виховання підростаючого покоління у процесі занять спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами були надані тренерам з представлених видів спорту.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що вивчення питання щодо навчально-тренувального процесу у осіб різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості, спортивної кваліфікації у осіб підростаючого покоління, які спеціалізуються у різних видах спортивних єдиноборств та бойових мистецтв вивчено не достатньо і представлено

фрагментарно. Оскільки більшість авторів досліджували дане питання тільки з позиції конкретного виду спорту, що входить до представленого вище вказаного напрямку.

2. За даними багатьох науковців та наукових досліджень процес виховання особистості це багатоскладовий та компонентний процес, який включає в себе моральне, фізичне, психологічне, духовне, трудове та інші види виховання. У літературних джерелах мало представлено літературних даних, які займались питанням виховного процесу у осіб підростаючого покоління, які спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах. Більшість їх напрямків окреслюють дослідження щодо навчання технічних дій, розвитку фізичних якостей, рівня фізичного розвитку, тощо.

3. Відповідно на початку вибору тематики дослідження нами було вивчено проблему щодо про індивідуальні особливості розвитку у осіб підростаючого покоління. Вивчення їх соматичного здоров'я, показників фізичного розвитку та інших індивідуальних особливостей розвитку моторики. Встановлено методи та засоби спортивних єдиноборств та бойових мистецтв. Визначено, що до даних напрямків входить більше 100 різних видів спорту. Кожен вид, має своє техніко-тактичні особливості, культуру, філософію, методики розвитку та вдосконалення. Відповідно і набір рухових елементів та фізичних вправ дуже великий. Це значною мірою розширює потенціал наукових досліджень та робить даний напрямок значно актуальним.

4. Для вирішення поставленої мети та завдань наукових досліджень, нами було обрано адекватні методи, які здійснили оцінку у осіб підростаючого покоління, які спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах щодо фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я. всі отримані результати даних були оброблені методами математичної статистики.

5. У дослідженні прийняло участь 36 спортсменів у 3-ох вікових групах: 12-річні, 13-річні та 14-річні. У кожній групі було по 12 осіб з 4-ох

різних видів спорту. Тобто по 3 спортсмени із боксу, кікбоксингу, боротьби вільної та техвондо. Це дало нам змогу значно розширити потенціал контингенту досліджуваних осіб і максимально охопити усіх досліджуваних, які входять до даних напрямків. Також отримані результати даних порівнювались із показниками інших авторів, такої ж вікової категорії, але які не займаються спортом та руховою активністю.

6. Дослідження фізичного розвитку показали, що у осіб 14 річного віку є статистично достовірні відмінності у показниках довжини та маси тіла, а також за показниками ІМТ у порівнянні із спортсменами 12 річного віку та однолітками. Які не займаються спортом. це пояснюється тим, що різниця у роки припадає саме на активність вироблення гормонів з проявом пубертатного (статевого) дозрівання. А от із їх однолітками, тому, що відсутність занять спортом і не достатньою руховою активністю не позитивно впливає на показники фізичного розвитку.

7. Також дослідження фізичної підготовленості показало, що за усіма практично тестами 14-річні спортсмени, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами показують набагато кращі результати у порівнянні із їх однолітками, що не займаються спортом. Так, наприклад у вправі підтягування у висі на перекладені дана різниця складає майже у 2 рази. А у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи та згинання та розгинання тулуба в упорі сидячи показник краще на 40% від максимального.

8. Рівень соматичного здоров'я, що був становлений нами за методикою Л.Г. Апанасенко показав, що даний показник у осіб без активних рухових занять є на рівні -нижче середнього. Так як у спортсменів, що спеціалізуються у спортивних єдиноборствах та бойових мистецтвах на рівні – вище середнього. Це означає, що функціональність, дихальної системи, ССС, життєвого індексу, силового індексу і т. д. у осіб, що не займаються спортом знаходиться на дуже низькому рівні. Це провокує погіршення стану здоров'я особистості та продуктивність життєдіяльності.

9. Відповідно до отриманих результатів наукового констатуючого експерименту, нами було розроблено та запропоновано практичні рекомендації, що мали комплексний підхід з урахуванням усіх індивідуальних особливостей тіла людини. Враховуючи те, що виховний процес підростаючого покоління може бути не тільки у фізичному плані, але і у вигляді, морального, психічного, духовного та трудового – нами було розроблено рекомендації з теоретичним та практичним блоком. Практичний блок включав конкретні фізичні вправи для фізичного розвитку та фізичного виховання. А от теоретичний блок включав в себе проведення лекцій, розповідей та авторських довідок щодо морального виховання, формування ціннісних орієнтирів, розповіді досягнення успіхів у відомих спортсменів. було запропоновано ввести систему заохочення та покарання, умовні оцінки вносилися у спеціальний щоденник. Де було вказано завдання щодо допомоги батькам, рідним та близьким. Успішність в школі, виконання інших добрих справ, які сприяють формування авторитету та поваги спортсмена серед оточуючих. Також проводилися лекції щодо важливості формування здорового способу життя та відсутності шкідливих звичок.

10. На нашу думку такі запропоновані підходи, що представлені у практичних рекомендаціях повинні сприяти покращенню виховного процесу у осіб, що займаються спортивними єдиноборствами та бойовими мистецтвами, а також здійснять залучення більшої кількості населення до занять спортом та різними видами активного дозвілля.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко А. О., Чистовська Ю. Ю. Features of mental states in representatives of different types of sports. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)". 2024. Вип. 3 (175), С. 18–22.

2. Бойченко, Н.В., & Голубничий, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. Єдиноборства. 2 (5), 11-13.
3. Вілігорський, Олександр, & Слобожанінов, Андрій (2023). Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 40, 18-22.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид-ня 2-е, перероблене і доповнене. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
5. Гакман, А., & Горюк, П. (2024). Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 1.1, 78-83.
6. Гінзбург І. В., Тищенко В. О. Джиу-джитсу як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України. Єдиноборства. 2023. № 2(28), С. 26–35. doi: 10.15391/ed.2023-2.03.
7. Годлевський, П.М., & Саратовський, О.В. (2019). Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів академії. Єдиноборства. 1, 24-38.
8. Годлевський, П.М., & Свирида, В.С. (2018). Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей VI Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон: ХДАУ. 41-45.
9. Горюк, П., & Даниленко, О. (2021). Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців у міжсезонні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 4 К(132) 21, 60-64.
10. Горюк, Петро. (2019). Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 32, 55-59.

11. Дорофєєва, Т. (2021). Проблема залучення молоді громад до занять спортом з урахуванням наявних переваг особи. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики.

12. Забіяко Ю. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві збірник наукових праць. 2013. № 1 (21), С. 103–106.

13. Єрохін, Д.В. (2022). Удосконалення спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств за допомогою інноваційних засобів фітнес-тренінгу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник Б. В. Кокарев. Запоріжжя: ЗНУ.

14. Квартич В.В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби) / В.В. Квартич // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 95-98.

15. Ківернік О.В. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О.В. Ківернік, І.Х. Турчик, М.П. Пітин // Спортивна наука України. – 2008. – № 1 (16). – С.18-23.

16. Коробко С.В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів / С.В. Коробко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299-300.

17. Кривенцова, Ірина, Огарь, Геннадій, & Паніна, Ольга (2020). Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 1(15), 13-21.

18. Куликовський Я.В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах)/ Я.В. Куликовський // Науковий часопис Національного педагогічного університету

ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 113-117.

19. Кучерявий Р. М. Методи навчання на заняттях фізичної культури. Народна освіта. 2020. Вип. 2, С. 56–61.

20. Матвієнко М. І., Дідковський В. А., Масенко Л. В. Погляди на соціальні аспекти зародження бойових мистецтв як першоджерельних основ розвитку спортивних єдиноборств – основи спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. "Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)". 2023. № 3К(162), С. 248–253. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).51](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).51).

21. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів за собами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно спортивній роботі / Д.Л. Орен // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 156-161.

22. Орлов О.І. РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ ЄДИНОБОРСТВАМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Dragomanov Ukrainian State University. Випуск 4 (190) 2025, Ст. 132-138. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27)

УДК:37.014+372.8:796.85

23. Орлов О. Взаємозв'язок фізичних, функціональних та психофізіологічних показників у структурі підготовленості студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4, С. 56–61.

24. Орлов О., Волков Л. Основи побудови річного циклу навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди": збірник наукових праць. 2013. Т. II, Вип. 28, С. 244–250.

25. Педагогіка вищої школи. Навч. посібник. – К.: Видавничий центр «Академія». 2005. – 576 с.

26. Саламаха О. Є. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до: навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.

27. Степанова, І.В., & Федоренко, Є.О. (2016). Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація. 194, 6.

28. Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Бєлобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. Єдиноборства. 3(5), 82-84.

29. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів освіти України III –IV рівнів акредитації. Затверджено наказом міністра освіти і науки України 14.11.2003 р. – К., 2003. – 44 с. Фіцула М.М.

30. Хуртенко, О.В., & Дмитренко, С.М. (2018). Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 4, 69-79.

31. Чернозуб, А.А., Адамович, Р.Г., & Штефюк, І.К.. (2019). Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини, біології та спорту. 4, 5, 395-402.

32. Чумак, Ю.А., & Ананченко, К.В. (2015). Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів, Єдиноборства. 11, 167-171.

33. Barnett, L.M., Morgan, P.J., van Beurden, E., & Beard, J.R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and fitness: adolescent physical activity and a longitudinal

assessment. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 5, 1-2.

34. Bielski J. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego : podręcznik*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2005. 362 s.

35. Butte, N. F., Watson, K. B., Ridley, K., Zakeri, I. F., McMurray, R. G., Pfeiffer, K. A., ... & Fulton, J. E. (2018). A youth compendium of physical activities: activity codes and metabolic intensities. *Medicine and science in sports and exercise*. 50(2), 246.

36. Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., ... & Kramer, A. F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: a randomized controlled intervention. *Frontiers in human neuroscience*. 7, 72. 15

37. Greco G., & De Ronzi R. (2020). Effect of karate training on social, emotional, and executive functioning in children with autism spectrum disorder. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(4), 1637-1645.

38. Gutierrez-Garcia, C., Astrain, I., Izquierdo, I., Gomez-Alonso, M. T. & Yague, J. M. (2018). Effects of judo participation in children: A systematic review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 18(4), 63-73.

39. Korobeynikov G. W., Mazmanian G., Jagiełło K. Psychophysiological states and motivation in elite judokas. *Archives of Budo*. 2010. N 6(3), P. 129–136.

40. Lima, R.A., Pfeiffer, K.A., Larsen, L.R., Bugge, A., Møller, N.C., Anderson, L.B., & Stodden, D.F. (2019). "Physical activity and motor competence present a positive reciprocal longitudinal relationship across childhood and early adolescence." *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 277-283.

41. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). "Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms." *Pediatrics*. 138(3), e20161642.

42. Podrihalo Olha, Romanenko Vyacheslav, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Olkhovyi Oleh [et al.]. Evaluation of the functional state of taekwondo

athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2023. Vol. 27, N 1. P. 3–9. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-1.001>.

43. Prusik Katarzyna. Quantitive and qualitative criteria of positive health evaluation of women in older age // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – Kharkov, KRBNOU-KSADA, 2011. – N1. – P. 130-134.

44. Prusik Ka. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. / Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. //Usta ad Albim Bohemica, 2008. – R. 8, No. 2. – S. 125-135.

45. Theeboom, Marc, Knop, Paul & Vertonghen, Jikkemien. (2009). Experiences of children in martial arts. European Journal for Sport and Society. 6. 10.1080/16138171.2009.11687825.

46. Witkowski K., Cynarski W. J., Blazejewski W. Motivations and Determinants Underlying the Practice of Martial Arts and Combat Sports, "Ido Movement for Culture". Journal of Martial Arts Anthropology. 2013. Vol. 13(1), P. 17–26.

47.http://www.nbu.gov.ua./portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_64/3/Byravcov.pdf