

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Характеристика популярних форм рекреаційно-оздоровчих
занять різних вікових категорій населення»**

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМз-21-1 групи,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і
спорт»

Т.В. Грек

(підпис)

Науковий керівник

(підпис)

Лаврентьев О.М. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Гарант
освітньо-професійної
програми

(підпис)

Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
протокол від « 25 » 01 2023 № 1/1

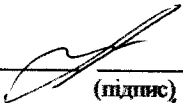
Завідувач кафедри

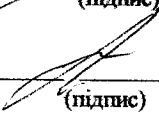
(підпис)

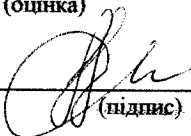
Лаврентьев О.М., кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2023

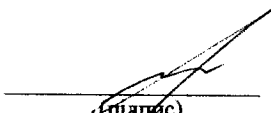
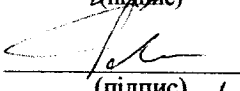
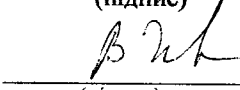
Реєстрація № 9 30.01.2023р.  І. А. Сухурс
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 24.01.23р. 
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 02.02.23 
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії:  Г. Ф. Грибач
(підпис) (ініціали, прізвище)

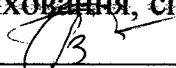
Члени комісії:


(підпис)

(підпис)

(підпис)

О. М. Лавренявев
(ініціали, прізвище)
О. М. Гриня
(ініціали, прізвище)
В. Ф. Чапурин
(ініціали, прізвище)

Затверджую

**В.о. завідувача кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я**

 **Р.В.**

Головащенко

« 25 » 12 2021 р.

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти**

Грек Тетяни Василівни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Характеристика популярних форм рекреаційно-оздоровчих
занять різних вікових категорій населення»**

Затверджена наказом ректора від «15» грудня 2021 № 49

1.Строк здачі закінченої роботи 12.01.2023 року

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступає побудова тренувального процесу юних каратистів у стилі кіокушинкай карате.

Базою дослідження виступає ГО «Бучанська федерація Фінікс карате-до кіокушинкай»

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу додатки

5. Зміст кваліфікаційної роботи

**I. РЕКРЕАЦІЙНО – ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ
ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

1.1. **Форми організації рекреаційних занять**

1.2. **Характеристика форм рекреаційно-оздоровчих занять
відповідно до вікової категорії**

II. Методи та організація дослідження

2.1. **Методи дослідження**

2.2. **Організація дослідження**

**III. ТРЕНЕРСЬКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ
ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ УЧНІВ КАРАТЕ
ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ**

3.1. **Підготовка та проведення експерименту**

3.2 **Методичне обґрунтування вправ по вдосконаленню
фізичних якостей юних каратистів**

ВИСНОВКИ

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

Зміст випускної роботи	від 0 до 30			<i>ML</i>
Якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, ясність висновків та пропозицій)				
Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			<i>ML</i>
Часне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрами строки	від 0 до 5			<i>ML</i>
Рецензент	від 0 до 5			<i>ML</i>
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			<i>ML</i>

ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ

Доповідь	від 0 до 10			<i>ML</i>
Роздатковий матеріал	від 0 до 5			<i>ML</i>
Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			<i>ML</i>
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			<i>ML</i>
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			<i>ML</i>

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

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			02.02.23р	<i>В.Ф. Григоренко</i> <i>В.П. Григоренко</i> <i>В.П. Григоренко</i> <i>В.П. Григоренко</i>

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	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)

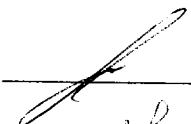
6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи		
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи		
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи		
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи		
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи		
6.	Формування загальних висновків		
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи		
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника		
9.	Захист кваліфікаційної роботи		

7. Дата видачі завдання

«15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи

 О.М. Лаврентьев

9. Керівник освітньо-професійної програми

 Н.Ю. Довгань

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

 Т.В. Грек

АНОТАЦІЯ

«Характеристика популярних форм рекреаційно-оздоровчих занять різних вікових категорій населення» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». – Державний податковий Університет, 2023. – 72 с.

В педагогічному експерименті взяли участь 20 учнів-карате, котрі займаються Кіокушинкай карате 2-3 роки, віком 8-9 років. Учні займаються в двох рівнозначних групах по 10 у кожній. Для дослідження оптимальної побудови тренувального процесу застосовані тренувальні програми, які відрізнялися між собою обсягами навантажень за наступними показниками:

Основні засоби тренування, а саме базова техніка «кіхон», формальні комплекси бойових вправ «ката», спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги «куміте»;

Допоміжні засоби тренування, серед яких бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, вправи з обтяженням.

Загальні характеристики для обох груп складала наступне: тривалість тренувального періоду – 2 місяці, кількість тренувальних занять – 24 по півтори години кожне.

У I групі учнів увага акцентована на підвищенні фізичних якостей насамперед через засоби традиційної базової техніки, комплекси формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, вправ на гнучкість.

В II групі обсяг тренувальних навантажень збільшено по складових СФП: спеціально-підготовчих вправ, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, роботи з обтяженнями.

Дослідження виконано протягом вересня-жовтня 2022 року.

Ключові слова: обсяги тренувальних навантажень різних напрямів, Кіокушинкай карате, базова підготовка, загальна та спеціальна фіз.підготовка.

ANNOTATION

"Characteristics of popular forms of recreational and health activities of different age categories of the population" // Master's qualification work / specialty 017 "Physical culture and sports". - State Tax University, 2023. - 72 p.

20 karate students who have been practicing Kyokushinkai karate for 2-3 years, aged 8-9, took part in the pedagogical experiment. Students work in two equal groups of 10 each. To study the optimal construction of the training process, training programs were used that differed in the amount of loads according to the following indicators:

The main means of training, namely the basic technique "kihon", formal complexes of combat exercises "kata", special preparatory exercises aimed at practicing combat technical elements, exercises on projectiles, exercises with a partner, sparring "kumite";

Training aids, including running exercises, flexibility exercises, general physical training exercises, general developmental exercises, mobile games, weight-bearing exercises.

The general characteristics for both groups were as follows: the duration of the training period was 2 months, the number of training sessions was 24, one and a half hours each.

In the 1st group of students, attention is focused on increased physical qualities primarily through the means of traditional basic techniques, complexes of formal combat exercises, general physical training exercises, and flexibility exercises.

In the II group, the volume of training loads was increased according to the components of the SFP: special preparatory exercises, exercises on projectiles, with a partner, sparring, work with weights.

The research was carried out during September-October 2022.

Keywords: amounts of training loads of various directions, Kyokushinkai karate, basic training, general and special physical training.

ВІДГУК

наукового керівника кваліфікаційної роботи
на тему: «ХАРАКТЕРИСТИКА ПОПУЛЯРНИХ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ»
здобувача вищої освіти Державного податкового університету
Грек Тетяна Василівна

Кваліфікаційна робота Грек Т.В. присвячена актуальній проблемі сьогодення, а саме відновлення різних груп населення від трудової (спортивної) діяльності засобами рекреаційно-оздоровчих дій. Саме рекреація допомагає встановити рівновагу між навчанням та відпочинком, спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я.

На усіх етапах роботи Грек Т.В. проявила себе як відповідальний здобувач, який сумлінно виконував усі завдання роботи. Здобувач вищої освіти із зацікавленістю поставився до виконання своєї роботи. Самостійно визначила мету, об'єкт і предмет дослідження. Здобувач ґрунтовно опрацював 45 джерела науково-методичної літератури.

У науковій роботі проаналізовано науково-методичні матеріали відомих дослідників цієї направленості. Визначені методи і способи оздоровлення, що дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини. Апробовані матеріали та приклади з власного тренерського досвіду.

Кваліфікаційна робота Грек Т.В. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт та може бути рекомендована до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні Грек Т.В. - вважаю, що здобувач заслуговує на оцінку **“відмінно”**.

Керівник кваліфікаційної роботи – О.М. Лаврентьєв.

«24» 01 2023 р.

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Грек Т.В. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р. № 1-1 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

 **Олександр Лаврентьєв**

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Грек Тетяни Василівни

на тему: «Характеристика популярних форм рекреаційно-оздоровчих
занять різних вікових категорій населення»

Кваліфікаційна робота, виконано самостійно. Наукова робота викладена на 67 сторінках комп'ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури. Робота добре проілюстрована 10 таблицями та 5 малюнками. Список літератури включає 45 джерел.

Актуальність роботи полягає у тому, що будь-яка фізична активність та заняття позитивно впливають на здоров'я людини в будь-якому віці. Поєднання будь-яких фізичних вправ з рекреаційною діяльністю задовольняє групові й індивідуальні потреби різних груп населення. Що свою чергу дозволяє стверджувати, - рекреаційна діяльність є одним з видів дозволених практик, яка допомагає встановити рівновагу між навчанням та відпочинком, спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

Кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомєндована до захисту та друку, а її автор *Грек Т.В.* - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту

Олександр ЖИРНОВ

*Підпис С. Жирнова расвідую
Заст. магістра*

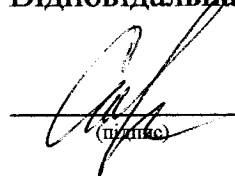
Ж

- Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
• Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Грек Тетяна Володимирівна
1.	ППП наукового керівника	Лаврентьєв О.М.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	«Характеристика популярних форм рекреаційно-оздоровчих занять різних вікових категорій населення»
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	81%
6.	Схожість %	19,0%
7.	Цитати%	0,07%

Відповідальна особа кафедри



Т. Степура

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Грек Тетяна Володимирівна

Тема: «Характеристика популярних форм рекреаційно-оздоровчих занять різних вікових категорій населення»

Науковий керівник: Лаврентьєв О.М.

ЗМІСТ

	ВСТУП	
РОЗДІЛ I. РЕКРЕАЦІЙНО – ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ		
	1.1. Форми організації рекреаційних занять	
	1.2. Характеристика форм рекреаційно-оздоровчих занять відповідно до вікової категорії	
РОЗДІЛ II. Методи та організація дослідження		
	2.1. Методи дослідження	
	2.2. Організація дослідження	
РОЗДІЛ III. ТРЕНЕРСЬКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ УЧНІВ КАРАТЕ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ		
	3.1. Підготовка та проведення експерименту	
	3.2. Методичне обґрунтування вправ по вдосконаленню фізичних якостей юних каратистів	
ВИСНОВКИ		
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		
ДОДАТКИ		

ВСТУП

Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність. Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Понад 80% смертей в Україні спричинено хворобами системи кровообігу, новоутвореннями, хронічними обструктивними хворобами легень, діабетом. Це ті хвороби, яким в багатьох випадках можна запобігти, змінивши спосіб життя. Недотримання базових правил харчування, режиму рухової активності, безпеки на дорозі, а також шкідливі звички є причиною численних хвороб і передчасної смертності. Так, українські чоловіки в середньому живуть 67 років, жінки – 77 (за даними Міністерства охорони здоров'я). Це значно менше у порівнянні з тривалістю життя людей в інших європейських країнах.

Рух здатний замінити всі ліки, але жодні ліки не замінять руху.

У системі фізичного виховання юних каратистів шкільного віку важливе місце посідає фізична підготовка. Важливою ланкою управління процесом тренування каратистів є система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей.

Різноманітні стилі карате-до користуються великою популярністю в світі, в тому числі на території України. Стилї бойових мистецтв виникають безупинно, з цієї причини виділяють понад двохсот різних стилів і шкіл карате. Тому варто їх розрізняти. Так є спортивний, прикладний і традиційний напрямок карате. В 50-х роках ХХ століття на противагу розповсюдженому в той час спортивному безконтактному карате з'явився стиль, створений Масутацу Оямою – кіокушинкай, жорсткий контактний стиль. Один з найяскравіших стилів – атлетичний, силовий, динамічний, активно наступаючий. Безумовну цінність представляє саме очевидне, що відрізняє цей

стиль від багатьох інших шкіл сучасного карате – виховання сильних бійців.

Мета дослідження: обґрунтувати оптимальні параметри побудови тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз матеріалів літературних джерел з теми дослідження.
2. Висвітлити основні напрямки тренувального процесу в кіокушинкай карате.
3. Обґрунтувати оптимальне співвідношення обсягів навантаження для юних спортсменів етапу попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Предмет дослідження: побудова тренувального процесу юних каратистів у стилі кіокушинкай карате.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження були впровадженні в практику навчально-тренувального процесу юних спортсменів Бучанської федерації Фінікс карате-до кіокушинкай.

Структура і обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладено на 67 сторінках друкованого тексту, містять 10 таблиць, 5 малюнків. Перелік використаних джерел містить 45 найменувань.

РОЗДІЛ І. РЕКРЕАЦІЙНО – ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

1.1 Форми організації рекреаційних занять

Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання і в їх процесі вирішуються оздоровчі, виховні і освітні завдання. Рекреаційні заняття здійснюються у формі позаурочних занять. Популярними є – ранкова гімнастика, гімнастика до занять у школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та інші.

Епізодичні заняття - походи, спортивні розваги, змагання.

Систематичні - ранкова і ввільна гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи, прогулянки.

Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку). Позаурочні форми занять є надто варіативними, а тому і більш доступними для широких верств населення. Їх можуть застосовувати окремі особистості у вигляді індивідуальних самостійних занять фізичними вправами, а також групи різної чисельності. Для позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними. Найчастіше позаурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення у спортивних рухах. Заняття позаурочного типу найчастіше належать до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками. [1, с.306].

Види занять із загальнопідготовчим спрямуванням:

1) Фонові заняття – зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації, покращенню і підтриманню на оптимальному рівні фізичного стану.

2) Заняття навчально-виховного характеру:

- самостійні заняття, пов'язані виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки - носять індивідуальний характер

- репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів - групові і навіть масові

3) Заняття змішаного характеру – містять загально гігієнічні і навчально-виховні елементи:

- туристичні прогулянки вихідного дня;

- туристичні походи;

- рухливі ігри рекреаційного типу;

- спортивні розваги рекреаційного типу.

Цими заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи. Частина з них проводиться самостійно, деякі потребують кваліфікаційного керівництва. Індивідуальні заняття можуть проводитись під керівництвом педагога та самостійно. Заняття фахівця з окремими особами проводяться у фітнес-центрах (персональний фітнес-тренінг), лікувально-профілактичних закладах (фізична реабілітація, лікувальна фізкультура) та ін. Це надає можливості своєчасно з'ясувати досягнення і труднощі, надавати тому хто займається, своєчасну допомогу, здійснювати контроль за реакцією організму на фізичні навантаження та здійснювати коректування програми занять. Індивідуальні самостійні заняття посилені для кожного при мінімальній витраті сили і часу на їх організацію. Для ефективного використання індивідуальних форм занять необхідно систематично підвищувати знання шляхом відвідування лекцій, консультативних пунктів, читання спеціальної медичної літератури. Великого значення для досягнення позитивних результатів від самостійних індивідуальних занять набуває самоконтроль за реакцією організму на

пропоновані навантаження. Проте поруч із позитивними якостями індивідуальні заняття мають і деякі недоліки. Це відсутність колективу учасників, який підтримує, заохочує, надає кожному відчуття належності до групи, можливості вчитися в інших. Групові заняття можуть здійснюватися за наявності керівника, фахівця або організації, що забезпечує управління заняттям (змаганням). Керівництво груповим заняттям може здійснюватися виборними або призначеними особами. [1, с.308].

Існують і інші кваліфікації позаурочних форм занять:

1) малі форми самостійних занять – ранкова гігієнічна і гімнастика до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, мікросесанси окремих фізичних вправ тренувального характеру.

З урахуванням зростаючої популярності малих форм занять фізичними вправами фахівцями розробляються і використовуються тренувальні програми, розраховані на отримання кумулятивного ефекту, зокрема при використанні в домашніх умовах ходьби сходами, бігу на місці, стрибків зі скакалкою та ін.

Ознаки малих форм:

- вузька спрямованість діяльності;
- порівняно нетривалий час, який витрачається на заняття;
- практично невиразна структура;
- невисокий рівень фізичних навантажень.

2) великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру – змагальні форми:

- самодіяльні тренувальні заняття, подібні до урочних (індивідуальні і групові) - однопредметні (швидка ходьба або тривалий біг, або матеріал аеробно-ритмічної, атлетичної чи інших різновидів основної гімнастики) і комплексні (поєднують гімнастичні вправи з циклічними);

- фізкультурно-реактивні форми занять, які носять характер розширеного активного відпочинку. Ці заняття допомагають підтримувати нормальний фізичний стан організму й одночасно задовольняти потреби у здоровому способу життя - форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять урочного типу та форми розширеного

активного відпочинку, до яких входять моменти тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Загальна форма організації занять у межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращення його якості, вирішення навчально-виховних завдань. Важливу роль позаурочні форми занять відіграють в останні роки. Широко використовуються заняття фізичними вправами, основою яких стають національні види єдиноборств та авторські оздоровчі системи. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: фітбол, степаеробіка, спінбайк-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів та оригінального інвентарю. Завдання, зміст, а також вибір конкретної форми занять значною мірою визначаються інтересами і схильністю тих, хто займається. Деякі види і різновиди позаурочних форм занять мають самостійне значення, інші сполучаються або ж певною мірою замінюють один одного.

При цьому всі вони підпорядковані тій чи іншій спрямованості фізичного виховання і повинні узгоджуватися з урочною формою, якщо така має місце в загальному комплексі занять. Тим самим позаурочні форми стають важливими елементами системи фізичного виховання. Незважаючи на значні відмінності, заняття позаурочного типу повинні узгоджуватися із загальними закономірностями і принципами побудови як одного заняття, так і системи занять фізичними вправами. Побудова позаурочних занять підпорядковується загальній структурі уроку (перший рівень): поступове впрацювання, реалізація основного змісту в режимі зусиль, які вимагаються, завершення занять поступовим зниженням навантажень і у ряді випадків підготовка до майбутньої діяльності. У заняттях урочного і позаурочного типу багато спільного: завдання, засоби, методи, що використовуються для досягнення мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану тих, хто займається, і сприяють задоволенню потреби в рухливій активності різних вікових груп населення. [1, с.309].

1.2 Характеристика форм рекреаційно-оздоровчих занять відповідно до вікової категорії

Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте нині понад 50% дітей дошкільного віку виховують дома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічаються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до школи і різке відставання від своїх однолітків у прояві рухової активності. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків з допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультаційних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури.

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3-6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей:

- заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка - ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я;
- фізкультурні свята;
- самостійні заняття дітей;
- пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

Останнім часом з являється все більше гуртків та різних видів спортивних розвиваючих занять для наймолодших діток.

Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку

В режимі шкільного дня проводяться фізкультхвилинки – це короткочасні фізичні вправи, що мають метою попередження стомлення, відновлення розумової працездатності (збуджують ділянки кори головного

мозку, що не брали участі у попередній діяльності, і дають відпочинок тим, що працювали). Вони поліпшують кровообіг, знімають стомлення м'язів, нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції і підвищують інтерес до занять. Фізкультурні хвилинки спрямовані на всебічний вплив на організм дітей, попередження несприятливих явищ, що виникають унаслідок малої рухової активності, профілактику постави, зниження статистатичного навантаження, відновлення уваги діяльного стану всього організму, регулювання психічного стану, корекцію подиху, активний відпочинок дітей. [2, с.46]

Організоване проведення великих перерв - ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. З перших днів приходу дітей до школи потрібно привчати їх до правильного використання перерв. Дітям треба роз'яснити, що можна робити на перервах, а чого не можна. Молодші школярі особливо потребують частоті зміни видів діяльності. Працездатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від змісту і характеру їхнього активного відпочинку під час перерв. Вона підвищується, якщо учні на перервах перебувають на свіжому повітрі, якщо їхній відпочинок емоційно насичений іграми. Керують проведенням ігор молодших учнів учителі та учні старших класів. Під час перерв діти обов'язково повинні перебувати за межами класної кімнати. Восени і навесні перерви краще проводити на повітрі: на майданчиках, у саду, у дворі. Не мають рації керівники шкіл, в яких учням не дозволяється виходити під час перерв з приміщення школи. В несприятливу погоду і взимку діти на перервах перебувають у рекреаційних місцях або коридорах.

Фізкультурні паузи - проводять під час виконання домашніх завдань. Вони сприяють фізичному вдосконаленню, зокрема, формуванню правильної постави, знижують втомленість і підвищують розумову працездатність. Фізкультпауза складається з 5-6 вправ, триває 3-5 хв. вона починається, як правило, вправами на протягування з глибоким диханням, опісля виконують вправи для м'язів тулуба і нижніх кінцівок та вправи на розслаблення м'язів[1,

с.318].

Також у молодшій школі часто використовують рухливі ігри та прості спортивні естафети.

Ігри для дітей старшого шкільного віку як форма рекреаційно-оздоровчих занять

В середній школі використовують різноманітні спортивні ігри, такі як баскетбол, волейбол, футбол. А також естафети з застосуванням ведення м'яча, бадмінтон та настільний теніс.

Туризм і екскурсії є дієвим засобом виховної, культурно-масової і оздоровчої роботи. Велику роль у її здійсненні відіграє зокрема сімейний туризм. Ефективність сімейного туризму значною мірою залежить від компетенції батьків у цьому питанні. Батьки повинні знати, що починати підготовку до походів треба з коротких прогулянок за місто (в ліс, у поле), переслідуючи конкретну мету – послухати спів пташок, помилуватися яскравим килимом квітів у полі, зібрати рослини для гербарію, гриби, ягоди тощо. Під час таких прогулянок діти повинні бути під наглядом. Бажано, щоб прогулянки здійснювались за будь-якої погоди. Наступним етапом підготовки дітей до туристичних походів є походи вихідного дня. Старшокласників залучають вже до більш тривалих походів та проходження певних маршрутів.

Рекреаційно-оздоровчі заняття у побуті студентів

Для організації активного дозвілля студентської молоді використовують широкий спектр різних позанавчальних занять фізичними вправами, включаючи ранкову гімнастику, вправи протягом дня (ті, що проводять у перервах між навчальними заняттями) і самостійні тренувальні заняття. Вагоме місце в організації спортивно-масової роботи посідають факультетські та загальноуніверситетські спартакіади, дні здоров'я, масові кроси, фізкультурні свята, вечори, конкурси, змагання з масових видів спорту, матчі-зустрічі з командами інших вищих навчальних закладів тощо. Вони сприяють формуванню звички до здорового проведення дозвілля, вихованню стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, розширюючи таким чином участь студентів, аспірантів, викладачів і співробітників у

фізкультурно-спортивних заходах. Одне з важливих місць у цій роботі займають фізкультурно-оздоровчі заходи, які організовують у студентських гуртожитках, де зазвичай проживає від 30 до 60% усіх студентів навчального закладу. Вони мають масовий характер, проводяться у доступних формах, включаючи ранкову гімнастику, заняття окремими видами спорту, спортивними іграми з метою активного відпочинку. Організація цієї роботи передбачає створення необхідних матеріально-технічних умов, а також стимулювання роботи студентського самоврядування, включаючи підготовку волонтерів і фізкультурного активу (рада гуртожитку з фізкультури). Як правило, такі фізкультурно-спортивні заходи проводяться на спортивних майданчиках, облаштованих біля студентських гуртожитків. В час літніх і зимових канікул фізкультурно-спортивну роботу організовують в оздоровчих таборах і студентських будзагонах. Зміст роботи у них включає проведення ранкової гімнастики, загартування, проведення навчально-тренувальних занять і змагань з різних видів спорту, організацію спортивно-масових заходів (спортивних свят, вечорів, показових виступів спортсменів). Комплексне використання усіх засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних і природних факторів зовнішнього середовища) забезпечує високий оздоровчий і загартувальний ефект. В літніх молодіжних оздоровчих таборах крім традиційних форм фізкультурно-рекреаційних занять необхідно використовувати форми національного виховання з використанням народних ігор та обрядів. Важливо використати державні та народні свята, що припадають на літній період: святкування Дня Конституції (червень), Трійці (червень), свято Івана Купала (липень). [4].

Найулюбленішим і найпоетичнішим святом, яке тісно пов'язане з оточуючою природою, було і залишається Трійця, що відзначається на 50-день після Великодня, й тому ще називається П'ятидесятницею. У православ'ї це свято належить до дванадцяти найбільш релігійних свят. У його основі лежить розповідь про сходження Святого Духа на апостолів в 50-й день після воскресіння Христа. У побуті нашого народу тиждень перед Трійцею називається «зеленим», або «кличальним», а три останні дні цього тижня і три

дні трійцького тижня називалися «Зеленими святами». У наших предків в старі, ще дохристиянські часи, існувала ціла низка літніх свят, які з приходом християнства протягом сотень літ утратилися і з'єдналися в понятті Зелені свята. Серед них можна виділити такі : вегетаційне свято – росту рослин і свято лісу; свято води; свято – нав'є – культ покійників; свято квітів: свято – полів – нив; свято «рожаниць»; свято сонця та інші. Як бачимо, ці свята славили буйність і живосилля природи, в яку люди так вірили. «Навколишня природа була духовним опертям народної релігійної структури». В ті далекі часи наші пращури мали «священні гаї». У цих гаях відбувалися перші релігійно – магічні церемонії (тотемічні ритуали, жертви богам, ініціації). Непосвяченим не дозволялося заходити навіть під страхом суворого покарання, а особливо в момент виконання обрядів. Ці гаї дуже шанувалися. Ще до кінця XX ст. в окремих місцевостях України, на думку С.Килимника, не можна було ламати гілля з дуба на клечання; заборонялося викорчовувати молодого дуба, а коли зрубували його на будову, то це робили з особливим ритуалом. Дуб шанувався також кельтськими племенами, германцями, римлянами та багатьма народами. Серед причин цього, в першу чергу, потрібно виділити фізичні властивості цього дерева: високий, могутній стовбур, довговічність, міцна деревина, а на гілках жолуді, якими харчувались наші предки і кормили ними худобу. Блискавки найчастіше вражають саме в дуб, що ще більше стверджувало його зв'язок з богами. Стародавні європейці приносили жертву дубу (або духу дуба), пов'язуючи з ним великих богів: греки присвячували дуба верховному богу Зевсу, римлян Юпітеру, германці – Тору або Донару, литовці – Перкунасу, слов'яни – Перуну. Середньовічні автори детально описали обряди поклоніння дубу. Про це свідчать і археологічні знахідки. Крім дуба, символічними були липа, береза, явір, верба, тополя, ясен. Священні заповідні гаї були широко відомі народам Ближнього Сходу, античним грекам, римлянам, кельтам, германцям та іншим. В XIX – на початку XX ст. такі гаї ще збереглися у литовців, германців, народів Поволжя і Кавказу. З великою повагою давні слов'яни ставилися до квітів, що знаменували любов, кохання, радість, здоров'я, силу, надію. Квіти перед хатою

в давнину не заводили. Вони росли далеко від людських осель, у спокійному, тихому місці – у «городчику», який був обнесений огорожею. Стародавній культ дерев і квітів в наш час підтверджується звичаєм оздоблення помешкань травами, квітами та гіллям дерев. Зокрема, гілками клена, липи закріплювали хату над вікнами, дверима і господарські споруди. На подвір'ї, біля воріт, ставили принесену з лісу невеличку березу або осику. Долівку хати притрушували запашним зіллям: лепехою, любистком. На вікна ставили букети з чебрецю, волошок, м'яти. Свято Трійці добре відоме всім європейським народам. Обов'язковим елементом святкувань були різноманітні ігри, танці і змагання. В Бельгії влаштовувались традиційні щорічні змагання з ігор в м'яч. Обов'язковими були також народні танці на вулиці і розваги до глибокої ночі. У Німеччині до середини XI ст. на Трійцю особливо популярними були кінні змагання або біги. В них брали участь тільки холостяки. До змагань готувалися завчасно. За чотири тижні до турніру кожний учасник підбирав собі партнерку. В день свята, після відповідних церемоній, починалися змагання. Кожен учасник повинен був проїхати під спеціально побудованими ворітьми і збити хлистом підвішений на них вінок. Ввечері влаштовувалися танці. Інше змагання полягало в тому, що на гнучкому місці підвішували відро з водою. До верху відра була прикріплена Дощечка, яку вершник повинен був збити. Неспритні парубки зачіплювали відро і обливалися водою. На свято Трійці дівчата змагалися з бігу. Також брали участь і в своєрідній грі: під глиняний горщик саджали півня, і учасниці з зав'язаними очима повинні були цепом розбити горщик. Ігри закінчувалися веселими танцями. В Угорців на Трійцю постійно влаштовували різноманітні змагання, верхову їзду, обов'язково вибирали короля. В угорській хроніці часто зустрічаються згадки про весняні ігри – змагання, зокрема, фехтування на списах, стрільба з лука і т.д. Особливо розкішно обирали троїцького короля. Ним, звичайно, вибирався парубок, який переміг у верховій їзді або ж в полюванні на дикого бугая. Йому одягали на голову великий вінок із верби, квітів, листя. Цей «король» вважався верховним правителем села на весь час свята. Свято Трійці в румун також вирізняється різноманітними іграми і

танцями. Проте найбільш цікавим є обряд келушарії або келученії, як його називають в Банате. В ньому можна побачити пережитки чоловічих союзів (в обряді беруть участь тільки чоловіки) та елементи шаманізму («лікування» хворих за допомогою танців та стрибків). Компанія із непарної кількості чоловіків на чолі із своїм керівником (стариця, ватаф) на світанку русального дня збиралася в певному місці на пагорбі і під схрещеними шаблями, перед фігуркою, вирізаною з дерева, коня давала клятву не порушувати законів келушарії. Після цього під звуки танцювальної мелодії вся команда в танці тричі обходила пагорб. Один із келушарії виймав із мішка спеціально принесені рослини (часник, полинь і т.п.), які, за народною уявою відганяли нечисту силу, і бив по них молотком, інший шмагав їх мотузкою. Потім старець і один з келушарії піднімали схрещеними шаблю і молоток і під ними своєрідною аркою, проходили всі учасники обряду. Подібні дії виконувалися тричі, після чого келушарії танцювали «марш зинє». З цього моменту вважалося, що вони убезпечили себе від нападів русалій і можуть приступити до виконання самого обряду. Впродовж всіх днів свята келушарії ходили по околицях із села в село, із будинку в будинок, заходили навіть у міста, відганяли злу силу і «лікували» хворих. Недужого клали на розстелений на землі килим, а келушарії танцювали навколо нього, намагаючись перестрибнути через лежачу людину (від голови до ніг). В польоті вони шептали хворому на вухо символічні слова, які мали вигнати хворобу. Танці келушарії мали не тільки ритуальне значення, але й самостійну художню цінність. Вони нараховували до сотні особливих фігур, відрізнялись своєрідністю і такими віртуозними стрибками, що глядачам вважалося, ніби танцюючий літає в повітрі. Траплялося так, що зустрічалися дві команди келушарії з різних сіл. Тоді починалася бійка. Переможена команда переходила в підпорядкування команди переможця на дев'ять років. Після закінчення обряду всі речі обряду закопували в землю або кидали у воду, а потім розбігалися в різні сторони, не оглядаючись, боячись гніву русалій. Таким чином, найбільш поширеними засобами фізичного виховання на Трійцю у нашого народу були ігри: «Завивання вінків», «Водити тополлю», обряд

«Лялі», «Похорони Ярили», «В сухого дуба», «Проводи русалок», а також різноманітні танці та змагання. [3].

Одним з найвизначніших свят у звичаєво-обрядовому колі нашого народу є свято Івана Купала, яке відзначається 7 липня, в день літнього сонцестояння. Свято відбувається відповідно до космічних ритмів, на п'ятнадцятий день після найкоротшої ночі і рівно через пів року після коляди. Свято Івана Купала відбувалося тоді, «коли сонце приходить до зеніту – найвище піднімалось над землею; давало найбільше тепла і світла, виявляло свою найбільшу чудодійну силу для рослинного і тваринного світу та для людей». У святкову ніч «все наповнюється найвищою силою – роси, трави, звірі, себто вся природа і все надприродне. Сама Мати-Богиня у своєму наймогутнішому розквіті. То й люди не відстають, а на «ігрищах межи сели» розвивають якнайбільшу свою вітальну силу». Наші далекі предки мали анімістичний світогляд, щиро поклонялись силам природи. Тому, спостерігаючи за її буйним розцвітом, в період свята створили специфічну купальську обрядовість, завдяки якій намагалися стати ближче до природи, пізнати її таємниці, оволодіти її силами. Свято Купала це – «найвищий літній пункт стародавніх священних обрядів, сказань, пісень». На думку багатьох дослідників, купальська обрядовість належить до найдавніших часів, до первісних поезій та ритуалів. Це рештки колишнього однопільного анімістичного світогляду наших пращурів. У купальських обрядах відобразилися погляди людини на оточуючий світ, реальні умови праці і побуту, закріпилися споконвічні закони землеробства, народної медицини. Купальську обрядовість характеризує комплекс охоронних засобів від нечистої сили, чітко окреслена система магічних ритуалів, спрямованих на забезпечення врожайності. [4].

У даний час існує багато форм занять фізичними вправами. Великою популярністю серед студентської молоді користуються заняття аеробікою та атлетичною гімнастикою. Серед інноваційних видів в сфері фізичної культури і спорту є функціональне тренування. Функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли студенти

усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп. Сьогодні фітнес-експерти рекомендують функціональне тренування як спосіб збільшити координацію, м'язову силу і витривалість та побудувати тіло, більш пристосоване для повсякденного життя і спортивної роботи. Функціональний тренінг багато в чому відрізняється від інших видів оздоровчих фітнес-технологій, велика частина яких спрямована на зниження ваги або збільшення м'язів. Він дозволяє підтримувати в тонусі і опрацьовувати м'язи, які в основному задіюються тільки в повсякденному житті. Це рухи, які ми кожен день виконуємо, займаючись спортом, прибираючи квартиру, граючи з дітьми. Ті рухи, які, незважаючи на свою простоту і природність, вимагають від нас функціональної сили, гнучкості, рівноваги і координації.

До найбільш популярних можна віднести: - метод Cross Fit, який включає в себе дуже багато рухів і комбінує їх у найрізноманітніших поєднаннях. Система кругових тренувань Кросфіт виникла в США як система тренування пожежних, але швидко здобула всесвітню популярність і за межами професії. Кросфіт - це кругове тренування, яке полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Вона має принципові відмінності від звичайних кругових тренувань. В комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток відразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою Кросфіт зазвичай ділять на три складові частини: важка атлетика, гімнастика і кардіо. В цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільним вагою. У Кросфіт тренування максимально функціональні. У підготовку входять базові важкоатлетичні вправи. Виконуються тяги, жими, ривки, поштовхи, підйоми на груди і комбінації цих вправ з гирями, штангами і гантелями. Так само включаються вправи з власною вагою (бруси, турнік, кільця, стрибки, вистрибування, випади) і вправи на витривалість - це біг, скакалка, кардіотренажери, плавання, велосипед. В Кросфіт не існує змагальних вправ. На турнірах спортсмени можуть виконувати різні вправи і їх поєднання. Підготовка будується на

опрацюванні різних фізичних якостей у різні дні тренувань. Наприклад, таке поєднання: сила і спритність, витривалість і спритність, витривалість і сила. Тренувальну концепцію кросфіту можна назвати однією з кращих в розвитку загальної фізичної підготовки.

Використання функціональних петель TRX - равильне регулювання ременів дозволить займатися з потрібним рівнем навантаження (від 5% до 100% своєї ваги), яке коригується різним коефіцієнтом стабілізації і дозволяє отримувати будь-яку бажану інтенсивність тренування. Основний аспект цих тренувань - на гармонійний та ефективний розвиток м'язівстабілізаторів (core). Тренування з власною вагою виключає осьове навантаження на хребет, саме тому тренажер TRX стане незамінним і для підлітків Функціональний тренінг проводиться і як окреме тренування, і як доповнення до традиційного силового тренінгу.

Функціональне тренування – це унікальна інноваційна технологія, яка має значний сприятливий вплив на розвиток фізичних якостей студента. У таких програмах, як правило, застосовуються найбільш природні для людини рухи - різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення. Передбачають, що саме програми цього напрямку перспективні в найближчий період розвитку фітнес-індустрії та підвищать мотивацію до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді[5, с.23-26].

Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку

Фізична рекреація - відпочинок, розваги – використання будь-яких видів рухової активності (фізичні вправи, ігри, фізична праця) з метою фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. [6]. Особливість фізичної рекреації полягає в тому, що вона повністю підпорядкована інтересам, смакам, нахилам конкретної людини чи групи людей. А отже, вони можуть вільно обирати характер і вид занять, їхню періодичність і тривалість; час доби, зміст, засоби, методи і форми організації. Тут людина сама конструктор і архітектор, методист і тренер; контролер та відповідач. Саме це і є одним із критеріїв і показників її загальної і фізичної культури. Загальна мета фізичної рекреації –

зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової і фізичної праці. Конкретні завдання дуже різноманітні і залежать від особистих смаків і бажань тих, хто займається. Серед них можемо вказати на такі: Активний відпочинок. Це завдання може бути реалізовано як потреба короткочасного відпочинку протягом 5-15 хв у процесі праці (фізкультпаузи, фізкультхвилинки, активний відпочинок під час обідньої перерви). Це ж стосується і занять після завершення робочого дня, коли тривалість їх буде більшою. Заняття у кінці тижня, у вихідні і святкові дні можуть тривати кілька годин. Зміна виду і характеру діяльності. Наприклад, відпочинок змінюють діяльністю, розумову діяльність на фізичну, один вид рухової діяльності на інший. У першому випадку зміна роботи за письмовим столом фізичними вправами, а в другому – зміна вправ з одного виду спорту на інший (боксер плаває, штангіст грає в теніс, лижник у баскетбол чи навпаки тощо). Активний відпочинок і зміна видів діяльності сприяє швидкому відновленню організму після втоми. Це є дуже важливим для тих людей, специфіка професійної діяльності яких змушує бути довгий час без руху (працівники розумової праці) або ж виконувати одноманітні монотонні рухи (на конвеєрах, ткацьких верстатах). Під час напружених тренувань спортсменові доцільно змінювати характер рухів, їхню інтенсивність і темп. Обидва види мають широке застосування на виробництві, у конструкторських бюро, НДІ та інших установах (виробнича гімнастика). Формування фігури, об'ємів частин тіла, регулювання ваги є важливою потребою людей різного віку. Найчастіше такі заняття розпочинають, наслідуючи ідеал, взірець та критично оцінюючи недоліки власної будови тіла. Чоловіки прагнуть мати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, прибрати живіт тощо. Жінки хочуть бути стрункими, гнучкими, витонченими, мати красиву фігуру, невимушену ходу та осанку. Цього можна досягти індивідуальними і груповими заняттями, які можна проводити вдома, у спортивних тренажерних залах, використовуючи як підручні засоби (власну вагу, гантелі, еспандери тощо), так і тренажери. І чоловіків, і жінок турбує проблема зайвої ваги, фізичні вправи можуть в цьому допомогти. Боротьба проти старіння, уповільнення процесів інволюції також є

одним із завдань фізичної рекреації. Рухова діяльність активізує діяльність організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх удосконаленню, що зумовлює уповільнення темпів інволюції. Цю проблему люди зрілого і старшого віку вирішують як індивідуально на основі власного непрофесійного фізкультурного досвіду, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах. Важливим стимулом до занять фізичними вправами для дорослих, особливо літніх людей є можливість спілкування, яке відбувається у місцях групових занять. Перед початком і після занять люди можуть обмінюватися думками, розповісти про свої радості і печалі, недуги, проблеми; особливо актуально це для тих, хто втративши рідних, залишився самотнім. Фізична рекреація сприяє зникненню дискомфортних відчуттів. Багато видів фізичної рекреації супроводжуються задоволенням від рухової активності. Це насамперед різноманітні ігри – з м'ячем, шайбою, воланом, кулями тощо. Їхня висока емоційність є великим стимулом для занять фізичними вправами. Такі ігри можуть проводитися як стихійно, самотійно, за ініціативою самих гравців, так і в групах, секціях, командах. Розвиток індивідуально привабливих фізичних здібностей Одні – «качають» силу, інші розвивають гнучкість, інші – витривалість. Загалом же люди розвивають комплексно свої фізичні здібності і побутові рухові навички (ходьба, біг, стрибки, метання), оволодівають новими – веслування, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, біг на ковзанах, оволодіння ракеткою тощо. В останні роки з'явилися нові захоплення, що носять рекреаційний характер: дельтаплан, літаючі тарілки, вінсерфінг, аеробіка, шейпінг. Дозасобів фізичної рекреації належать будь-які фізичні вправи, ігри, розваги, а також рекреаційний спорт, який може задовольнити названі вище потреби. Заняття з рекреації організовуються у вищих навчальних закладах і середніх спеціальних навчальних закладах, на фабриках і заводах, підприємствах, офісах, фірмах, різних організаціях. Головна мета рекреаційного спорту – організувати дозвілля так, щоб це сприяло зміцненню здоров'я, про досягнення найвищих показників рухової діяльності тут не йдеться. Фізичну рекреацію можна організувати у будь-яких формах. Проте часто вона не потребує спеціальної організації. Зміст і форми фізичної

рекреації можуть бути пристосованими до потреб і можливостей людей – однієї людини чи групи, їх статі, віку, зовнішніх умов і суб'єктивних потреб кожного, хто вирішив займатися фізичною рекреацією. Головне значення полягає в тому, що вона, задовольняючи потреби людей у руховій активності, створює передумови для нормального функціонування людського організму в інших видах діяльності (навчання, праця). Виховання цих потреб і є одним із головних завдань фізичної рекреації і неспеціальної фізкультурної освіти людей усіх вікових категорій. Це є одним із критеріїв культури особистості. В офіційних документах, засобах масової інформації цей вид діяльності часто називають масовою фізкультурою. Це неправильно. По-перше, найбільш масовою є діяльність з фізичної культури, яка здійснюється в навчальних закладах та армії, саме там присутня маса. По-друге, фізична рекреація повинна орієнтуватися не на масу, а на кожну людину, зважаючи на її смаки, інтереси, нахили, саме вона особисто і визначає види, форми і тривалість занять фізичними вправами. Погоджуємося з тим, що існують масові форми фізичної культури, які зорієнтовані на залучення великої кількості людей як учасників, так і глядачів (спартакіади, забіги, свята тощо). Вони виконують важливу агітаційно-пропагандистську функцію, сприяють залученню до занять руховою діяльністю багатьох людей. У сфері фізичної рекреації використовуються спільні методи, проте з акцентом на індивідуальних особливостях (стать, вік, нахили, смаки, стан здоров'я і ступінь фізичного розвитку), суворим дозуванням навантаження. Особливе значення під час індивідуальних занять фізичними вправами у групах старшого і літнього віку, у спеціальних медичних групах, у місцях громадського відпочинку і лікування набуває постійний самоконтроль і регулярний медичний контроль. Основними формами занять фізичними вправами дорослих у рекреації є: гігієнічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, прогулянки (на лижах, велосипеді, пішки), туризм, навчальні заняття у групах здоров'я і спортивних секціях, виробнича гімнастика, плавання, катання на ковзанах, різноманітні ігри з м'ячами (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) тощо. Усі види і форми фізичної рекреації здійснюють вдома, у спортзалах, басейнах,

саунах, клубах, місцях відпочинку і лікування, служба в армії. [3, с.357].

Людям старшого і літнього віку треба більше приділяти уваги дихальним вправам, локомоціям, бути дуже обережним із вправами, пов'язаними із різкими рухами, нагинанням, обертанням. Тривалість бігу може бути від 5 до 30 хвилин на відстань від 1 до 5 км. Якщо з'являється задишка, то вправи слід негайно припинити, відновити дихання або ж звернутися до лікаря.

Фізичний стан забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил. Структурними компонентами фізичного розвитку за А.Г.Фурмановим виступають: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм. Всі перелічені види і форми фізичного розвитку мають позитивний вплив на організм людини, але ми своєму дослідженні звертаємо увагу на рекреаційно-оздоровчу систему та спорт для всіх [8, с.84-85]. По перше в них присутній обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічні фактори, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, що за змістом впливають на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови. По-друге, можливе використання спрощених правил тренувальних і змагальних форм, їх індивідуалізації і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях. По-третє, використовуються фізичні вправи з різних видів спорту з помірним фізичним навантаженням, або системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу та пілатесу. Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження. [7, с.98] Тож був проведений двомісячний експеримент. Авторами була розроблена схема тренувальних занять адаптованих до НПП із спортивним минулим. Але на сьогоднішній день

активно займаються викладацькою та науковою роботою. У зв'язку з цим вони мають високе нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження та низьку рухову активність. В дослідженні прийняло участь 20 викладачів Університету, які раніше займались спортом та мали спортивне звання «Майстер спорту» - 13 чоловік, спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту» - 7 чоловік. Вік досліджуваних складає 41-51 рік. Дослідження проводились протягом двох місяців. Під час дослідження тренувального заняття НПП зверталась увага на чотири компоненти: розминка, бігова підготовка протягом 12- 20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка, яка поділялась на спеціально бігові вправи на сходах, ходьба на сходи, вправи на м'язи верхнього плечового поясу, брюшного пресу, силові вправи (з власною вагою та вправи з гирею (16 кг., 20 кг., 24 кг.), кожен компонент мав на меті підготувати досліджуваного до навантаження та відновити сили для наступної вправи. Тривалість заняття складало 45-70 хвилин. Контрольне вимірювання було проведено на початку тренувальних занять та в кінці. З цієї метою використовувався 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Купером [9, с.192-194, с.231]. Результати фіксувались прибором «GARMIN», який фіксував: серцевий ритм протягом навантаження, швидкість, відстань (кроки) та витрати калорій. Виходячи з вищевикладеного авторським колективом була розроблена та запропоноване групі НПП. Тренувальне заняття має чотири основних компонента, які за своєю специфікою вирішували питання, як організаційного характеру (розминка, ходьба 800 м. після бігу), так і спеціально-тренувального (бігова підготовка протягом 12-20 хв., та загальна фізична підготовка). Фізичне навантаження відбувалось щоденно (по буднях) на протязі 5 днів, а в вихідні дні проходили 10000 кроків. За результатами проведених тренувальних занять можна констатувати наступне: - всі НПП перші тренувальні заняття давались важко, так при виконанні бігових вправ відчувався дискомфорт ,а саме підвищення ЧСС, оніміння ніг, була присутня задишка, повільна швидкість виконання вправ. Часто використовувалось чергування бігу та ходьби. - поступово підвищився рівень тренуваності, покращилося самопочуття, знизився ЧСС при навантаження, легше

переноситься навантаження. Тривалість бігу без зупинки (ходьби) продовжувалось до 1000 метрів і більше. М'язи адаптувались до бігових, силових навантажень, це пов'язується, передусім, зі змінами у складі м'язових волокон. У результаті фізичних навантажень даного типу поліпшилась рухливість у суглобах, зміцніли зв'язки й сухожилля, підвищилося виділення енергії.

Розглянемо окремо кожен вид діяльності :

- розминка – підготовка організму до виконання фізичного навантаження;

- ходьба використовувалась, як засіб відновлення та підготовка до виконання ЗФП в цілому;

- спеціально-бігові вправи (біг по сходах) на розвиток вибухової сили ніг. Використовувались короткі старты з максимальної амплітудою виконання та з різним виносом ноги (біг по кожній сходинці або через 1-2); - ривок гирі (16 кг., 20 кг., 24 кг.) виконувались для розвитку силової витривалості. Також дозволяло отримати будь-яку інтенсивність тренування, за рахунок часу виконання вправи та кількості підйомів, як за хвилину так і в цілому.

- вправи з власною вагою (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, планка,) та м'язів «пресу» на зміцнення тулуба;

- ходьба на сходинку (h=40 см.) протягом 12 хв. Направлено на збільшення розходу енергії;

- бігова підготовка протягом 12-20 хв.

Для тренування витривалості, збільшення розходу енергії та підготовка до визначення рівня фізичної працездатності за віком.

Тож по закінченню даного експерименту, були зроблені такі висновки:

Згідно результатів оцінки рівня фізичної працездатності за тестом Купера у віковій групі 40-49 років. Всі досліджувані НПП в кінці дослідження змогли збільшили особисті показники, та виконали норматив на оцінку «задовільно». Силові вправи з власною вагою та піднімання гир дозволило зміцнити м'язи спини, рук, брюшного пресу, ніг, схуднути, що мало вплив на тривалість виконання тренувального навантаження. Протягом дослідження

результат в середньому у ривку гирі збільшився на 13,16%.[7, с.99-100].

У групах здоров'я доцільно комплексно використовувати різні види вправ (гімнастика – легка атлетика – ігри). Одне із головних завдань фізичної культури у літньому і старшому віці – стримування старіння, процесів інволюції в організмі, створити умови для нормальної, згідно з віком людини діяльності. Літнім людям дуже важливо зберегти і проявляти доброзичливість, позитивні емоції, «тримати себе в руках», не піддаватись песимізму, який з'являється через хвороби, часткову втрату спілкування, не влаштованість життя. Необхідно підтримувати родинні стосунки, стосунки з друзями, колегами, боротися з почуттям самотності, відчуженості. Названі проблеми значною мірою може вирішити фізична рекреація, бо вона пов'язана з позитивними емоціями, задоволенням від руху, спілкуванням, відчуттями радості буття, незважаючи на труднощі та проблеми. Зрозуміло, що фізична рекреація не в змозі повністю вирішити всі проблеми, але вона допомагає значною мірою послабити їхній негативний вплив на літню людину, щоб вона не замикалася в собі, не концентрувала уваги тільки на бідах та нещастях, неприємностях. Для літніх людей важливий їхній рівень фактичної неспеціальної фізкультурної освіти, тобто удосконалення їхніх фізичних здібностей, рухових навиків як побутових (ходьба, біг, плавання), так і більш складних (їзда на велосипеді, веслування і т.ін.), знання елементарних, найпростіших основ теорії і методики фізичної рекреації, гігієни, режиму праці, харчування, відпочинку. Рухова активність, посильна побутова праця (прибирання снігу, заготівля дров, робота на присадибній ділянці) мають важливе значення для збереження здоров'я і боротьби зі старінням. Фізичні вправи та рухова активність в цілому позитивно впливають на психіку, на усі вегетативні функції – газообмін, травлення, серцево-судинну і систему виділення, залози внутрішньої секреції. Вони створюють основу для здорового способу життя, допомагають боротися зі шкідливими звичками, збільшують здатність організму чинити опір втомі та хворобам. Далі наведено найбільш загальні правила методики фізичних вправ, якими треба керуватися особам літнього віку. Перед початком занять гігієнічною гімнастикою треба

налаштуватися, розслабити мускулатуру, зробити кілька дихальних рухів і потягнутися. Чергувати вправи для рук, ніг, тулуба, починаючи з невеликих і поступово залучаючи великі групи м'язів (наприклад, почати із вправ для ший, кисті рук, а пізніше – для рук, ніг, тулуба). Підвищувати і знижувати навантаження треба поступово, його пік повинен припадати на середину або на початок останньої третини занять. Ці рекомендації треба враховувати, займаючись й іншими фізичними вправами (біг підтюпцем, плавання, гребля, ходьба на лижах, їзда на велосипеді). Неприпустимі максимальні навантаження, вправи глибокої втоми, виснаження (тремтіння рук і ніг), надмірні емоційні навантаження, швидкі зміни пози, повороти, нагинання, прискорення. Драматизм старості, полягає в тому, що бажання залишаються, а можливості згасають, через це не можна занадто захоплюватися, переоцінювати свої можливості, бо наслідки можуть бути вкрай негативними (інсульт, інфаркти, розірвання м'язів і зв'язок, переломи). Фізичні вправи, будь-які види рухової активності треба поєднувати із водними та загартувальними процедурами (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, російська баня). Не можна допускати, щоб особи літнього віку займалися фізичними вправами без постійного медичного контролю і самоконтролю. Ставлення до свого здоров'я повинно бути грамотним і свідомим. Самоконтроль полягає в тому, щоб особа спостерігала за самопочуттям, сном, апетитом, вагою, частотою серцевих скорочень (пульсом). У спокої він складає 60-80, а при пікові навантаження 100-120 уд/хв. Дуже корисно вести щоденник самоконтролю, де фіксувати динаміку функціонування організму, незвичні відчуття. Велику популярність у людей літнього і зрілого віку мають індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами (аеробіка, шейпінг, біг підтюпцем, атлетична гімнастика). Їх проводять у домашніх умовах, в установах і на підприємствах, у тренажерних залах і басейнах. Їх зміст і форму визначають особисто ті, хто займається, і проводять у зручний час. Важливо вміти контролювати навантаження, «слухати» свій організм, постійно здійснювати самоконтроль і вчасно звертатися за консультацією до лікаря. Елементарною формою самоконтролю

є спостереження за пульсом, його нормальними (у спокої) і максимальними величинами. У людини середнього віку і середнього фізичного розвитку вони складають 63 уд/хв у спокої і 140-160 уд/хв (у літніх людей 130-140) після навантаження. Крім цього можна підрахувати пульс через 1, 3, 5 хв після завершення занять фізичними вправами. За відсутності патології частота поступово знижується і після 3-5 хв спокою приходить в норму. Індивідуальні заняття проводять відповідно до стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і віку осіб, що займаються. Якщо мета занять збільшити м'язову масу використовують середні обтяжувачі (50-60%) від максимально можливих, які дають змогу виконати вправу 5-7 разів. Щоб збільшити силу м'язів доцільно використовувати обтяжувачі 75-85% від максимально можливих і виконувати вправу 2-3 рази. Щоб знизити об'єм жирової тканини треба використовувати невеликі обтяжувачі (20-40% від максимуму) і виконувати вправу у швидкому темпі, повторюючи 2-4 рази. Жінкам доцільно використовувати вправи на «розтягування», ритміка під музику, за балетним станком (стіл, стілець, стінка) і бажано перед дзеркалом. Це дає змогу удосконалити осанку, покращити гнучкість, рухливість суглобів, гармонійність і пластичність рухів. Кожному треба вести щоденник самоконтролю, де відзначати особливості самопочуття, динаміку розвитку фізичних здібностей (сили, гнучкості, витривалості), сон, апетит, об'єм частин тіла (рук, ніг, талії, грудей). У щоденник можна записувати план занять фізичними вправами і підводити підсумки за тиждень, місяць, рік. Важливою проблемою, яку вирішує людина є проблема збереження фізичної і розумової працездатності, запобігання психічній втомі. Важливим засобом її вирішення є зміна характеру діяльності, переключення на такі види, що не пов'язані з професійною. Власне рекреаційний характер мають водна гімнастика, фізкультпаузи, заняття фізичними вправами під час обідньої перерви і після роботи. На престижних підприємствах існують спеціально відведені місця для таких занять, обладнання, інвентар (площадки для гри в волейбол, столи для настільного тенісу, тренажери, велоергометри, більярд). Перед початком роботи проводять гімнастику протягом 5-10 хв. Добираючи вправи, треба орієнтуватися на характер праці, біомеханіку

трудових дій і рухів, характер робочих поз. Необхідно виконувати такі вправи, які сприяли б швидкій адаптації, підвищенню фізіологічних функцій організму. Фізкультпаузи і фізкультхвилинки проводять, щоб запобігти втомі, і діють за механізмом заміни діяльності. Їх проводять за годину-дві до обідньої перерви або закінчення робочого дня та сприяють покращенню функціонального стану організму, підтриманню уваги, зменшують шкідливий вплив робочої пози, послаблюють вплив гіподинамії. Необхідно заздалегідь визначити час робочого дня, коли виконання вправ буде найбільш ефективним. Посилює позитивний вплив виконання вправ під музику. Вправи виконують у повільному чи помірному темпі, акцентуючи увагу на диханні. Комплекси вправ доцільно раз на місяць змінювати. Є ряд професій, де не можливо зробити перерву (диспетчери, машиністи). У таких випадках доцільно виконати кілька вправ протягом 1-2 хв, спрямовані на ті групи м'язів, які потребують зміни характеру їх функціонування. Доцільно використовувати, враховуючи робочу позу і характер функціонування груп м'язів, вправи на потягування, нагинання, обертання, махання з широкою амплітудою. Під час обідньої перерви доцільно організувати активний відпочинок, провівши вправи та ігри. Комплекс може складатися із 5-7 вправ, які виконують у повільному чи помірному темпі, акцентуючи на глибокому диханні та ходьбі протягом 10-20 хв. Можна грати у бадмінтон, теніс, більярд. Ігри завершувати за 5-10 хв до кінця обідньої перерви. Можна включати водні процедури, самомасаж, аутотренінг. Після роботи, щоб змінити вид діяльності корисно зайнятися фізичними вправами та іграми, відповідно до своїх бажань. Це можуть бути і організовані і самостійні заняття як групові, так й індивідуальні. Їх можна ефективно проводити дома, особливо, якщо є відео- чи аудіо записи вправ (аеробіка, шейпінг, цигун, ритмічної і приємної музики). Великі можливості для фізичної рекреації існують в будинках відпочинку, санаторіях. Там індивідуально чи групою можна провести усі зазначені види і форми занять фізичними вправами, іграми, розвагами. Перевага полягає в тому, що там більше вільного часу і реальних можливостей, включаючи плавання, теренкури, можливість займатися у групах здоров'я. [1, с.361].

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

На різних етапах кваліфікаційної роботи використано комплекс методів дослідження, адекватних поставленим завданням:

- *теоретичні* – вивчення й аналіз сучасних психолого-педагогічних положень про зміст спортивної майстерності юних спортсменів, що дало змогу систематизувати, порівняти, уточнити зміст основних понять проблеми дослідження;
- *емпіричні* – спостереження за діяльністю юних спортсменів щодо відвідуваності тренувальних занять, анкетування щодо спонукання до занять;
- *педагогічне тестування* - експертне оцінювання для визначення рівня підготовленості юних спортсменів, відносно розвитку фізичних якостей;
- *констатувальний і формувальний експерименти* з метою виявлення ефективності розробленої методики;
- *методи математичної статистики* для опрацювання одержаних результатів.

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічне контрольні випробування.
5. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Проаналізовані літературні джерела щодо формування спортивної майстерності юних спортсменів. Визначено педагогічні умови, що сприяють інтересу та мотиву до занять юних спортсменів до спортивної боротьби.

Завдання тренера, викладача зробити стійкий інтерес до занять спортом і на його основі сформувати позитивну звичку. Так за встановленою інформацією, що нові фізичні вправи, види спорту потрібно подавати унормованими порціями. Вони за науковими даними складають від 5-10%, що

дає змогу утримувати інтерес на високому рівні. Тому навчання на заняттях, тренуваннях, а ще більше виховання потребує індивідуального підходу в опануванні навичок виконувати цікаві фізичні вправи, займатись улюбленим видом фізкультурно-спортивної роботи.

Вивчено та проаналізовано 46 наукових джерел. На базі чого визначено об'єкт, предмет, сформована мета та завдання.

Анкетування

Вид опитування, що здійснюється за планом дослідження від накреслення мети, завдань, етапів до аналізування зібраних емпіричних даних. В ході дослідження використовувались анкети, як комунікаційний засіб зв'язку між дослідником та респондентом.

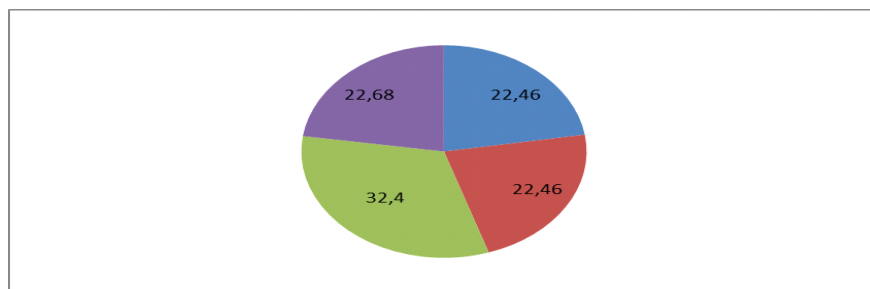
Опитування респондентів відбувалось протягом грудня 2021 року. До опитування були залучені здобувачі вищої освіти 2 курсу - 10 чол., 4 курс - 5 чол. першого бакалаврського рівня, магістри першого курсу - 17 чол. за спеціалізацією «Фізична культура і спорт» та представники спортивного клубу «Бойова жаба» - 19 чол. Всього опитувані прийняло участь 61 респондент. До групи опитуваних були включені представники різних видів спорту (єдиноборства, силові види спорту, ігрові види спорту, легка атлетика, фітнес, танці тощо), спортсмени різної кваліфікації, віку та статі.

Анкета включає в себе 21 питання, які розділені на чотири підгрупи, а саме:

1. Поняття про травми та їх причини;
2. Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби);
3. Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри;
4. Можливі травми, що переслідували спортсменів.

Відповіді резидентів розподілились наступним чином, так за поняття про травми та їх причини вказало 22,46%, лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби) 22,46%, допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри проголосувало 32,40%, про види травм, що переслідували протягом тренувальної та змагальної діяльності 22,68%.

Результати анкетування спортсменів з різних видів спорту (рис. 1).



- Поняття про травми та їх причини
- Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби)
- Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри
- Можливі травми, що переслідували спортсменів

Вході дослідженої проблеми можна зробити висновки, що при значній кількості сучасних і достатньо ефективних методів організації та проведення тренувальної і змагальної діяльності з різних видів спорту, актуальною проблемою залишається отримання спортивних травм. Основними випадками отримання травми виступають не тільки виконання будь-яких технічних дій або елементів, а і зневажати розминкою та зауваженнями тренера під час навчально-тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення особливостей тренувальної і змагальної діяльності юних спортсменів- каратистів, виявлення оптимальних обсягів і спрямованості тренувальних навантажень у визначеному періоді тренування. Спостереження проводилися в природних умовах навчально-тренувальних занять, тренувальних зборів та спортивних змагань. Узагальнення передового досвіду проводилося за даними, що визначалися у відповідності з досвідом тренерів, спеціалістів та спортсменів. У ході цього аналізу були обумовлені найбільш важливі напрями пошуку методичних рішень з визначення змісту побудови, планування та керування тренувального процесу в кіокушинкай карате. Об'єктами дослідження, що відповідали роботі у даному напрямку, виступили спортсмени Бучанської школи Фінікс карате. Головними завданнями було визначено отримати рекомендації фахівців про співвідношення обсягу навантажень у процесі підготовки спортсменів до змагань, про ефективність різноманітних методик контролю в тренувальному процесі каратистів.

Педагогічні контрольні випробування здійснювались у формі тестів, котрі застосовуються також і в інших видах спорту. Метою було визначення

рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних-каратистів у роботі використані наступні тести:

Сила за показниками піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с та згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Швидкісно-силові якості спортсменів тестувалися за даними контрольних вправ, що дозволяють виявити і оцінити рівень «вибухової» сили спортсмена. Серед них – стрибки через скакалку 1хв.

Гнучкість спортсменів визначалась тестом у суглобах хребетного стовпа при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення сидячи.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку сили – Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота.

Проведення тесту. Тестований сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага..., марш!» спортсмен піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час

виконання тесту не змінюється. Результатом буде кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи протягом 30 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом.
2. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін.
3. Рухи учасника тестування повинні бути з'єднані на потилиці.
4. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку швидкісно-силових

якостей юних каратистів - Стрибки через скакалку – тест для визначення розвитку швидко- силових здібностей спортсменів.

Проведення тесту. Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою «Вправу починай!» включають секундомір та рахується кількість стрибків, виконаних за 1 хвилину.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами.
2. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці учасник поновлює стрибки. Повторна спроба йому не надається.
3. Кожний учасник тестування має лише одну спробу.

Характеристика тестів для визначення рівня розвитку гнучкості - Визначення рухливості у суглобах хребетного стовпа при нахилі тулуба вперед (згинання) із положення сидячи на підлозі. Показники рухливості хребетного стовпа визначаються з вихідного положення ноги разом та прикріпленої до підлоги лінійки.

Методика проведення тесту. При виконанні нахилу вперед випробуваний, не згинаючи колін і без ривків, намагається дотягнутися руками якнайнижче до пальців ніг вздовж лінійки. Положення максимального нахилу зберігається не менше, як дві секунди. Результат глибини нахилу реєструється в сантиметрах. Із двох спроб фіксується кращий результат.

Педагогічний експеримент проводився у природних умовах і був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки юних спортсменів-каратистів. Заняття в експериментальній групі проводилися протягом півроку. У ході педагогічного експерименту було проведене початкове й кінцеве тестування при застосуванні вище описаних методик.

Отримані показники оброблено **методами математичної статистики** за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel.

Математична статистика – це сучасна галузь математичної науки, яка займається статистичним описом результатів експериментів і спостережень, а також побудовою математичних моделей, що містять

поняття ймовірності. Теоретичною базою математичної статистики служить теорія ймовірностей.

В структурі математичної статистики традиційно виділяють два основні розділи: описова статистика і статистичні висновки

Описова статистика використовується для:

- узагальнення показників однієї змінної (статистика випадкової вибірки);
- виявлення взаємозв'язків між двома і більше змінними (кореляційно-регресійний аналіз).

Описова статистика дає можливість отримати нову інформацію, швидше зрозуміти і всебічно оцінити її, тобто виконує наукову функцію опису об'єктів дослідження, чим і виправдовує свою назву. Методи описової статистики покликані перетворити сукупність окремих емпіричних даних на систему наочних для сприйняття форм і чисел: розподіли частот; показники тенденцій, варіативності, зв'язку. Цими методами розраховуються статистики випадкової вибірки, які служать підставою для здійснення статистичних висновків.

Статистичні висновки надають можливість:

- оцінити точність, надійність і ефективність вибірових статистик, виявити похибки, які виникають у процесі статистичних досліджень (статистичне оцінювання);
- узагальнити параметри генеральної сукупності, отримані на підставі вибірових статистик (перевірка статистичних гіпотез).

2.2. Організація дослідження

Педагогічні дослідження за запланованими завданнями виконувались у період вересень-жовтень 2022року. зі спортсменами Бучанської федерації Фінікс карате-до кіокушинкай. Крім того, було організовано збір даних впродовж двох науково-дослідних практик.

Послідовність виконаної роботи:

1. Напочатку вересня 2022р. на основі проаналізованих програм підготовки дослідників у сфері східних бойових єдиноборств розроблено дві тренувальні програми для спортсменів з кіокушинкай карате з терміном тренувань 2-3роки.

2. Протягом переддипломної практики був проведений педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розроблених програм. В експерименті взяли участь 20 учнів-карате, котрі займаються Кіокушинкай карате 2-3 роки, віком 8-9 років. Учні займаються в двох рівнозначних групах по 10 у кожній та їх тренування проводилось по двом різним програмам. Кількість тренувальних занять – 24 по півтори години кожне. Проведено змагань – 1, навчально-тренувальних зборів – 1.

Експериментальним чинником було наступне співвідношення обсягів основних і допоміжних засобів підготовки юних каратистів у період тренувань:

У I групі учнів увага акцентована на підвищенні фізичних якостей насамперед через засоби традиційної базової техніки, комплекси формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, вправ на гнучкість.

В II групі обсяг тренувальних навантажень збільшено по складових СФП: спеціально-підготовчих вправ, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, роботи з обтяженнями.

З метою виявлення зрушень у двох групах спортсменів за період експерименту було проведено комплексне тестування фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате – на початку та наприкінці двох місяців тренування.

3. У листопаді 2022р. проводилась обробка отриманих даних під час проведення експерименту, були порівняні показники рівня фізичних якостей юних спортсменів-каратистів обох груп та написання магістерської роботи.

Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики на персональному комп'ютері із застосуванням програми Microsoft Excel.

В кінці переддипломної практики було оброблено й проаналізовано результати анкетування педагогічного тестування, сформовано висновки, оформлена кваліфікаційна робота, результати основних положень роботи відображені у науковій статті.

РОЗДІЛ III. ТРЕНЕРСЬКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ УЧНІВ КАРАТЕ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ

Однією з найважливіших умов здійснення ефективного тренування в Кіокушинкай карате є оптимальна побудова на досить тривалих відрізках час для того, щоб всебічно підготуватися до успішного ведення поєдинку. Це тривалий багаторічний процес систематичного вдосконалення в техніці, тактиці та психофізичної підготовки. Організація і побудова тренувального процесу, як єдиного цілого, будується на основі закономірного і послідовного вирішення системи специфічних завдань тренування і самовиховання.

3.1 Підготовка та проведення експерименту

Мета та завдання педагогічного експерименту перевірити та зіставити запропоновані дві програми співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в періоді підготовки учнів-карате на етапі базової підготовки. Проаналізувати отримані результати дослідження, розглянути динаміку розвитку та шляхи удосконалення методики. Для об'єктивності експерименту кількість тренувальних занять у двох групах були однаковими, відрізнялися лише тренувальні програми. Дослідження виконано протягом вересня-жовтня 2022 року.

Підготовка до проведення тестування.

В педагогічному експерименті взяли участь 20 учнів-карате, котрі займаються Кіокушинкай карате 2-3 роки, віком 8-9 років. Учні займаються в двох рівнозначних групах по 10 у кожній. (Таблиця 1А та 1Б)

Таблиця 1А.

Дані учнів початкового рівня, що брали участь в експерименті – І група

№	Прізвище, ім'я	Вік, років	Стать	Рівень, кю	Тривалість відвідування
1	Кравченко Андрій	9	Ч	9 кю	3 роки
2	Савенко Макар	9	Ч	8 кю	3 роки
3	Ваніян Ерік	8	Ч	10 кю	2 роки
4	Вишнев Ростислав	8	Ч	9 кю	3 роки
5	Сміян Марія	9	Ж	9 кю	3 роки
6	Жаворонок Ксенія	9	Ж	9 кю	3 роки
7	Іванов Нікіта	9	Ч	10 кю	2 роки
8	Котенко Ольга	8	Ж	9 кю	2 роки
9	Журавський Євген	8	Ч	8 кю	3 роки
10	Яковенко Нікіта	8	Ч	10 кю	2 роки

Таблиця 1Б. 35

Дані учнів початкового рівня, що брали участь в експерименті – II група

№	Прізвище, ім'я	Вік, років	Стать	Рівень, кю	Тривалість відвідування
1	Драч Георгій	9	Ч	9 кю	3 роки
2	Ничипоренко Денис	8	Ч	10 кю	2 роки
3	Лазаренко Софія	9	Ж	8 кю	3 роки
4	Чепляка Максим	8	Ч	9 кю	2 роки
5	Раченко Уляна	9	Ж	9 кю	3 роки
6	Тимофєєв Олексій	9	Ч	8 кю	3 роки
7	Опанасенко Клим	9	Ч	8 кю	3 роки
8	Мазарчук Марія	8	Ж	10 кю	2 роки
9	Лисенко Родіон	9	Ч	9 кю	3 роки
10	Галабуда Денис	8	Ч	10 кю	2 роки

Для дослідження оптимальної побудови тренувального процесу застосовані тренувальні програми, які відрізнялися між собою обсягами навантажень за наступними показниками:

Основні засоби тренування, а саме базова техніка «кіхон», формальні комплекси бойових вправ «ката», спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги «куміте»;

Допоміжні засоби тренування, серед яких бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, вправи з обтяженням. Загальні характеристики для обох груп складала наступне: тривалість тренувального періоду – 2 місяці, кількість тренувальних занять – 24 по півтори години кожне.

У I групі учнів увага акцентована на підвищенні фізичних якостей насамперед через засоби традиційної базової техніки, комплекси формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, вправ на гнучкість.

В II групі обсяг тренувальних навантажень збільшено по складових СФП: спеціально-підготовчих вправ, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, роботи з обтяженнями. Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані учнями обох груп в ході експерименту, наведено у Таблиці 2.

Таблиця 2

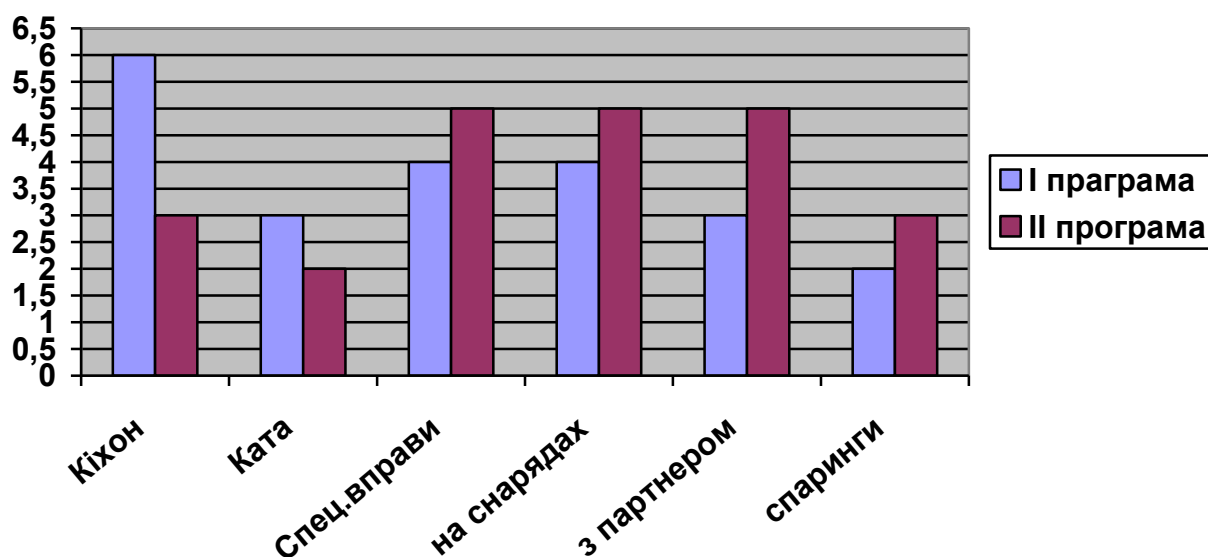
Співвідношення засобів тренувального процесу в I та II групах

Засоби тренувального процесу	I тренувальна програма, кількість годин	II тренувальна програма, кількість годин	Різниця між тренувальними програмами	
			годин	%
Основні засоби тренувального процесу				
Базова техніка «кіхон»	6	3	-3	-50,0%
Формальні комплекси бойових вправ «ката»	3	2	-1	-33,3%
Спеціально-підготовчі вправи	4	5	1	25,0%
Вправи на снарядах	4	5	1	25,0%
Вправи з партнером	3	5	2	66,7%
Спаринги	2	3	1	50,0%
Допоміжні засоби тренувального процесу				
Бігові вправи	2,5	3	0,5	20,0%
Вправи на гнучкість	3	2	-1	-33,3%
Вправи загальної фізичної підготовки	3	2	-1	-33,3%
Загальнорозвивальні вправи	2,5	2	-0,5	-20,0%
Спортивні ігри	2	1	-1	-50,0%
Вправи з обтяженням	1	3	2	200,0%
Усього	36	36	—	—

Співвідношення обсягу основних і допоміжних засобів тренування за їх змістом наведені на Малюнках 1 та 2.

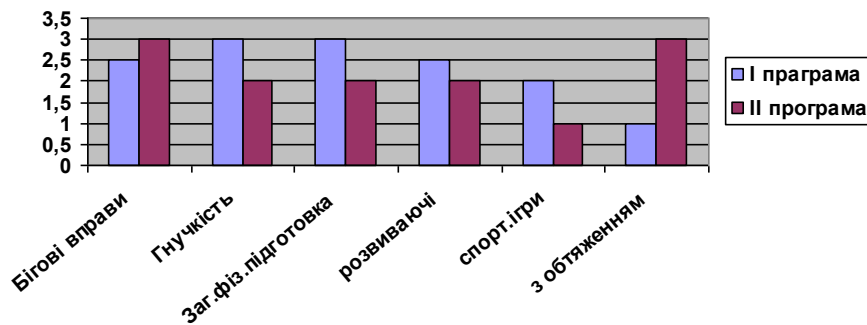
Основні засоби тренувального процесу

Малюнок 1



Допоміжні засоби тренувального процесу

Малюнок 2



Ефективність запропонованих програм тренування учнів оцінювалась за змінами отриманих результатів контрольних випробувань у I та II груп на початку і в кінці педагогічного експерименту. На початку експерименту було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості, тренуваність учнів була приблизно на однаковому рівні. Для встановлення змін у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст. Ці дані наведені у таблицях 3- 4.

Контрольне тестування I групи на початок експерименту

Таблиця 3А

№ по списку	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Стрибки через скакалку за 1хв
1.	30	18	12	89
2.	29	17	15	76
3.	25	15	16	75
4.	13	10	18	78
5.	18	15	16	81
6.	12	9	15	68
7.	19	14	16	87
8.	13	10	14	75
9.	12	8	6	73
10.	14	11	15	75
сума	185	127	143	777
середнє	18,5	12,7	14,3	77,7

Контрольне тестування I групи на кінець експерименту

Таблиця 3Б

№ по списку	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Стрибки через скакалку за 1хв
1.	33	20	16	97
2.	31	19	18	84
3.	28	18	18	81
4.	17	13	19	85
5.	20	18	17	93
6.	15	11	20	76
7.	21	16	19	99
8.	16	12	17	89
9.	15	10	10	91
10.	17	13	17	86
сума	213	150	171	881
середнє	21,3	15	17,1	88,1

Контрольне тестування II групи на початок експерименту

Таблиця 4А

№ по списку	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Стрибки через скакалку за 1хв
1.	12	10	10	61
2.	15	11	14	75
3.	25	15	16	87
4.	18	16	19	88
5.	31	18	9	92
6.	18	16	19	90
7.	16	12	16	67
8.	13	10	14	75
9.	10	8	11	68
10.	14	10	15	79
сума	172	126	143	782
середнє	17,2	12,6	14,3	78,2

Контрольне тестування II групи на кінець експерименту

Таблиця 4Б

№ по списку	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Стрибки через скакалку за 1хв
1.	19	15	12	91
2.	25	17	15	87
3.	29	20	17	99
4.	25	20	19	101
5.	33	22	11	105
6.	24	19	18	99
7.	25	17	16	78

8.	19	15	16	87
9.	18	16	13	82
10.	19	17	17	97
сума	236	178	154	926
середнє	23,6	17,8	15,4	92,6

Порівняння показників фізичної підготовки І групи

Таблиця 5

Контрольні випробування	До проведення експерименту	Після проведення експерименту	Приріст під час експерименту %
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	18,5	21,3	15,1
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12,7	15	18,1
Нахил уперед з положення сидючи, (см)	14,3	17,1	19,6
Стрибки через скакалку за 1хв	77,7	88,1	13,4

Порівняння показників фізичної підготовки ІІ групи

Таблиця 6

Контрольні випробування	До проведення експерименту	Після проведення експерименту	Приріст під час експерименту %
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	17,2	23,6	37,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12,6	17,8	41,3
Нахил уперед з положення сидючи, (см)	14,3	15,4	7,7
Стрибки через скакалку за 1хв	78,2	92,6	18,4

Порівняння показників фізичної підготовки І та ІІ групи

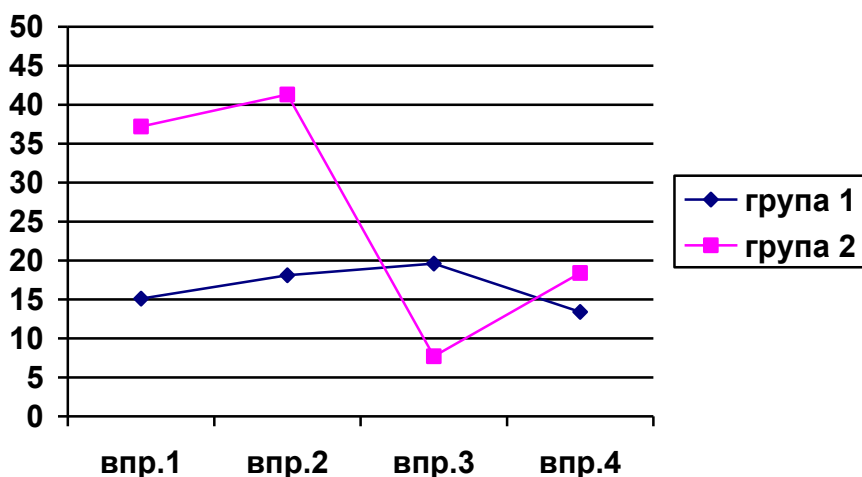
Таблиця 7

Контрольні випробування	приріст І групи %	приріст ІІ групи %	порівняння
1. Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	15,1	37,2	22,1% ІІ група
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	18,1	41,3	23,2% ІІ група
3. Нахил уперед з положення сидючи, (см)	19,6	7,7	11,9% І група

4. Стрибки через скакалку за 1хв	13,4	18,4	5% II група
-------------------------------------	------	------	-------------

Порівняння показників фізичної підготовки I та II групи

Малюнок 3



Дослідження рівня фізичної підготовленості учнів карате попередньої початкової підготовки здійснювалось за педагогічними тестами на: силу - піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30с та віджимання від підлоги, швидкісно-силові якості - стрибки через скакалку за 1 хв., гнучкість – нахил уперед з положення сидячи.

Висновок. Зробивши тестування для визначення рівня розвитку координаційних здібностей у каратистів віком 8-9 років одного рівня підготовки, можна зробити наступні висновки:

1. Результати дослідження рівня фізичної підготовленості юних каратистів попередньої базової підготовки обох експериментальних груп показують позитивну динаміку всіх показників фізичних якостей
2. Діти одного віку, статі та рівня підготовки не мають суттєвої різниці у загальній кількості правильно виконаних повторень обраних вправ.
3. Суттєвої різниці між дівчатами та хлопцями одного віку та рівня підготовки не виявлено.

Отже, покращення показників рівня вдосконалення фізичних якостей юних спортсменів та відсотковий приріст свідчать, що у результаті педагогічного експерименту статистично підтверджена ефективність обох запропонованих програм підготовки юних каратистів етапу попередньої

базової підготовки. Та більш результативною й доцільною є II тренувальна програма, тому що забезпечує кращий приріст за більшістю показників фізичних якостей, а саме сили та швидкісно - силових якостей. Показники приросту гнучкості другої групи менші ніж у першої, тому варто приділяти більше уваги вправам на розтяжку та відновлення після навантажень. Порівняння отриманих результатів обох груп показано в Таблицях 5 - 7 та Малюнку 3.

3.2 Методичне обґрунтування вправ по вдосконаленню фізичних якостей юних каратистів

Кіокушинкай карате – це атлетичний, силовий, контактний вид спорту, змагальна діяльність якого вимагає від спортсмена належного рівня прояву фізичних якостей. Рухові здібності каратиста проявляються через такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. У даному підрозділі зупинимося на вправах, що сприяють розвитку даних якостей у юних спортсменів-каратистів.

Вправи для розвитку сили. За даними спеціалістів пріоритетною фізичною якістю у спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате – є *сила* у різних її проявах. Розглянемо детально деякі вправи щодо вдосконалення силових якостей, адаптовані до тренувального процесу каратистів.

Приклади вправ:

ВПРАВА 1. Техніка виконання: прийміть вихідне положення упор лежачи на тильній стороні кистей рук, ноги разом.

З вихідного положення виконайте згинання рук на тильній стороні кистей. Темп виконання середній. Кількість повторень 10-20 разів в одному підході, залежно від рівня підготовленості.

Варіанти виконання:

- а) згинання рук на кінчиках пальців; б) згинання рук на кулаках;
- в) згинання рук з ударами: з одним хлопком, з двома хлопками;
- г) з вихідного положення упор лежачи на кулаках – згинання рук з переходом на тильні сторони кистей.

Вправа ефективно розвиває м'язи верхнього плечового поясу, рук, грудей, і зміцнює кисті рук. Стосовно до бойових мистецтв збільшує силу ударів руками й потужність захватів. Під час виконання зберігайте пряме положення ніг, верхня частина тіла й стегна повинні становити одну пряму лінію; зберігайте середній темп виконання, згинайте руки в ліктях до 90°; згинання рук на тильних сторонах кистей рук робить більше навантаження на променезап'ястковий суглоб, рекомендуємо на початковому етапі розвитку сили виключити цю вправу або виконувати з обережністю.

ВПРАВА 2. Техніка виконання: вправа виконується з використанням обтяження. Прийміть вихідне положення – на щиколотки одягніть вантаж вагою від одного-двох і більше кілограмів. З положення бойової стійки виконайте присідання, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі.

З вихідного положення при підйомі вгору виконуйте удари ногами. Вправу можна виконувати як на місці, так і із просуванням уперед. Чергуйте виконання рухів правою й лівою ногою. Варіюйте виконання різних ударів ногами. Темп виконання швидкий. Вправа виконується протягом 2-х хвилин за один підхід.

Вправа ефективно розвиває й зміцнює всі м'язові групи ніг, сприяє розвитку швидко-силових якостей, які необхідні для виконання потужних ударів ногами.

Важливі моменти:

- 1) виконуйте кожен удар з положення присіду;
- 2) виконуйте удар на видиху, повернення в положення присіду – вдих.

Вправи для розвитку швидкості. Для отримання перемоги у поєдинках кожен борець повинен мати достатню швидкість реакції при ударах та захистах, у пересуванні та оптимальну швидкість рухів в одиничних і серійних ударах. Тому високі показники *швидкості* – невід'ємна частина успіху спортсмена-каратиста.

ВПРАВА 1. Техніка виконання: виконайте стрибки зі скакалкою. Темп виконання швидкий. Кількість повторень 3 раунди по три хвилини. Кожні останні 30 секунд в одному раунді виконуйте стрибки з максимальним

прискоренням.

Варіанти виконання:

а) за чергою підстрибуйте на правій і лівій нозі; б) підстрибуйте тільки на одній нозі;

в) через один оборот скакалки перехрещуйте руки перед собою; г) на кожен стрибок виконайте подвійний оборот скакалки;

д) виконайте стрибки обертаючи скакалку у зворотному напрямку;

е) виконайте стрибки на скакалці, на кожен другий стрибок розвертаючи тулуб на 360°.

Вправа комплексного впливу, ефективно розвиває швидкісно-силові якості бійця.

Важливі моменти:

- 1) варіюйте виконання різних різновидів стрибків;
- 2) відпочивайте в перервах між раундами 30-60 секунд;
- 3) контролюйте подих при виконанні стрибків.

ВПРАВА 2. Техніка виконання: стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера наносити удари з максимальною швидкістю в боксерські «лапи» або мішок. Вправа виконується протягом – 1-3 хвилин, в залежності від тренувального завдання, етапу.

Варіанти виконання:

а) наносити удари окремо руками або ногами;

б) нанесення вільних ударів в певну частину тіла у проекції до боксерського мішку;

в) вільне виконання серій ударів з максимальною швидкістю.

Вправа розвиває швидкісно-силові якості, вибухову силу.

ВПРАВА 3. Техніка виконання: стоячи в бойовій стійці виконання максимальної кількості ударів руками в стрибках вгору протягом 1-3 хвилин.

Варіанти виконання:

- а) виконання з місця;
- б) виконання з пересуванням або включно до бігових вправ;
- в) виконання ударів за сигналом або постійно протягом певного відрізка часу.

Вправа підвищує швидкість роботи ніг та рук.

Важливі моменти:

- 1) поштовх обома ногами від опори;
- 2) стрибок максимально вгору.

Вправи для розвитку витривалості. *Витривалість* в загальному сприйнятті – це здатність спортсмена до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається. Виділяють загальну та спеціальну витривалість. Для розвитку *загальної витривалості* використовують циклічні (біг, плавання, ходьба тощо) та ациклічні вправи. Ефективність ациклічних вправ забезпечується сумарною дією багаторазового повторення різнорідних вправ. Спортивні та рухливі ігри – є досить ефективними засобами розвитку загальної витривалості. Підвищений емоціональний фон ігрової діяльності дозволяє протягом тривалого часу підтримувати високу рухову активність. Допоміжними засобами комплексного розвитку витривалості можуть бути тренування в ускладнених умовах. Наприклад, можна використовувати фактори зовнішнього середовища: температуру повітря, відносну вологість, атмосферний тиск та інше. Будь-яка зміна кліматичних умов викликає фізіологічні зміни в організмі, тому постійно треба пам'ятати про адаптацію, оскільки змагання відбуваються у різних місцевостях.

Спеціальна витривалість розвивається під час систематичних тренувань, в яких передбачається поступове збільшення складності, інтенсивності й темпу виконання вправи, підвищується щільність тренувань. Регулюючи інтенсивність навантаження досягають певних задач тренування витривалості.

Вправи для розвитку гнучкості. *Гнучкість* в загальному сприйнятті – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою. У стилі кіокушинкай карате спортсмени використовують

різноманітні удари руками й ногами, амплітуда деяких з них повинна бути дуже великою. Насамперед це стосується високих, амплітудних ударів ногами в верхній рівень, котрими славиться даний напрямок єдиноборств. Тому розвитку гнучкості приділяється не мало уваги. Вправи можуть бути різноманітними: силові, вправи на розслаблення м'язів і вправи на розтягування м'язів, зв'язок, сухожилків.

ВПРАВА 1. Техніка виконання: із положення ноги на ширині плечей виконати нахили тулуба вперед. Намагатися доторкнутися руками стоп ніг. Кількість повторень 10-20 разів.

Варіанти виконання:

- 1) доторкнутися поверхні за п'ятками;
- 2) нахили тулуба до кожної ноги;
- 3) положити долоні повністю на підлогу та затримати на деякий час.

Характер впливу: вправа спрямована на розвиток гнучкості спини. **Важливі моменти:**

- 1) робити пружинисті рухи до підлоги;
- 2) не згинати коліна.

ВПРАВА 2. Техніка виконання: лежачи на спині виконати піднімання в позу «міст».

Варіанти виконання:

- 1) «міст» обличчям до поверхні;
- 2) «міст» на шведських сходах;
- 3) «міст» з положення стоячи.

Характер впливу: вправа спрямована на розвиток гнучкості спини.

ВПРАВА 3. Техніка виконання: із положення лежачи на спині, руки уздовж тулуба, підняти ноги вгору, намагаючись торкнутися поверхні за головою. Виконати 10 повторень.

Характер впливу: вправа спрямована на розвиток гнучкості спини.

Вправи для розвитку координаційних здібностей. Східні єдиноборства, зокрема кіокушинкай карате можна віднести до складно-координаційних видів спорту. Основними засобами розвитку координаційних

здібностей є фізичні вправи. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах, які визначаються різними вихідними положеннями тіла, обмеженням простору і часу, частковим або повним виключенням зорового чи слухового аналізаторів тощо.

ВПРАВА 1. Техніка виконання: із положення стоячи, тулуб випрямлено, ноги разом виконати підняття лівої ноги та втримання рівноваги протягом 10-30 секунд.

Варіанти виконання:

- 1) підняття ноги вперед з різним положенням стопи;
- 2) підняття та відведення ноги в сторону;
- 3) зігнути підняту вперед (в сторону) ногу у колінному суглобі та втримувати руками;
- 4) підняття ноги вгору (вперед, в сторону), втримуючи її за стопу;
- 5) попередні вправи можна виконувати з закритими очима.

Характер впливу: вправа спрямована на розвиток почуття рівноваги, розширяє координаційні можливості спортсмена.

ВПРАВА 2. Техніка виконання: прийняти вихідне положення – стоячи навколішках з опорою рук й голови на поверхню. Із цього положення підняти ноги вгору й утримувати рівновагу 10-30 секунд. Можна також виконувати із закритими очима.

Характер впливу: вправа спрямована на розвиток координаційних здібностей.

Важливі моменти:

- 1) для втримання рівноваги долоні та голова повинні утворювати на поверхні трикутник.

ВПРАВА 3. Техніка виконання: вихідне положення – бойова стійка. За сигналом виконувати стрибки з розворотами (на 180°, 360°).

Варіанти виконання:

- 1) стрибки через гімнастичну лавку;
- 2) стрибки з опори різної висоти;

3) стрибки на опору різної висоти.

Характер впливу: вправа спрямована на розвиток координаційних здібностей.

ВИСНОВКИ

Результати досліджень дозволяють зробити висновок, що при застосуванні запропонованих програм побудови тренувального процесу для юних спортсменів попередньої базової підготовки, котрі спеціалізуються з кіокушинкай карате, спостерігається статистично значуще збільшення показників рівня розвитку фізичних якостей та технічної майстерності. Більш доцільною для покращення результатів юних каратистів є II тренувальна програма, співвідношення навантажень котрої дозволяє краще підвищити більшість показників фізичних якостей.

Наведені дані можна використовувати з метою побудови і контролю тренувального процесу за рівнем фізичної підготовленості юних каратистів, що спеціалізуються у кіокушинкай карате та в інших видах східних єдиноборств.

Розроблені тренувальні програми склалися за наступними показниками: основні засоби тренування, а саме базова техніка («кіхон»), формальні комплекси бойових вправ («ката»), спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги («куміте»);

допоміжні засоби тренування, серед яких бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні (рухливі) ігри, вправи з обтяженням.

У II групі на період експерименту обсяг тренувальних навантажень був збільшений по складових СФП: спеціально-підготовчих вправ, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, роботи з обтяженнями. На відміну від I групи, де увага була акцентована на підвищенні фізичних якостей насамперед через засоби традиційної базової техніки, комплекси формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, вправ на гнучкість.

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості юних каратистів попередньої базової підготовки обох експериментальних груп показують позитивну динаміку всіх показників фізичних якостей

Діти одного віку, статі та рівня підготовки не мають суттєвої різниці у загальній кількості правильно виконаних повторень обраних вправ.

Суттєвої різниці між дівчатами та хлопцями одного віку та рівня підготовки не виявлено.

Покращення показників рівня вдосконалення фізичних якостей юних спортсменів та відсотковий приріст свідчать, що у результаті педагогічного експерименту статистично підтверджена ефективність обох запропонованих програм підготовки юних каратистів етапу попередньої базової підготовки. Та більш результативною й доцільною є II тренувальна програма, тому що забезпечує кращий приріст за більшістю показників фізичних якостей, а саме сили та швидкісно - силових якостей. Показники приросту гнучкості другої групи менші ніж у першої, тому варто приділяти більше уваги вправам на розтяжку та відновлення після навантажень.

Отже можна зробити висновок, що будь-яка фізична активність та заняття позитивно впливають на здоров'я людини в будь-якому віці. Останнім часом рекреаційна діяльність, як власне й здоровий спосіб життя, набуває усе більшої популярності серед юнаків та дівчат. Крім занять фізичною культурою у межах навчального процесу, студентську молодь також приваблює рекреаційна діяльність і поза навчальним процесом. Рекреаційна діяльність задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій (щодо вибору форми) руховій активності, адекватної їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану. Рекреаційна діяльність є одним з видів дозвілевих практик, яка допомагає встановити рівновагу між навчанням та відпочинком, спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. К84 Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010.
2. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. — Дніпропетровськ: вид-во «Іновація», 2007.
3. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 2000.
4. Данилко М. Т. Педагогічні основи практики студентів у літніх дитячих оздоровчих закладах / М. Т. Данилко. – Луцьк, 2003.
5. Гаєва С.О. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО/ С.О Гаєва, В.Ю. Гаєвий, С.А. Рябіна // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019.
6. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Лаврентьєв, О. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І. Й. Малинський та ін. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - Вип. 10 (118). - С. 97-100
8. Терещенко В.І., Чаплигін В.П Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: навч.посіб/ – Київ: Міленіум, 2018.
9. Чижик В.В., Дуднік О.К. Методи дослідження у фізичному вихованні: [навч.посіб.для студ.]/- Біла Церква: 2013
10. Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10

11. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – 2 –е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

12. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьєв О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2

13. Спортивні травми. Клінічна практика запобігання та лікування / під заг. ред. Ренстрема П.А.Ф.Х. - Київ, «Олімпійська література», 2003.

14. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія / Н.Ю.Довгань. – Миколаїв : Іліон, 2017. – 526 с.

15. Лаврентьєв О.М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду /О.М. Лавр ентьєв//Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 84-90.

16. Лаврентьєв О. М., Лаврентьєва Ю.О. Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спорті. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(58)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С 70-73.

17. Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Малинський І.Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія

- N15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5(136) 21. – С.58-61
18. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів навч. посіб. для студ. / Л.П. Сергієнко. – Київ: «Олімпійська література». 2001. – 439 с.
19. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І.Й.Малинський, Ю.П.Сергієнко, В.С.Гулай, О.М. Лаврентьєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.
20. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник / Ю. А. Компанієць. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с
21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. Т.1. – К.: Олімпійська література, 2008. – 304
22. Близнюк, С. В. Велич Кіокушин карате / С. В. Близнюк. – К. : Фенікс, 2009. – 312
23. Максименко Г. М. Характеристика силової підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 7. – С. 99-101
24. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна [Електронний ресурс] // Ужгородський національний університет. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://studfile.net/preview/5650463/page:2/>.
25. Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза. – Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2019.
26. Танюшкин, А. И. Кёкусинкай – боевое каратэ / А. И. Танюшкин, В. П.

Фомин, В. Слуцкер. – М.: Орбита-М, 2000.

27. Танюшкин, А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М.: ОАО «типография «Новости», 1999. – 156 с.

28. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи. К.: Наук. світ, 2006. 24 с. Бібліографія.: с. 20.

29. Коваленко І.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. Харків, 2014.

30. Агеев, П.М., Запольський Д.П. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій в боксі/ П.М. Агаєв, Д.П. Запольський //Науковий часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5 (136) – Київ: видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. – с.15-18.

31. Афанасьєв А. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників/А. Афанасьєв// Науковий часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2 (130) – Київ: видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. – с.16-18.

32. Грек Т.В. Порівняльний аналіз побудови тренувального процесу учнів карате початкового рівня підготовки Матеріали круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. – (Ірпінь, 10.листопада 2022р). Ірпінь, 2022.

33. Головащенко, Р. В., Лаврентьєв О. М., Крупеня, С. В., Зверєв А. В., Деркач О. В. Травматизм у спортивній діяльності Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова серія 15 Випуск 2(146)

34. Сотник Ж. Г., Кравчук Я. І., Сотник О. В. Формування мотивації до

- занять спортом на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск 8(139) 21. – С. 94-97.
35. Терещенко В.І. Критерии готовности спортсменов к соревнованиям / В.І. Терещенко, Б.В. Руденко // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(64)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С 79-82.
36. Терещенко В.І., Штанько Л.О. Відповідальність тренера і спортсмена в навчально-педагогічному процесі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 10(118) 2019. – С.141-145.
37. Шуменов, В. М. Спортивная борьба: Учебник для студентов пед. учебн. заведений / В. М. Шуменов, Б. А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 239 с.
38. Эберннети, Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эберннети. – Ростов-н/Д : Феникс, 2005. – 220 с.
39. Юшков, О. П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов / О. П. Юшков, В. П. Сердюк, С. М. Репневский, А. Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 23 – 24.
40. Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 32-34.
41. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання : східні єдиноборства : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса

Шевченка” – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 516 с.

42. Максименко Г. М. Характеристика силової підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате / Г. М. Максименко, В. Г. Сасенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 7. – С. 99-101.

43. Близнюк, С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – К. : Феникс, 2009. – 312 с.

44. Близнюк, С. В. Магия киокушин-каратэ / С. В. Близнюк. – К. : АО «АВГУСТ», 1998. – 248 с.

45. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма // [Пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.