

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

МАЛІЧЕНКО Всеволод Ігорович

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21
Всеволод Маліченко

Науковий керівник:
к.біол.н., доцент
Безпалова Н.М.

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025р.
В.о. зав. каф.: Безпалова Н.М.

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ.....	6
1.1. Історичний аспект розвитку єдиноборств.....	6
1.2. Вплив єдиноборств на дитячий організм.....	11
1.3. Єдиноборства як засіб оздоровлення.....	14
РОЗДІЛ 2. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	16
2.1. Розвиток силових якостей.....	16
2.2. Диференційовані підходи до розвитку загальної та швидкісної витривалості.....	19
2.3. Спритність та гнучкість як фундамент для технічних елементів в бойових мистецтвах.....	21
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ АКАДЕМІЇ ЄДИНОБОРСТВ.....	25
3.1. Огляд спортивної установи.....	25
3.2. Моніторинг фізичного розвитку спортсменів, що займаються єдиноборствами.....	32
3.3. Порівняльний аналіз та обробка результатів дослідження.....	37
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	44
ДОДАТКИ.....	50

Вступ

Заняття фізичною культурою в школі не містять в своїй програмі заняття східними єдиноборствами. Сучасна молодь може займатися ними тільки в спеціалізованих залах, які спеціально обладнані під єдиноборства і їх, нажаль, не так багато в містах і приміських зонах. Єдиноборства з кожним роком набувають все більшого попиту і розвитку. На це впливає поява тренерів, що проявляють свій талант і зацікавленість розповсюдження цього виду спорту, рівень сучасного життя.

Одною з головних проблем сучасності виступає проблема збереження здоров'я підростаючого покоління, розвиток зацікавленості у веденні здорового способу життя, що є актуальною темою для дослідження. Єдиноборства мають комплексний вплив на організм дітей, підлітків, юнаків та дівчат. Фізичні навантаження впливають на всі функціональні системи, зміцнюють тіло, загартовують та роблять особистість психо-емоційно врівноваженою.

Дослідники Каратаєва Д. О., Хацаюк О. В., Antony Cummins вважають, що «історія єдиноборств сягає корінням у глибоку давнину, налічуючи понад 4000 років. У часи зародження перших цивілізацій бойові навички не були спортом у сучасному розумінні — це був критично важливий інструмент виживання, необхідний для захисту від хижаків та ворожих племен. Справжньою «золотою добою» для розвитку бойових дисциплін стала Стародавня Греція. Саме античні атлети вивели єдиноборства на рівень самостійного виду діяльності, інтегрувавши їх у систему фізичного та духовного виховання (кулачний бій та панкратіон на Олімпійських іграх)» [17, 49].

Заняття єдиноборствами - це заняття спортом, коли в перемогу включаються володіння навичками фізичної переваги, психологічної стійкості та технічними елементами. Не правильне уявлення про єдиноборства як про сухе відпрацювання прийомів не дає повного розуміння даного виду спорту. Заняття єдиноборствами - це духовний розвиток, дисциплінованість у всіх її проявах, виховання почуття товариства, чудовий засіб проти стресу, формування морально-вольових якостей,

самоконтроль, упевненість у своїх силах, гарний приклад для підростаючого покоління, можливість захистити себе та інших в небезпечній ситуації.

Мета дослідження: Виявити вплив занять єдиноборствами на здоров'я дітей.

Для досягнення мети в нашому дослідженні були поставлені наступні **завдання:**

1. Вивчити науково-методичну та педагогічну літературу за темою.
2. Вивчити вплив єдиноборств на здоров'я людини, за допомогою проведення педагогічного експерименту.
3. Зробити аналіз показників фізичного розвитку спортсменів – єдиноборців.

Об'єктом педагогічного дослідження є вплив фізичних навантажень на дитячий організм як засіб оздоровлення.

Предмет дослідження: Вплив занять єдиноборствами на функціональний стан та фізичний розвиток молодих спортсменів.

Новизна роботи: Виявити зміни в морфо-функціональному стані організму дітей за дії фізичних навантажень в тренуваннях з єдиноборств.

Методи дослідження. В процесі написання магістерської роботи була використана система загальнонаукових та спеціальних емпіричних і теоретичних методів дослідження. Також використовувалися такі емпіричні методи, як, опис, порівняння, аналіз та узагальнення.

Практичне значення. Результати роботи можна використовувати в тренувальному процесі підготовки молодих спортсменів при підготовці до змагань з єдиноборств та для розвитку функціональних можливостей організму молоді. Дана робота може також використовуватися в навчальних дисциплінах, пов'язаних з тренуваннями спортсменів.

Структура роботи. Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків та списку використаних літературних джерел. Загальний обсяг роботи - 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1. МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ

1.1. Історичний аспект розвитку єдиноборств

Визначення терміну "Єдиноборства" йде своїм початком у Стародавній Світ. Зародилися єдиноборства більш ніж 4 тисячі років по тому. В давні роки це було одним з засобів виживання. Свій розквіт вони набирали в Стародавній Греції, де єдиноборства стали самостійним видом і в кожній країні вони називалися по-різному.

В Японії - це Дзюдо (Гнучкий шлях), у Китаї - Ушу і безліч його різновидів, у Греції - це Греко-Римська боротьба (класична боротьба). В Україні, поєднавши в собі все найкраще з національних видів боротьби, розвивається молода, але в той самий час популярна боротьба Самбо - "самозахист без зброї". Зупинимося детальніше на деяких із них.

Одним із засновників боротьби самбо визнають В.А. Спиридонова (1883-1943), який був офіцером, учасником російсько-японської війни. Так у 1922-1933 рр. Він розробив практичну тактику ведення бою та зафіксував у трьох опублікованих книжках техніку самозахисту на основі японського Джиу-джитсу, Англійського та Французького боксу, а також "побутової бійки". Система Спиридонова використовувалася для співробітників НКВС, для міліції, органів держбезпеки, прикордонних і конвойних військ. Свою систему автор назвав спочатку "Сам", потім "Самоз" і, нарешті, самозахист без зброї – "Самбо". Автором було створено і суто спортивний варіант своєї системи, за яким проводилися закриті змагання.

На тренуваннях і змаганнях самбісти одягнені в куртку "самбовку", в якій виступають на змаганнях. Вона відрізняється від крутки для Дзюдо отворами, в які

протягується пояс, спортивні труси та спеціальне взуття – “борцовки”. Усі прийоми і технічні елементи отримали назви, а суддя під час сутички використовує свисток, а не японські команди.

Своїм корінням Дзюдо зобов’язане Джиу-джитсу, а точніше китайській боротьбі Куміуту, що в перекладі означає “голими руками”. Батьком сучасного Дзюдо вважається Професор Дзігаро Кано, який народився 1860 року. у м. Мікаге на Японських островах вважається є батьком сучасного дзюдо. Будучи студентом він думав про те, як гармонійно поєднати тіло і дух. Своїми фізичними даними він не вирізнявся, але в короткий строк зумів освоїти складні елементи техніки різноманітних прийомів Дзю-Дзюцу. Він створив нову систему фізичного тренування тіла й духа, відкинувши небезпечні удари, відібравши найефективніші прийоми ведення бою, це стало називатися-дзюдо “Дзю” - означає м'який, гнучкий, “до” - шлях, пізнання. Після закінчення університету в 1882 році Кано відкрив першу спортивну школу дзюдо Кодокан (будинок досягнення шляху) при храмі Ейсе в Токіо. У 1909 р. Дзігаро Кано став першим у Японії членом Міжнародного Олімпійського комітету. У 1911 р. він заснував Японську спортивну асоціацію, ставши її президентом. Закінчення техніки базування дзюдо відбулося в 1887 році, а сформована система була завершена професором Кано до 1922 року - 40-річного ювілею школи Кодокан. До цього часу професору виповнилося 62 роки. Кано вводить розрядну систему в 1883 році, а потім в 1900 році – суддівські правила.

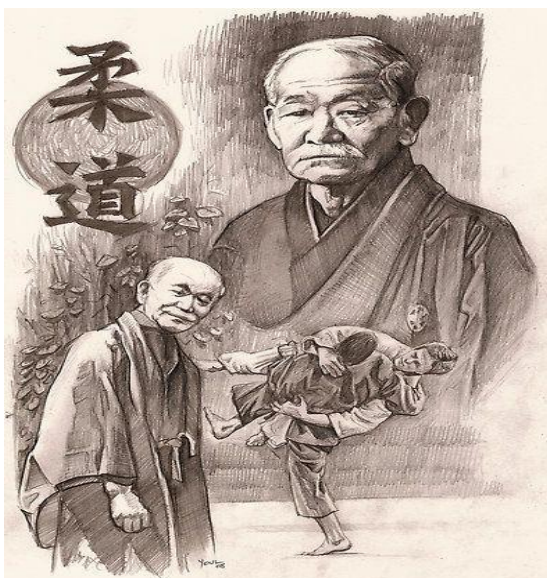


Рис. 1. Професор Кано

Зараз змагання з боротьби дзюдо проводять на татамі- м'яке покриття майданчика, розміром 10х10 метрів. Спортсмени розподіляються по ваговим категоріям та абсолютною вагою. Екіпіровані спеціальним костюмом, який відповідає заняттям дзюдо, босоніж. Кімоно складається з куртки, штанів та поясу. Борці виступають згідно правил, які забороняють використовувати больові та задушливі прийоми в стійці - вони використовуються тільки в боротьбі на колінах - партері, зазвичай слідуючи після кидка. Больові прийоми на ноги теж під забороною.



Рис. 2. Дзюдо в стійці



Рис. 3. Прийоми дзюдо в партері

Представником старої японської системи фізичного розвитку є боротьба джиу-джитсу.

Знавці бойових мистецтв Арзютов Г. М., Пашков І. М., Reychel Bertshe рахують, що «у ході еволюції бойових мистецтв сформувався унікальний арсенал технік, який дозволяв людині з меншою фізичною потужністю ефективно протистояти значно сильнішому опоненту та навіть перемагати його. Перші ознаки існування таких прийомів на території Японії датуються ще кінцем XIV століття. Проте до завершення XIX сторіччя ця система самооборони зазнала суттєвих змін: вона наповнилася великою кількістю демонстраційних та умовних елементів, що зробило її малопридатною для реального бою. Зрештою, ці методики перетворилися на закриті знання вузького кола вчителів, які тримали свої секрети в таємниці, або ж стали частиною суто розважальних видовищ» [2, 24, 57].

Японський професор і засновник інституту "Кодокан" Дзигоро Кано в 1882 році, виконав систематизацію прийомів і залишив тільки прийоми, що мають життєвий характер. Але і в цьому своєму вигляді ця цінна праця надто громіздка, і малозастосовна в життєвій обстановці. Необхідно було її спростити, поклавши в основу всієї системи особливості тіла людини і мінімум витрати часу на вивчення.



Рис. 4. Прийоми джиу-джитсу

На теперішній час джиу-джитсу широко культивується в Бразилії, завдяки клану сім'ї Грейсі джиу-джитсу отримало справжнє визнання. Карлос Грейсі, є засновником нової спортивної боротьби джиу-джитсу, якою ми звикли її бачити в наш час.

В основному всі технічні елементи сучасного бою проводяться в партері (боротьба на колінах) і метою є виконання больового або задушливого прийому.

Історично термін «ушу» ототожнювався виключно з військовою справою, де пріоритет віддавався майстерності володіння зброєю, а не техніці кулачного бою. Останній відігравав лише допоміжну роль, адже беззбройна людина навряд чи могла ефективно протистояти воїну з мечем чи списом у реальному бойовому зіткненні. Арсенал традиційної зброї, що зберігся в ушу до сьогодні, почав формуватися ще за часів епохи Шан-Інь у XIV–XI століттях до нашої ери, включаючи мечі, списи, алебарди, кинджали та клевці. Саламаха О. Є., Alexandre Paiva, Shi Heng Yi. доводять, що «оскільки в епоху Чжоу ключову роль на полі бою відігравали колісники, воїни віддавали перевагу зброї з довгими руків'ями, техніка володіння якою вдосконалювалася століттями: з'явилися складні оберти, удари древком у стрибках та падіннях. Зрештою, ці розроблені військовими методики використання клевців стали невіддільною частиною тренувальних програм ченців славетного монастиря Шаолінь» [28, 47, 61].



Рис. 5. Поєдинок з ушу

Наймасовішим рухом в ушу за останнє століття став Тайцзи-Цюань. В цьому виді спорту фізіологічні та фізкультурні норми сприяють зміцненню здоров'я, лікуванню та попередженню захворювань, це ефективний засіб зміцнення здоров'я, прагнення до довголіття. Він став одним із комплексних методів лікування і профілактики захворювань при застосуванні в лікарнях, санаторіях, диспансерах.

1.2. Вплив єдиноборств на дитячий організм

Заняття єдиноборствами мають різносторонній вплив на функціональний стан дитячого організму, на його ріст, розвиток, загартування та зміцнення. Це такий вид спорту, коли поєднуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, вправи релаксувального характеру, що чудодійно стабілізують нервову систему.

До приклада ми візьмемо один з різновидів ушу, китайське єдиноборство - тайцзи-цюань. І одним з найважливіших аспектів навчання єдиноборствами – вплив на нервову систему. Ні для кого не секрет, що психологічна підготовка дуже важлива, навіть на початковій стадії розвитку єдиноборств. Важливо знати, які сигнали йдуть у головний мозок, і чому ми робимо ті чи інші дії.

Деякі автори: Головацький А. С., Білаш С. М., Коптев М. М., Проніна О. М., Фещук В., Robin I. Rielly, Shannon Lee, Fonda Lee. Рахують, що «тайцзи-цюань виступає надзвичайно ефективним інструментом для зміцнення нервової системи та вдосконалення роботи органів чуття. Основою практики є особливий психологічний стан, що вимагає повної концентрації, відмови від зайвих роздумів та свідомого самозаспокоєння зусиллям волі. Через контроль над свідомістю людина вчиться керувати власними рухами, спрямовуючи внутрішню енергію на фізичне зміцнення організму. Такий підхід активізує нервові клітини головного мозку, що забезпечує тонус усьому тілу, нормалізує обмін речовин і стимулює інтенсивну циркуляцію крові та життєвої енергії. Саме цей комплексний вплив забезпечує потужний оздоровчий ефект, причому важливе значення має і правильний фокус уваги: під час виконання вправ погляд повинен невідривно слідувати за рухами рук, а в моменти статичних зупинок - бути спрямованим чітко перед собою» [1, 7, 37, 58, 60].



Рис. 6. Заняття з тайцзи-цюань

Тренування зорового апарату завжди допомагало зберегати гостроту зору. Вправи тайцзи-цюань - туй-шоу (руки, що штовхають) з використанням поштовхів, хитань, захисту або нападів, покращують роботу сенсорних систем, підвищуючи сприйняття чутливості шкіри, покращує відчуття дотику.

Під час занять єдиноборствами важливим є стан внутрішньої рівноваги, спокою, який дає тайцзи-цюань.

Одним з важливих впливів на дитячий організм виступає оздоровлення використовуючи заняття єдиноборствами. Цей вплив ми також розкриємо на прикладі занять тайцзи-цюань.

Заняття тайцзи-цюань збільшують об'єм м'язів і додають рухливість суглобів, збільшуючи їх амплітуду. У дугоподібних і спіралеподібних рухах беруть участь всі частини тіла, що, природно, сприяє нарощуванню м'язової маси і зміцненню м'язових волокон.

Тривалі тренування сприяють пропорційному розвитку дитячої статури, тіло стає гнучким і пружним, м'язи покращують здатність до скорочення. Водночас, завдяки руху у формі спіралей, покращується гнучкість і рухливість суглобів, це сприяє їх зміцненню, як і скелета загалом.

Систематичні тренування мають вплив лікувальної дії на артрит, превентивно впливають на слабкі м'язи ніг у літніх людей, млявості стоп і колін,

закостенілості й контрактур суглобів, слабкої фізичної форми та інших вікових недуг.

З метою кращого вивчення прийомів і вправ єдиноборств учень має ознайомитися з елементарними основами анатомії та фізіології людини.

Людське тіло - це складна й гармонійна біологічна система, де кожен елемент підпорядкований єдиній меті життєдіяльності. Фундаментом цієї структури є клітини, подібні за формою та функціями, які об'єднуються в тканини. В анатомії виділяють чотири базові типи тканин: епітеліальну, що формує захисні бар'єри шкіри та слизових; сполучну, яка включає кров, кістки та хрящі; м'язову, що забезпечує рух скелета та серця; а також нервову, яка складає основу мозку та провідних шляхів організму.

Взаємодія цих тканин формує органи, які, своєю чергою, групуються у спеціалізовані системи для виконання життєво важливих завдань:

Регуляторні системи: Центральна та периферична нервові системи відповідають за інтеграцію всіх функцій тіла, управління процесами збудження й гальмування та передачу команд до органів. Ендокринна система доповнює цей процес, регулюючи обмін речовин і біоритми за допомогою гормонів.

Забезпечення та обмін: Органи травлення відповідають за переробку поживних речовин, а дихальна система - за газообмін (насичення киснем і виведення вуглекислого газу). Кровоносна система виступає головним транспортним вузлом, доставляючи ресурси до клітин, тоді як органи кровотворення підтримують стабільний склад крові.

Захист та очищення: Імунна та лімфатична системи захищають організм від чужорідних агентів і відповідають за внутрішнє очищення. Видільна система остаточно виводить продукти метаболізму, підтримуючи чистоту внутрішнього середовища.

Структура, рух та продовження роду: Безпалова Н. М., Білаш С. М., Коптев М. М., Проніна О. М. та ін. говорять, що «кістково-м'язовий апарат формує каркас

тіла та забезпечує можливість пересування, а репродуктивна система відповідає за функцію відтворення життя» [3, 5, 11, 20, 34, 35, 38]

1.3. Єдиноборства як засіб оздоровлення

В Китаї та в різних країнах світу тайцзи-цюань за останні сто років набуває все ширшого контингенту, який бажає вчити техніку вправ, вдосконалювати своє тіло, бути здоровим, мати внутрішню енергію життя, посилювати опорно-руховий апарат, тримати на високому рівні функціонування органів, систем. Тайцзи-цюань зміцнює здоров'я молодого покоління за рахунок тренування серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Тренувальне заняття має дотримуватися принципу будь-який рух без управління - не рух". А так як рухи в тайцзи-цюань плавні, повільні, то і розподіл крові по всьому організму йде рівномірно, покращуючи живлення суглобів, серця, мозку і всього тіла, покращує живлення серця, підвищує працездатність кровоносних судин, сповільнює серцебиття і збільшує силу серцевого м'яза, зменшує застій крові.

У практиці тайцзи-цюань ключова роль відводиться черевному (внутрішньому) диханню, яке сприяє зміцненню всієї дихальної системи та правильному перерозподілу «життєвої енергії» в нижню частину тіла. Завдяки природності та чіткій координації рухів, дихальний цикл поступово трансформується: він стає максимально глибоким, тривалим, ледь помітним, спокійним та плавним. Така техніка допомагає підтримувати еластичність легеневої тканини та значно зміцнює дихальну мускулатуру. Як результат, збільшується життєвий об'єм легень, а також суттєво покращуються процеси вентиляції та альвеолярного газообміну, що забезпечує краще насичення організму киснем.

Завдяки тайцзи-цюань відбувається стимуляція функцій травлення. У процесі дихання - тайцзи-цюань призводить до того, що спокій править рухом, і коли рух стає подібним до спокою, спокій поступово перетворюється на рух.

Безпалова Н. М., Гуменюк С., Паламарчук А. Л., Шестеріна Д. В., Сяська І. О., Марциновський В. П. та ін. доводять, що «повільні й рівномірні рухи всього тіла перебувають у гармонії з фізіологією людини. Тайцзи-цюань підходить не тільки молодим людям, а й людям похилого віку, жінкам, працівникам розумової праці і навіть хворим і кволим. Наполегливо тренуючись тайцзи-цюань, можнавилікувати цілу низку хвороб: неврастенію, невралгію, гіпертонію, хвороби серця, шлунково-кишкові захворювання, хвороби легенів і нирок. А також ревматизм ніг, травми попереку, артрит, цукровий діабет, сперматорею, внутрішній геморої та інші хронічні захворювання» [4, 13, 23, 30, 40, 41, 45, 46].

Доктор Ті Вейцзан з містечка Лньян провінції Хенань провів дослідження сорока однієї людини різних професій у віці від 31 до 72 років, які займаються цим чудовим стилем. Досліджував один показник роботи серцево-судинної системи – артеріальний тиск. Контроль показав, що до занять ушу, у чотирьох осіб із сорока одного був знижений тиск, у тридцяти семи – підвищений. Вже через три місяці регулярних занять у двадцяти дев'яти осіб, що становить з тридцяти семи осіб, тиск знизився, зменшилися запаморочення, слабкість та інші симптоми хвороби. Це приклад лікувальної дії гімнастики тайцзи-цюань яка корегує відхилення в стані організму, поліпшує його роботу, зберігає здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

2.1. Розвиток силових якостей

За дії фізичних навантажень можна розвивати силу за допомогою фізичних навантажень або ігор. І в дитячому віці єдиноборства допомагають в цьому, діючи на м'язову систему.

Від народження не кожна дитина наділена фізичною силою, але зробити м'язи сильними, пружними та витривалими можна за рахунок тренувань. Для цього потрібно використовувати статичні вправи та вправи з обтяженнями. Розподіляють навантаження по принципу: при збільшенні ваги, яка діє на м'яз, зменшують кількість повторень вправи.

Волков В. В., Потапов К. Ю., Соколова О. В., Товстопячко Ф. Ф., Кондратенко В. В., Кутек Т. Б., Вовченко І. І., Тодорова В. Г., Черненко, С. О., Andy Clarke, Gary Todd говорять «щоб зміцнити м'язи рук (біцепси), приймають положення стоячи, ноги на ширині плечей, руки з гантелями опущено вздовж тулуба (лікть спрямовано не в боки, а назад), одночасно або по черзі ритмічно піднімають передпліччя з гантелями до плечей та опускають, стежачи за правильністю дихання. Плечі й лікті мають перебувати в незмінному положенні вздовж тіла, працюють тільки передпліччя. Вправу можна виконувати і зі штангою. Для розвитку трицепса, з того ж вихідного положення, пряму руку з гантелей піднімають вгору, плече розташовують паралельно лінії тіла (лікоть біля голови). Передпліччя опускається за голову до повного згину в ліктьовому суглобі і повертається у вихідне положення. Робиться кілька повторень на одну, а потім на іншу руку» [10, 18, 31, 44, 48, 50].

Гарний ефект дають вправи на відведення рук з гантелями або гирями. У вихідному положенні стоячи, ноги нарізно, руки з вагою опущені вздовж тіла,

водночас пальці кистей рук, стиснуті в кулаки, торкаються стегон, лікті спрямовані назад. Повільно розводять руки в сторони, піднімаючи трохи вище рівня голови. При цьому кисті з гантелями можуть бути фіксованими, а можна поступово повертати кисті таким чином, щоб великі пальці були спрямовані до підлоги, а мізинці до стелі. Виконуючи вправу треба звертати увагу на те, щоб під час виконання вправи руки перебували в одній площині з тулубом і не було нахилів вперед чи назад.

При виконанні згинання-розгинання рук в упорі лежачи (з упором на долоні, на кулаки, на розставлені пальці, на обидві або лише на одну руку) і підтягувань на високій перекладині (хват зверху або знизу) в роботі беруть участь м'язи згиначі та розгиначі, а навантаженням служить власна вага тіла.

Щоб укріпити м'язи спини, рекомендується у положенні лежачи на животі з обтяженням виконувати плавні підйоми верхньої частини тулуба та прямих ніг із витягнутими носками. Як обтяження можна використати й вантаж на ногах, зокрема набивний м'яч. Додатково для тренування спинних м'язів підходять перекладина, вправи на гіперекстензії та робота з гантелями у різних варіаціях.

М'язи ніг значно зміцняться, якщо регулярно виконувати присідання та випадати з додатковим навантаженням. Силкові вправи не завжди повинні бути динамічними. Відмінних результатів у розвитку сили та витривалості можна досягти завдяки статичним вправам. У таких вправах головне - не багаторазові повторення, а тривале утримання напруження в м'язах. Виконавець приймає певну позу, яка задіює конкретні м'язові групи, і фіксує її в момент максимального навантаження, намагаючись зберегти положення якомога довше.

Виконувати статичні вправи можна з обтяженням або без. Скажімо, замість багаторазових підйомів і опускань тулуба для прокачування преса достатньо зафіксувати положення у верхній фазі руху з напруженими м'язами живота й утримувати його до моменту втоми.

Під час виконання вправ основне напруження повинно припадати саме на м'язи черевного преса, а не на шийні чи спинні м'язи. У єдиноборствах під спеціальною силою розуміють уміння досягати необхідного результату з мінімальним напруженням м'язів і найменшими енерговитратами. Як правило, ефективність дії визначається не лише фізичною силою спортсмена, а й умінням використовувати додаткові фактори. Наприклад, під час атаки борець може застосовувати не тільки силу власних м'язів, а й масу свого тіла, вагу супротивника та напрямок його руху. Завдяки цьому зусилля нападника здатне збільшуватися у три-чотири рази.

Якщо ж суперники мають однакові навички у використанні «додаткових» сил, то визначальною стає їхня власна м'язова сила. Саме тому у спеціальній фізичній підготовці для єдиноборств підбирають вправи, які акцентовано розвивають певні здібності спортсмена.

Волков В. В., Потапов К. Ю., Соколова О. В., Товстопячко Ф. Ф., Кондратенко В. В., Гуменюк С., Потапчук А. А., Дідур М. Д. та ін. вважають «для розвитку сили, як фізичної якості, так і здібностей застосовувати силу в єдиноборствах, можна рекомендувати викладачам і спортсменам спеціальні вправи ігрового характеру, "умовно" спрямовані на розвиток сили, що можуть служити водночас і чудовим засобом підвищення емоційного характеру тренувального процесу. Рухливі ігри - це змішана (циклічна й ациклічна) діяльність. Вона має переважно динамічний, швидко-силовий характер. Виконання таких дій, як переміщення по килиму, проведення різноманітних кидків і ударів, а також захисних дій, вимагають значного розвитку такої фізичної якості, як сила» [10, 14, 25, 27, 29, 52, 55].

У силових іграх спортсмени зазвичай долають опір суперника та власної ваги. Для цього використовують різні предмети - пояси, куртки, макети зброї, набивні м'ячі, канати тощо - або ж партнерів по тренуваннях. Багато з таких ігор можна застосовувати як контрольні вправи. Завдяки емоційному напруженню під час подібних тестів спортсмени прагнуть докласти максимум зусиль, аби здобути

перемогу. Прикладами ігор, що сприяють розвитку сили, є: «Атлети», «Боротьба ногами», «Боротьба колінами», «Боротьба руками», «Боротьба пальцями», «Перетягування пояса», «Перетягування парами», «Палиця-важіль», «Боротьба за територію», «Кінний бій», «П'ятнашки з обхватом».

2.2. Диференційовані підходи до розвитку загальної та швидкісної витривалості

Витривалість - це особлива властивість організму, що дозволяє протидіяти втомі. Вона проявляється у здатності виконувати рухи протягом певного часу без зменшення їхньої швидкості та результативності. На зниження ефективності діяльності впливають передусім два чинники - фізичне та нерве виснаження. Рівень витривалості значною мірою визначається розвитком серцево-судинної та дихальної систем. Окрім цього, її показниками виступають аеробна й анаеробна працездатність організму.

Аеробну витривалість добре розвивають загальнорозвивальні вправи - біг, плавання, а також різні спортивні ігри. Кросова підготовка є обов'язковим елементом тренувальної програми спортсмена й повинна тривати від 15 до 30 хвилин у межах одного заняття загальнофізичної спрямованості. При підготовці важливо зосереджуватися не лише на звичайному бігу, а й на кросі пересіченою місцевістю, а також на бігу з варіативним темпом і короткими прискореннями. Під час кросової підготовки доцільно застосовувати різні обтяжувачі на ногах чи поясі. Ефективно розвивати аеробну витривалість можна за допомогою вправ зі скакалкою. Стрибки зазвичай входять до розминки, проте їм можна приділити додатковий час і наприкінці тренування.

Для спортсменів високого рівня доцільно виділяти окремі заняття на кросову підготовку, збільшуючи їх загальну тривалість до 70-90 хвилин. До такого тренування входить не лише біг, а й різноманітні загальнорозвивальні вправи.

У поєдинку спортсмен працює у змінному темпі: інтенсивні дії чергуються з відносно довгими паузами відпочинку, що тривають близько однієї хвилини. Тому для бійця особливого значення набуває анаеробна працездатність організму. Методи її розвитку досить різноманітні та відрізняються способом впливу на потрібну якість. Зазвичай вправи для підвищення анаеробної витривалості виконуються впродовж 1-4 хвилин.

Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н., Черненко, С. О., Geoff Salmon, Vince Morris рахують «найпоширенішим методом розвитку анаеробної продуктивності за допомогою загальних засобів є проведення кругового тренування. При цьому кожна вправа виконується з власною вагою в максимальному темпі, наприклад:

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відштовхуванням від підлоги;
- Підтягування на перекладині;
- Підйом тулуба і ніг у положенні лежачи на спині;
- Прогини в попереку в положенні лежачи на животі;
- Вистрибування з положення присідаючи.

Кількість повторень у кожній вправі - 10 - 12. Виконується 2 - 4 серії по трьох зазначених комплексах у кожній» [16, 43, 51, 62].

Інтервали відпочинку між комплексами в межах однієї серії тривають 10-15 секунд, а між серіями - від 1 до 3 хвилин. У цей час доцільно виконувати дихальні вправи та струшувальні рухи руками й ногами. Водночас слід поступово скорочувати час, потрібний для виконання кожної серії.

Швидкісна витривалість - це різновид спеціальної витривалості, що полягає у здатності людини протягом відносно тривалого часу підтримувати максимальний темп рухів без зниження їхньої результативності. Вона проявляється у випадках, коли потрібно виконати серію атакуювальних чи захисних дій. Цей вид витривалості залежить від анаеробної працездатності організму та розвивається завдяки вправам

відповідної спрямованості з короткими прискореннями.

2.3. Спритність та гнучкість як фундамент для технічних елементів в бойових мистецтвах

Спритність як фізична якість - це вміння правильно координувати рухи під час виконання нових або незвичних завдань, адекватно оцінювати ситуацію та своєчасно реагувати на неї найбільш ефективними діями. Вона визначається часом, необхідним для розв'язання рухового завдання. Головними критеріями якості виступає вміння оцінити обстановку, обрати правильний спосіб дії та узгодити різні рухи між собою. Для розвитку спритності застосовують різноманітні вправи, які активно залучають аналізатори та підвищують їхню здатність точно розрізнити зовнішні подразники.

За Білик К. О., Гуменюком С. В., Сапруном С., Ладикою П. «спеціальна спритність - це здатність ефективно вести поєдинок, використовуючи найменшу кількість прийомів. Наявність у спортсмена "коронних" прийомів свідчить про певний ступінь розвитку спеціальної спритності» [6, 12].

Гнучкість - це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці її часто визначають як уміння досягати певних положень, наприклад: робити поздовжній або поперечний шпагат, підніматися зі стійки на гімнастичний чи борцівський міст, торкатися лобом колін при випрямлених ногах. Для успішних занять єдиноборствами це одна з найважливіших фізичних якостей. Для розвитку гнучкості застосовують вправи, що забезпечують значну амплітуду рухів у відповідних суглобах.

Особливість тренувань для розвитку та підтримання гнучкості полягає в серійному виконанні вправ із достатньою кількістю повторень - до 30-40 разів. Спеціально-підготовчими вправами для розвитку гнучкості вважають елементи

технічних дій, характерних для прийомів конкретного виду єдиноборства, які водночас потребують високого рівня гнучкості.

Вправи на розвиток і вдосконалення гнучкості зручно проводити у формі ігрових естафет. Для цього можна підібрати ігри, які цілеспрямовано впливають на окремі суглоби, зв'язки чи м'язові групи. Такі заняття повинні створювати умови для збільшення амплітуди рухів та додаткового розтягування м'язів і зв'язок [8, 9, 56].

Іграм, спрямованим на розвиток гнучкості, слід передувати відповідну ігрову розминку, щоб уникнути розтягнень зв'язок і розривів м'язових волокон.

Ігрові вправи для розвитку гнучкості: “Дотягнися до прапорця”, “Метання набивного м'яча”, “Міст-перекидка”, “Найгнучкіші”, “Естафета з гімнастичним мостом”.

Вправи для зміцнення м'язів шиї виконують у повільному темпі. Це можуть бути нахили голови вперед і назад, убік до плечей, повороти ліворуч та праворуч, кругові рухи, а також переكاتи вперед і назад у борцівському мості з опорою на голову та руки. Розтягування м'язів ніг здійснюють за допомогою пружних рухів у положенні поздовжнього чи поперечного шпагату, спираючись на руки. Для розминки колін варто стати, з'єднавши ноги разом, зігнути їх напівобертом і, поклавши руки на коліна, робити обертання за годинниковою стрілкою та у зворотному напрямку. Для гомілковостопних суглобів підходять підйоми на носки, переكاتи з п'ятки на носок і назад, а також обертальні рухи стопою: стоячи на одній нозі, утримуючи рівновагу за допомогою опори, підняти іншу ногу і повільно обертати ступнею; або відставити ногу убік, поставивши її на носок, і робити кругові рухи п'ятою, не відриваючи стопу від підлоги.

Гнучкість можна назвати прихованою та водночас дуже дієвою «зброєю» борця, яка здатна забезпечити несподівану перевагу в поєдинку. Зазвичай під час підготовки акцент роблять на техніку атак і захисту, психологічну стійкість, розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та координації. Усе це,

безумовно, важливо. Проте тренуванню гнучкості часто приділяють замало уваги. Саме тому ця фізична якість виступає своєрідним прихованим резервом, а також є невід'ємною складовою міцного здоров'я та гарної фізичної форми.

Гнучкість забезпечує необхідну рухливість усіх частин тіла. Недостатня рухливість просто-напросто позбавляє бійця можливості виконувати певні рухи, а всі інші будуть виконуватися з обмеженням амплітуди, сили і швидкості. Іншими словами - більш гнучкий боєць володіє ширшим арсеналом прийомів і використовує їх з більшою ефективністю. Джон Е. Голл, Майкл Е. Голл, Марциновський В. П., Міхеєнко О., Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф., Kevin Howelі вважають, що «гнучкість захищає спортсмена від травм і хвороб, покращує його поставу і координацію рухів. Механізм такого благотворного впливу простий: у «розкутих» і «розкріпачених» органах зникають застійні зони, до них спрямовується приплив свіжої крові, вони краще виконують свої функції, краще розслабляються і відновлюються» [15, 21, 22, 32, 53].

У широкому розумінні гнучкий спортсмен нагадує добре відлагоджену машину, тоді як його колега з напруженими та «забитими» м'язами більше схожий на механізм, що працює без мастила й швидко застрягає. Існує думка, що загальний рівень гнучкості тіла впливає не лише на фізичний стан, а й на ясність мислення та творчі можливості людини. Це пояснюється тим, що мозок менше перевантажується сигналами про неполадки у функціонуванні внутрішніх систем організму. Під гнучкістю зазвичай розуміють рухливість суглобів, еластичність м'язів і сухожилів. Водночас вона залежить не тільки від анатомічних параметрів опорно-рухового апарату, а й від м'язового тону та загального функціонального стану організму. Важливо зазначити, що рівень гнучкості протягом дня може суттєво змінюватися під впливом внутрішніх факторів (вдома, ступінь розігріву м'язів) та зовнішніх умов (зокрема, температури повітря).

Гнучкість поділяють на три види: пасивну, активну та спеціальну. Пасивна проявляється тоді, коли рухи здійснюються під дією зовнішніх сил - ваги

спортивних снарядів, власної маси тіла чи допомоги партнера. Активна гнучкість характеризується рухами, що виконуються завдяки зусиллям власних м'язів. Спеціальна ж необхідна для реалізації конкретних атаквальних або захисних дій, наприклад, удару ногою у стрибку на верхньому рівні.

Розтягування хребта використовується не лише у спорті, а й у лікувальній практиці. Наприклад, радикуліт часто лікують за допомогою спеціальної «витяжки». Найбільше проблем із хребтом виникає саме у спортсменів, які надмірно навантажують себе силовими тренуваннями, не приділяючи належної уваги розвитку гнучкості. Постійна робота з великими вагами призводить до «стискання» хребців і появи болю через остеохондроз. У борців основне навантаження припадає саме на спину, тому для них особливо важливими є гнучкість хребта та його розслаблення.

Шведська стінка є одним із найефективніших засобів для розвитку гнучкості й підходить людям будь-якого зросту та статури. На жаль, у багатьох залах її часто не встановлюють, натомість максимально заповнюють простір силовими тренажерами. Водночас більшість гімнастичних снарядів чудово сприяють розвитку не лише гнучкості, а й спритності, координації та інших важливих для борця якостей.

До вправ, що сприяють розвитку гнучкості, належать також традиційні розминки, різновид фітнесу - стретчинг (від англ. stretch - тягнути), йога, а також лікувально-оздоровча фізкультура. Проте мета цих занять дещо відрізняється від завдань спортивної підготовки борця.

Брижатай О. В., Куцериб Т., Філімонов В. І., Lee Wedlakt вважають, що «є дві методики розвитку гнучкості: багаторазові короткочасні розтягування потрібних м'язових груп, або ж постійне тривале напруження. Останній метод ефективніший, але пов'язаний із неприємними відчуттями. До цього треба бути готовим і ставитися абсолютно спокійно. Вважається, що розвиток гнучкості відбувається значно повільніше, ніж нарощування м'язової маси, і що швидкий розвиток силових

якостей знижує вихідний рівень гнучкості. Тому пропонується не поспішати, а діяти повільно, але вірно, як і у всякій серйозній справі. Гнучкість потрібна не тільки для підготовки до конкретного змагання, вона необхідна спортсмену завжди» [8, 19, 39, 54].

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ АКАДЕМІЇ ЄДИНОБОРСТВ

3.1. Огляд спортивної установи

Академія єдиноборств у Тернополі була заснована 19 листопада 2019 року з метою популяризації бойових мистецтв серед дітей, підлітків та дорослих.

UMA Academy сформувалась навколо трьох основних спортивних напрямків, VJJ (бразильське джиу-джитсу), кікбоксинг і ММА.

В області створюються передумови, що спонукали створити академію. На місцевому рівні почали частіше проводити змагання та з'являлися нові тренерські ініціативи - це створювало готовий ринок для академії, яка могла б об'єднати тренування для дітей і дорослих, підготовку до змагань та просування спортсменів. UMA в Тернополі позиціонує себе як клуб з власними підготовленими тренерами й вихованцями, які вже борються на всеукраїнському та міжнародному рівні - це дозволяє створювати академію як платформу для росту та централізованої підготовки.

Потреба в регулярних змаганнях і майданчику для розвитку - UMA почала організовувати/співорганізовувати чемпіонати. Один із видимих результатів - власні турніри та заходи (наприклад, «TERNOPIL UMA OPEN»), що дали академії ідентичність організатора та джерело практики для спортсменів.

УМА має локальну інфраструктуру й доступну локацію у Тернополі, що важливо для регулярних тренувань, наборів груп і проведення подій.

Ціль роботи і розвитку академії єдиноборств - пропагування здорового способу життя, залучення молоді до занять спортом, виховання спортсменів для участі у національних, міжнародних, світових змаганнях. Успіхи в цьому в академії єдиноборств вже є, вихованці УМА представляють клуб у чемпіонатах України, Європи.

Що стосується матеріальної бази, то наразі в місті Тернополі є два зали Української Академії єдиноборств. Академія єдиноборств *UMA Academy* функціонує як сучасний багатoproфільний спортивно-освітній комплекс, орієнтований на підготовку спортсменів у дисциплінах змішаних бойових мистецтв (ММА), бразильського джиу-джитсу, кікбоксингу. Матеріально-технічна база академії є ключовим елементом для реалізації тренувально-змагальної діяльності, побудови багаторівневої системи підготовки та забезпечення конкурентоспроможності спортсменів на національній та міжнародній арені.

Тренувальна зона з борцівським покриттям (татамі). Площа матової зони дозволяє одночасно проводити тренування з 30 спортсменами різного віку. Тип покриття - секційні борцівські мати з амортизацією, сертифіковані для спортивних змагань із греплінгу та VJJ. Функціональне призначення - технічна підготовка в партері.

Зона для кікбоксингу оснащена важкими мішками, киктхай-падами, лапами для парної роботи, що дозволяє реалізовувати повний цикл ударної підготовки. Наявність настінних панелей для відпрацювання точності та сили удару. Невелика зона силових, функціональних тренувань (гантелі, штанги, кросфіт-станція, канати, медболи). Є і клітка для проведення спарингів та змагань.

Для тренувань застосовується функціонально-силова зона:

- Для загальнопідготовчої та спеціально-підготовчої роботи.

- Містить: медбол, канати, стійки для згинання-розгинання рук в упорі лежачи і підтягувань, елементи кросфіт-станції.

- Призначена для розвитку витривалості, вибухової сили та стійкості спортсменів.

Види єдиноборств, які культивуються Української Академії єдиноборств

1. Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) - основний борцівський напрям з акцентом на партер, больові прийоми, кидки, контроль позицій і задушливі прийоми.

2. Kickboxing - ударна дисципліна (удари ногами і руками), в УМА йде як самостійний напрям і як елемент ударної підготовки для ММА.

3. ММА (Mixed Martial Arts) - комплексний напрям, що інтегрує ударну й борцівську підготовку, у клубі - як шлях для підготовки до змагальної кар'єри у змішаних правилах.

В Українській Академії єдиноборств працює 10 тренерів, серед яких є чемпіони світу та Європи. Тренери мають великий досвід як у спортивній кар'єрі, так і в тренерській роботі. Серед них:

- Богдан Дмитрович Мирошніченко - чорний пояс з бразильського джиу джитсу. головний тренер з джиу джитсу, директор і засновник UMA academy, великий тренерський досвід 10-15 років, виховав багатьох чемпіонів Європи та світу.
- Олег Петрик - МС з джиу джитсу, коричневий пояс. тренер з джиу джитсу дітей, дорослих груп і персональних тренувань. Діючий спортсмен з джиу джитсу і ММА, призер ЧЄ, багаторазовий чемпіон України і всеукраїнських турнірів з джиу джитсу. Переможець обласних турнірів з ММА. Тренерський досвід 8 років.
- Соловський Юрій - коричневий пояс з бразильського джиу-джитсу. Тренер дитячих груп з джиу джитсу, тренерський досвід 7 років.
- Всеволод Маліченко - коричневий пояс з джиу джитсу, головний тренер зі змішаних єдиноборств (ММА), тренерський досвід 5 років.

- Богдан Волошин - МСМК з ММА, тренер дитячих груп з ММА, діючий спортсмен, Чемпіон Європи 2025 р, 2 та 3 місце на ЧС з ММА. Тренерський досвід 5 років.
- Михайло Стриєшин - головний тренер з кікбоксингу дитячих і дорослих груп. Тренерський досвід 7 років.
- Павло Михайлиця - МСМК з кікбоксингу, тренер спорт групи з кікбоксингу і персональних тренувань, досвід тренувань 10 років.
- Стецій Максим - МСМК з кікбоксингу. Тренер дитячих груп в академії.
- Касіян Влад - МСМК з кікбоксингу, тренер дитячих груп та персональних тренувань.
- Касіян Валентин - МСМК з кікбоксингу, персональний тренер.

В академії займається близько 500 учнів: хлопці та дівчата різного віку - від 4 років і до дорослих спортсменів. Частина учнів приходить для загального фізичного розвитку та самозахисту, інші — готуються до професійних змагань.

Групи поділені по віку і рівню підготовки:

1. Діти 4-6 років
2. Діти 6-10 років
3. Підлітки 10-16 років
4. Дорослі групи 16 років і старші
5. Спортивні групи з різних напрямків бойових мистецтв.

Основна кількість спортсменів це діти до 16 років, але є також і дорослі спортсмени які займаються, переважно, на індивідуальних тренуваннях.

Учні академії постійно беруть участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Вихованці ставали призерами та чемпіонами України, Європи та світу з різних дисциплін.

- Чемпіонати України з джиу-джитсу - призові місця у різних вікових та вагових категоріях.

- Кубок світу з джиу-джитсу - призові місця.

- Європейські та світові чемпіонати з ММА і кікбоксингу - численні зайняті високі місця, нагороди.

Серед визначних спортсменів Академії:

- Богдан Волошин - МСМК з ММА.

26.11.2022 переможець чемпіонату України з джиу-джитсу (Gi).

07.05.2023 переможець Кубка України з джиу-джитсу (Gi, No-Gi, Fighting).

21.10.2023 переможець чемпіонату України з фрі-файту.

03.12.2023 переможець Кубка Заходу з ММА.

17.12.2023 переможець Кубка України з ММА серед молоді.

18.04.2024 переможець чемпіонату України з ММА серед молоді.

22.06.2024 переможець Кубка Поділля з ММА.

15.09.2024 переможець чемпіонату України з кікбоксингу.

09.11.2024 срібний призер чемпіонату світу з ММА серед дорослих.

23.02.2025 переможець чемпіонату Європи з ММА серед дорослих.

22.06.2025 переможець чемпіонату України з ММА серед дорослих.

- Касіян Владислав Миколайович, народився 03.09.2003 р. (22 роки) – МСМК:

Чемпіон світу з кікбоксингу вако.

Чемпіон Європи з кікбоксингу вако.

Переможець 29 і 30-го кубку світу з кікбоксингу вако.

Тренувальний досвід - 3 роки.

Тренує групу з кікбоксингу 11+.

Займається індивідуальними тренуваннями.

- Петрик Олег Богданович народився 18.08.1997 р. (28 років).

Чемпіон України з бразильського джиу-джитсу, призер чемпіонатів Європи з бразильського джиу-джитсу.

Срібний призер чемпіонату України з джиу-джитсу «неваза», бронзовий призер Кубка світу з джиу-джитсу «неваза», бронзовий призер чемпіонату України з ММА.

Загальний досвід в заняттях єдиноборствами - 13 років.

Почав займатися в 11 років з вільної боротьби - активно змагався, займав призові місця на обласних і всеукраїнських турнірах. В 15 років припинив займатись через травму а в 19 відновив заняття єдиноборствами . Тренерський досвід роботи - 6 років.

Тренувальні заняття проводить у всіх вікових групах, починаючи з дітей від 4 років і закінчуючи дорослими спортсменами. Також тренує індивідуально дітей та дорослих як для змагань так і для загального фізичного розвитку. В тренуваннях з джиу - джитсу з дітьми використовує багато відпрацьованих прийомів та боротьби по завданню, акцентує увагу на хватах за кімоно та роботу в фізпідготовці з власною вагою

- Валентин Касіян - чемпіон світу з кікбоксингу.
- Олександр Чебанов - чемпіон Європи з джиу-джитсу та греплінгу.
- Сергій Кіналь - чемпіон України та призер чемпіонату Європи з джиу-джитсу.
- Алла Кушнір - чемпіонка Європи з джиу-джитсу.
- Ілля Неверов - чемпіон Європи з греплінгу.
- Стас Панькевич - чемпіон України та призер чемпіонату Європи з джиу-джитсу.
- Олександр Шешуков - багаторазовий призер чемпіонатів України.
- Максим Стецій - чемпіон України, призер кубку світу з кікбоксингу.

Тренери ставлять за мету виховати чемпіонів світу серед професіоналів та сформувати сильну команду, яка гідно представлятиме Україну на міжнародних турнірах та чемпіонатах. Також популяризувати спорт серед дітей та дорослих, розвивати мережу спортивних залів в місті і країні.

Навчальний рік в Українській академії єдиноборств розпочинається з обов'язкового приймання контрольних нормативів серед новачків та навчально-тренувальних груп у рамках Першості Академії. Головна мета цього заходу -

оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей, таких як швидкість, сила, витривалість, спритність та координація рухів. Тренери на основі отриманих протоколів, які здаються в навчальну частину, проводять детальний аналіз фізичної підготовленості, виявляють слабкі сторони та визначають конкретні заходи для їхнього поліпшення.

У середині навчального року, протягом грудня та січня, проводиться атестація вихованців зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) на кожному відділенні. При цьому для новачків кожне змагання є оцінкою їхньої техніко-тактичної підготовки та слугує підставою для присвоєння юнацьких розрядів на початковому етапі.

Завершується навчальний рік у травні-червні Першістю Української академії єдиноборств із загальної фізичної підготовки (ЗФП). На цьому етапі приймаються контрольно-перевідні нормативи, що є вирішальними для визначення переведення спортсменів на наступний етап підготовки та дозволяють виконати порівняльний аналіз розвитку їхніх фізичних якостей.

Для спортсменів, які перебувають на навчально-тренувальному етапі та етапі спортивного вдосконалення, передбачено більш глибокий і систематичний контроль. Він включає регулярне спостереження спортивного лікаря, обов'язкову диспансеризацію та постійний контроль функціонального стану здоров'я. Крім того, здійснюється об'ємніший аналіз рівня розвитку фізичних якостей, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, зокрема, індивідуальний розбір техніки виконання прийомів, комбінацій та виявлення помилок у тактичних діях. Кожен тренер веде індивідуальну карту спортсмена і складає індивідуальний план підготовки, що дозволяє детально аналізувати виконання тренувальних завдань та визначати цілі на наступний цикл. Такий безперервний і всебічний контроль за підготовкою борця дає можливість створювати високоефективні моделі тренувальних занять, спрямовані на вибіркоче вдосконалення необхідних якостей.

3.2. Моніторинг фізичного розвитку спортсменів, що займаються єдиноборствами

Здоров'я дитини - це інтегральна характеристика стану організму, яка відображає рівень фізичного розвитку, функціонування основних систем, психоемоційної стабільності та соціальної адаптації. У сучасній науковій літературі здоров'я визначається не лише як відсутність захворювань чи фізичних вад, а як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує нормальний розвиток дитини та її здатність до активної життєдіяльності.

Основні складові здоров'я дитини:

1. Фізичне здоров'я відображає морфологічний та функціональний стан організму; характеризується відповідністю фізичного розвитку віковим та статевим нормам; включає оптимальну роботу серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем; передбачає наявність адекватної рухової активності, раціонального харчування, нормального сну й відпочинку.
2. Психічне здоров'я: охоплює когнітивні процеси (увагу, пам'ять, мислення, уяву); визначається емоційною стабільністю, здатністю до адаптації в умовах стресу; формує адекватну самооцінку та позитивне ставлення до навколишнього світу; є основою для успішного навчання та соціалізації.
3. Соціальне здоров'я: відображає здатність дитини інтегруватися в суспільство, спілкуватися з однолітками та дорослими; забезпечує формування соціально прийнятних моделей поведінки; залежить від сімейного мікроклімату, педагогічних умов, впливу соціуму; є важливим чинником становлення особистості.

Фактори, що впливають на здоров'я дитини:

1. Біологічні (спадковість, анатомо-фізіологічні особливості, вроджені патології).
2. Соціальні (умови виховання в сім'ї, матеріальний рівень, доступ до медичної

- допомоги).
3. Екологічні (стан довкілля, якість харчування, рівень забруднення).
 4. Психологічні (емоційний клімат у родині, рівень стресових навантажень).
 5. Поведінкові (режим дня, харчові звички, фізична активність, дотримання гігієнічних норм).

Круцевич Т. Ю., Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф., Федонюк Я. І., Френк Г. Неттер, Rodger Gracie вважають, що «здоров'я дитини є багатовимірним феноменом, що формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників. Воно виступає не лише критерієм відсутності патологій, а й інтегральним показником рівня життєдіяльності та адаптаційних можливостей організму. Збереження й зміцнення здоров'я дітей має ключове значення для забезпечення гармонійного розвитку особистості та формування здорового способу життя у майбутньому» [26, 33, 36, 42, 59].

Діти мають займатися спортом, оскільки він є важливим чинником їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню організму, гармонійному формуванню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а також запобігають ожирінню, порушенням постави й іншим захворюванням. Спорт формує у дітей корисні звички, виховує дисципліну та самоконтроль, допомагає долати труднощі, розвиває витривалість, наполегливість і впевненість у власних силах. Крім того, заняття спортом позитивно впливають на емоційний стан, зменшують рівень стресу й тривожності, створюють відчуття радості та задоволення. У соціальному аспекті спорт сприяє спілкуванню з однолітками, навчає співпраці, взаємоповазі й відповідальності за спільний результат, а також формує важливі моральні цінності, такі як чесність, справедливість і рівність. Таким чином, спорт для дітей є не лише засобом збереження й зміцнення здоров'я, але й ефективним шляхом виховання гармонійної, соціально активної та життєздатної особистості.

Під час організації роботи навчальних груп тренери та викладачі створюють таке

освітнє середовище, яке сприяє зміцненню здоров'я учнів. Важливим завданням педагога додаткової освіти є забезпечення належного методичного супроводу навчально-тренувального процесу, врахування особливостей навантажень і окремих вправ, добір відповідного спортивного інвентарю та обладнання місць занять, а також своєчасна організація страховки та самостраховки.

З цією метою тренери-викладачі:

- стежать за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог;
- проводять інструктаж із техніки безпеки;
- виховують відповідальне ставлення до здоров'я.

В Українській академії єдиноборств фахівцями лікарсько-фізкультурного диспансеру здійснюється медичний контроль спортивної підготовки учнів. Він спрямований на вирішення двох основних завдань:

- 1) загальний контроль за станом здоров'я спортсменів;
- 2) контроль за функціональним станом спортсменів, у зв'язку з прогресивним збільшенням тренувального навантаження.

Поглиблене медичне обстеження спортсмени проходять один раз на рік і двічі на рік огляд спортивного лікаря. Перед змаганнями обов'язковий огляд спортивного лікаря та спеціалістів.

Фахівці лікарсько-фізкультурного диспансеру ведуть постійний контроль за членами збірних команд з видів спорту. Провідні спортсмени використовують у своїй підготовці рекомендації з профілактики травматизму, збалансованого харчування, лікувального та відновлювального масажу. Дані медичного контролю аналізуються і слугують підставою для розроблення перспективного планування навчально-тренувальної підготовки.

Заняття спортивними та бойовими єдиноборствами в нашій країні останнім часом набули широкої популярності. Вони позитивно впливають на здоров'я тих, хто займається, відмінно розвивають скелетну мускулатуру, підтримують загальний тонус організму. Єдиноборства - це спорт, заснований на тому, щоб

перемогти суперника за допомогою психологічної, технічної, тактичної і фізичної переваги. Багато хто вважає, що вивчення бойових мистецтв - це сухе відпрацювання прийомів, але це далеко не так. Заняття єдиноборствами - це духовний розвиток, дисциплінованість у всіх її проявах, виховання почуття товариства, чудовий засіб проти стресу, формування морально-вольових якостей, самоконтроль, упевненість у своїх силах, гарний приклад для підростаючого покоління, можливість захистити себе та свою сім'ю в небезпечній ситуації.

База дослідження: тренувальна група початкової підготовки, вік тих, хто займається, 10-12 років.

Терміни проведення педагогічного експерименту: 3 місяці.

Хід експерименту: Експеримент складався з трьох етапів, кожен з яких вирішував поставлені завдання.

На першому етапі ми вивчали листки здоров'я тих, хто займається, і з'ясували, скільки респондентів мають основну групу здоров'я, наявні відхилення і травми. Дані для роботи ми отримали у тренера спортивної групи (таблиця 1). Також були проведені контрольні тести: були взяті показники пульсу перед навантаженням, відразу після навантаження, і через 10 хвилин після навантаження великої інтенсивності. Контроль проводився на початку дослідження (таблиця 2). За допомогою цього тесту було помітно, що спочатку експерименту показники пульсу перед навантаженням дуже високі, частота серцевих скорочень набагато вища за норму. Також на цьому етапі нами взята функціональна проба - життєва ємність легень (ЖЄЛ). Цей тест проводили за допомогою спеціального приладу, спірометра (таблиця 4). Провели тести на визначення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, які включають в себе: комплекс вправ, який на моє прохання був включений в підготовчу частину заняття. Розроблений нами комплекс містив у собі:

- Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах в упорі лежачи, на кількість разів за 60 секунд.

- Вистрибування вгору прогнувшись із положення присіду, підрахунок кількості

разів за 30 секунд.

- Прискорення (виконання кидка “через стегно” на швидкість), підрахунок кількості разів за 40 секунд.

Другий етап - це спостереження за тренувальним процесом. На цьому етапі йшли спостереження за ходом тренування, аналізували вибір вправ тренера, як юні єдиноборці переносять навантаження.

Діти займаються тричі на тиждень, тренування триває 90 хвилин. Під час спостереження за перебігом заняття ми побачили, що під час тренування тренер приділяє багато часу відпрацюванню самостраховки, виконанню акробатичних елементів і спеціальній підготовці спортсменів у вступній частині заняття. В основній частині йде процес навчання основних технічних дій і прийомів. Так само, приділяється достатньо часу на відпрацювання заданих тренером технічних дій без опору і при невеликому опорі партнера, проводяться тренувальні сутички зі зміною партнерів. У заключній частині підбивають підсумки заняття, даються індивідуальні завдання, виконуються вправи для розслаблення м'язових груп, які найбільше зазнали навантаження.

На третьому етапі протікання педагогічного експерименту, були проведені повторні тести і порівняльний аналіз початкових і кінцевих даних. Також було проведено замір показників пульсу перед навантаженням, відразу після навантаження і через 10 хвилин після навантаження (таблиця 5). За отриманими даними було видно, що відсоток дітей, які відновилися після навантаження, збільшився. Пульс після навантаження відповідав віковій нормі. Отримані дані опрацьовано і представлено у вигляді діаграми (рисунок 2). Так само було визначено показники життєвої ємності легенів (таблиця 4). Отримані дані в процентному співвідношенні подано у вигляді діаграми (рисунок 1). Другий збір даних показав, що рівень фізичної підготовленості тих, хто займається, помітно підвищився.

Цьому багато в чому посприяла посилена підготовка до першості академії,

області. На основі цього можна зробити висновок про те, що грамотна побудова тренувального процесу тренером, спільно з систематичним відвідуванням тренувальних занять, виводять спортсмена на більш високий рівень роботи функціональних систем.

Таблиця 1

Лист здоров'я спортсмена

№ п/п	Рік народження	Група здоров'я	Діагноз
1	2015	підготовча	сколіоз
2	2012	основна	
3	2015	основна	
4	2013	підготовча	плоскостопість
5	2013	основна	
6	2014	основна	
7	2015	основна	
8	2015	основна	
9	2013	підготовча	бронхіальна астма
10	2013	основна	
11	2013	основна	
12	2013	підготовча	плоскостопість
13	2014	основна	
14	2014	основна	

3.3. Порівняльний аналіз та обробка результатів дослідження

У нашому дослідженні брали участь 14 респондентів. Віковий діапазон випробовуваних від 10 до 12 років, з них 35% мають підготовчу групу здоров'я. У двох дітей плоскостопість, в одного сколіоз, а в одного бронхіальна астма.

Таблиця 2

Показники пульсу (контроль)

№	Рік народження	ЧСС до навантаження	ЧСС після навантаження	ЧСС через 10 хв
1	2015	93	98	98
2	2012	76	91	76
3	2015	87	106	81
4	2013	81	85	81
5	2013	81	93	87
6	2014	93	128	90
7	2015	73	100	75
8	2015	112	98	76
9	2013	71	75	80
10	2013	93	101	91
11	2013	98	101	83
12	2013	91	103	93
13	2014	96	89	98
14	2014	75	72	91

На початковому етапі дослідження, після навантаження, пульс відновився у 7 осіб, що займаються, та становить 50% від загального числа спортсменів. Пульс прийшов у норму в респондентів під номерами: 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11. У всіх спортсменів показники пульсу відповідають віковим нормам. Порівняльний аналіз даних ми брали з медичних джерел.

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості (контроль)

№ п/п	Рік народження	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (раз)	Вистрибування вгору з присіду за 30 сек. (раз)	Кидок через стегно 40 сек (раз)
1	2015	44	10	16
2	2012	36	8	18
3	2015	38	12	14
4	2013	47	7	20

5	2013	47	9	13
6	2014	34	10	18
7	2015	48	11	18
8	2015	40	13	15
9	2013	48	9	17
10	2013	35	5	14
11	2013	40	14	19
12	2013	28	8	15
13	2014	44	14	12
14	2014	49	12	17

Показники фізичного розвитку визначали в середині вступної частини заняття, після того як діти виконали загальну розминку.

Для оцінки швидкісно-технічних можливостей було обрано виконання кидка через стегно на максимальну кількість повторень протягом 40 секунд. Вибір цього елемента обумовлений його базовим характером: він входить до програми першого року навчання, є найпростішим у технічному плані та часто відпрацьовується під час тренувань. Крім того, саме цей прийом найкраще підходить для роботи у високому темпі.

Результати першого тестування продемонстрували, що рівень фізичної підготовки учасників не лише відповідає їхній віковій нормі, а й дещо перевищує середньостатистичні показники для цієї групи.

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників життєвої ємності легень (ЖЄЛ)

№	Рік народження	ЖЄЛ (контроль)	ЖЄЛ (другий показник)
1	2015	1.4	1.6
2	2012	1.5	1.7
3	2015	1.8	1.9
4	2013	1.5	1.8
5	2013	1.0	1.5
6	2014	1.7	1.8

7	2015	1.5	1.5
8	2015	1.7	1.5
9	2013	1.8	1.8
10	2013	2.7	3.0
11	2013	1.5	1.6
12	2013	1.4	1.5
13	2014	1.5	1.7
14	2014	2.0	2.1

На початку дослідження, з 14 респондентів тільки у 6 випробовуваних показники ЖЄЛ відповідають віковим нормам. Це випробовувані під номерами 3, 6, 8, 9, 10, 14.

Наприкінці експерименту, з 14 респондентів, у 10 випробовуваних показники ЖЄЛ відповідають нормі. Це випробовувані під номерами 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 13, 14. Дані щодо визначення рівня ЖЄЛ ми взяли з медичних джерел.

На початку експерименту у 6 респондентів показники ЖЄЛ відповідали нормі, що становить 43% від загальної маси тих, хто займається. Під час збору вторинних даних ми побачили, що кількість дітей, у яких показники ЖЄЛ відповідають нормі, стала 10, що становить 74% від загальної кількості тих, хто займається.

Таблиця 5

Показники пульсу (другий збір даних)

№	Рік народження	ЧСС до навантаження	ЧСС після навантаження	ЧСС через 10 хв.
1	2015	69	130	67
2	2012	65	126	60
3	2015	71	114	84
4	2013	69	127	75
5	2013	80	108	76
6	2014	70	119	68
7	2015	69	117	67
8	2015	78	114	84

9	2013	96	119	88
10	2013	68	120	65
11	2013	66	120	64
12	2013	71	114	108
13	2014	72	123	96
14	2014	54	168	54

Наприкінці експерименту кількість спортсменів, у яких пульс відновився через 10 хвилин, дорівнює 9, що в процентному співвідношенні становить 64% від загальної маси тих, хто займається. Загалом відсоток дітей, які повністю відновилися, через 10 хвилин після навантаження зріс на 14%.

Таблиця 6

Рівень фізичної підготовленості (другий збір даних)

№	Рік народження	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (раз)	Вистрибування вгору з присіду за 30 сек. (раз)	Кидок через стегно 40 сек (раз)
1	2015	62	14	19
2	2012	60	10	22
3	2015	61	14	18
4	2013	74	10	23
5	2013	58	12	18
6	2014	54	12	21
7	2015	67	14	20
8	2015	55	15	17
9	2013	71	11	19
10	2013	51	9	18
11	2013	58	16	22
12	2013	47	10	18
13	2014	59	15	15
14	2014	63	14	21

Показники фізичної підготовленості респондентів помітно зросли порівняно з початковим збором даних. Про це свідчить кожен описаний тест. За цими даними можна сказати, що хлопці стали швидшими, сильнішими, витривалішими.

За показниками відновлення пульсу під час первинного збору даних, ми спостерігаємо, що у 50% досліджуваних, пульс відновлюється після навантаження. Аналіз результатів повторного тестування засвідчив позитивну динаміку: частка спортсменів, які успішно відновилися, зросла до 64%, що демонструє приріст у 13% порівняно з початковими даними експерименту.

Фізична підготовленість респондентів також зазнала суттєвих позитивних змін. Зокрема, середній результат у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи покращився на 18,72 рази. У спеціальній технічній підготовці також зафіксовано прогрес: середня кількість кидків через стегно, виконаних за 40 секунд, зросла на 3,21 одиниці. Крім того, показник стрибків угору з прогином із глибокого присіду збільшився в середньому на 2,43 повторення.

У результаті виконаної нами роботи, проаналізувавши отримані дані, ми можемо стверджувати, що висунута гіпотеза нашого дослідження підтвердилася повністю.

ВИСНОВКИ

1. За час виконання роботи було проаналізовано науково-методичну та педагогічну літературу за темою дослідження.
2. Проаналізували вплив занять єдиноборствами на здоров'я людини за допомогою проведення педагогічного експерименту. Заняття єдиноборствами, це не просто постійне відпрацювання прийомів, а й всебічно гармонійний розвиток особистості. Засобами тренувань відбувається оздоровлення юних спортсменів, підвищення фізичної форми, загартовування характеру, набуття вмінь і навичок, які в майбутньому можуть дати високі результати в спорті.
3. Обґрунтували, як відбувається розвиток фізичних якостей під час занять єдиноборствами. Показали способи найефективнішого розвитку фізичних якостей у дітей за рахунок занять єдиноборствами.
4. Розглянули процеси, що відбуваються в центральній нервовій системі в момент виконання рухової дії, як працюють м'язові групи під час виконання вправ та як впливати на функціональні системи організму спортсменів для оздоровлення та підготовки до високих спортивних досягнень.
5. Провели низку контрольних тестів, виявили, яким чином єдиноборства впливають на розвиток життєвої ємності легенів, на економічність роботи серцевого м'яза, на ріст рівня підготовленості тих, хто займається, за час проведення дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анатомія людини : підручник / Головацький А. С. та ін. Вінниця: Нова Книга, 2019. 374с.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.02, 13.00.04. Київ, 2000. 41 с.
3. Безпалова Н. М. Анатомія людини з основами спортивної морфології. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 192 с.
4. Безпалова Н. М. Морфологічна будова тіла та типи конституцій. Методичні вказівки до практичних занять з курсу "Анатомія людини з основами спортивної морфології" для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 28 с.
5. Білаш С. М., Коптев М. М., Проніна О. М. Фізіологія людини. Олді+, 2024. 508 с.
6. Білик К. О. Особливості розвитку координаційних здібностей молодших школярів на заняттях оздоровчими видами гімнастики. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 78 с.
7. Бобровник В., Пугачов Д., Ткаченко М. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2023. С. 3-12.
8. Брижаний О. В. Розвиток гнучкості з використанням різних методів. *Пробл. метод, забезпеч, фіз. культ, в шк.* Мат. науч.-мет. конф. Суми: СПБ, 1991. С. 68-72.
9. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Університетська книга, 2025. 428 с.

10. Волков В. В., Потапов К. Ю., Соколова О. В., Товстопячко Ф. Ф., Кондратенко В. В. Сучасні засоби для підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. №4. С. 5-12.
11. Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. Анатомія людини: *підручник у 3-х томах*, Вінниця, Нова книга, 2022. 368с.
12. Гуменюк С. В., Сапун С., Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. 1(1), С. 220–228. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>
13. Гуменюк С. Травматизм у спорті та його профілактика. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2020. С.66-70.
14. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : *навчальний посібник*. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
15. Джон Е. Голл, Майкл Е. Голл. Медична фізіологія за Гайтоном і Голлом. «Медицина». 2022. 648 с.
16. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
17. Каратаєва Д. О., Хацаюк О. В. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій: Метод. рекомендації. Х.: Акад..ВВ МВС України, 2006. 32 с.
18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: *навчальний посібник*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

19. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посібн.-практ. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 252 с.
20. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Волковська Г. І. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи. *Навчальний посібник*. ЦУЛ, 2021. 184 с.
21. Марциновський В. П. Нормальна анатомія людини (лабораторний практикум): *навчальний посібник*. Рівне: О. Зень, 2021. 192 с.
22. Міхеєнко О. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини. Університетська книга, 2019. 448 с.
23. Паламарчук А. Л., Шестеріна Д. В. Медична фізіологія. Медкнига, 2022. 204с.
24. Пашков І. М. Розвиток швидкісної витривалості в тренувальному процесі юних тхеквондистів за допомогою анаеробних вправ з затримкою подиху. Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4-х т. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т. 1. С. 312 – 315.
25. Потапчук А. А., Дідур М. Д. Постава та фізичний розвиток. Київ : Мова, 2021. 240с.
26. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти / Т. Ю. Круцевич та ін.; МОНУ, НУФВСУ. Київ : ФОП Домбровська Я. М., 2021. 120 с.
27. Саєнко В. Г. Правильний подих як складова перемоги каратиста *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах* : Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. імені Тараса Шевченка, 2011. С. 148 – 153.
28. Саламаха О. Є. Єдиноборства. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – таеквон-до, карате [Електронний ресурс] : *підручник для здобувачів ступеня бакалавра для всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 283 с.

29. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : *навчальний посібник*. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
30. Сяська І. О., Марциновський В. П. Нормальна фізіологія людини. *Навчальний посібник*. Рівне: РДГУ, 2022. 203 с.
31. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : *навчальний посібник*. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
32. Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф. Вікова фізіологія і валеологія. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2025. 140 с.
33. Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф. Основи медичних знань: *навчальний посібник*. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 160 с.
34. Томас Майєрс. Фасціальний реліз для структурного балансу. К.: Форс, 2020. 320с.
35. Федонюк Я. І. Функціональна анатомія: підр. Для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III-IV рівнів акредитації. Тернопіль : навч. кн. Богдан, 2007. 552 с.
36. Федонюк Я. І. Анатомія та фізіологія з патологією. Укрмедкнига, 2024. 680 с.
37. Фещук В. Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції 25 травня 2023 р Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 90-92.*
38. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. Львів : ФОП Марченко Т. В., 2023. т. 2., 340 с.
39. Філімонов В. І. Фізіологія людини: *Підручник для студ. мед. закладів фахової передвищої освіти*. 2021. 488с.
40. Філімонов В. І., Маракушин Д. І. Клінічна фізіологія. К.: Медицина, 2022. 776 с.

- 41.Френк Г. Неттер. Атлас анатомії людини з латинською термінологією: 7-те видання. Медицина, 2023. 655 с.
- 42.Френк Г. Неттер. Атлас анатомії людини. 4-те вид. Наутілус, 2021. 497 с.
- 43.Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : *навчальний посібник* : Краматорськ : ДДМА, Ч. 1. 2021. 215 с.
- 44.Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : *навчальний посібник* : Краматорськ : ДДМА, Ч. 2. 2022. 228 с.
- 45.Чорнокульський С. Т. Анатомія м'язів (міологія). Навчально-методичний посібник з анатомії людини. Книга-плюс. 2019 160с.
- 46.Шевчук В. Р. Фізіологія : *підруч. для студентів вищ. мед. навч. закл. IV рівня акредитації*. Вид. 4-те. Вінниця : Нова Книга, 2018. 448 с.
- 47.Alexandre Paiva. Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat. Tuttle, 2012. 192 p.
- 48.Andy Clarke. The Knockout: Sport's Most Decisive Moment. Quarto, 2025. 272 p.
- 49.Antony Cummins How to be a Modern Samurai: 10 Steps to Finding Your Power & Achieving SuccessAchieving Success. Watkins Media, 2020. 232 p.
- 50.Gary Todd. The Greatest Ever Boxing Workouts. John Blake Publishing, 2013. 288 p.
- 51.Geoff Salmon. Kendo: A Comprehensive Guide to Japanese Swordsmanship. Tuttle, 2013. 192 p.
- 52.Guido Bruscia. Training With Kettlebells for Strength and Mobility: Over 25 Functional Training Exercises to Build Muscle and Stay Limber. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2025. 200 p.
- 53.Kevin Howeli. Jiu-jitsu University. Victory Belt Publishing, 2008. 368 p.
- 54.Lee Wedlakt. The Kenpo Karate Compendium: The Forms and Sets of American Kenpo. North Atlantic Books, 2015. 384 p.
- 55.Michael Wright. Survive: The Definitive Guide to Unarmed Tactics. Troubador Publishing, 2025. 160 p.

56. Peter Newton. 8 Steps to Living a Long Life: The Earth Path of Taoism. Inner Traditions Bear and Company, 2025. 208 p.
57. Reychel Bertshe. The Kick-A Book of Cobra Kai: An Official Behind-the-Scenes Companion. HarperCollins Publishers, 2022. 224 p.
58. Robin I. Rielly. Karate for Kids. Tuttle, 2004. 48 p.
59. Rodger Gracie. The Warrior Mindset: The Tao of a Champion. Bonnier Books Ltd, 2025. 304 p.
60. Shannon Lee, Fonda Lee. Breath of the Dragon. Hodder, 2025. 352 p.
61. Shi Heng Yi. Shaolin Spirit: The Way to Self-Mastery. Penguin, 2025. 288 p.
62. Vince Morris. The Secret Art of Pressure Point Fighting: Techniques to Disable Anyone in Seconds Using Minimal Force. Ulysses Press, 2008. 176 p.

**Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

МАЛІЧЕНКО Всеволод Ігорович

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Частина 2

ДОДАТКИ

Тернопіль - 2025

Зміст навчально-тренувальних занять (орієнтовний)

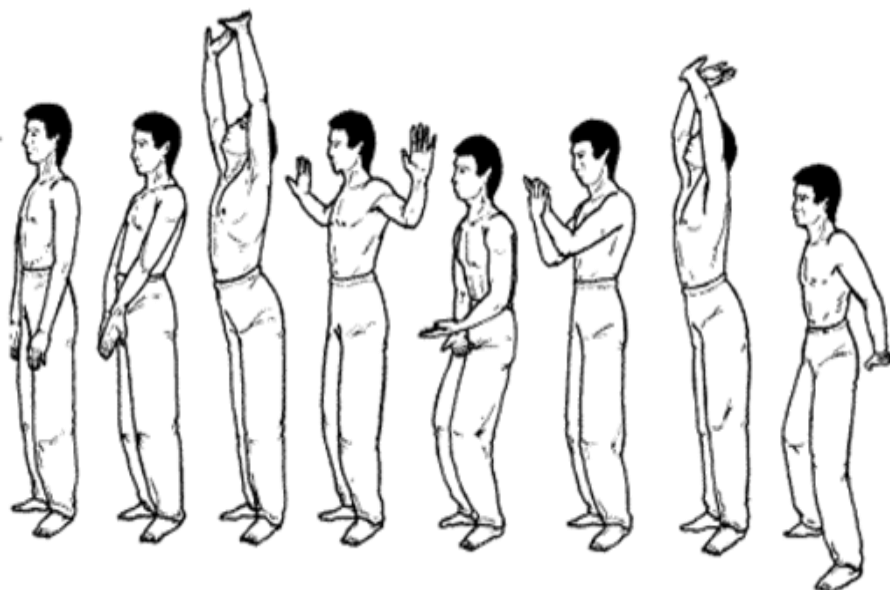
Частина заняття	Зміст	Дозування
Підготовча частина	Шикування	30 сек.
	Повідомлення завдань заняття	1 хв.
	Легкий біг	3 хв.
	Вправи в бігу	5 хв.
	Спеціальні бігові вправи	5 хв.
	Вправи на координацію	5 хв.
	ЗФП	5 хв.
	Відпрацювання самостраховки	5 хв.
	Акробатичні вправи	7 хв.
Основна частина	Спеціальна фізична підготовка	7 хв.
	Навчання та вдосконалення прийомів у стійці	15 хв.
	Навчання та вдосконалення прийомів у партері	15 хв.
	Боротьба із застосуванням вивчених прийомів	5 хв.
	Тренувальні сутички	30 хв.
	Підведення підсумків заняття	3 хв.
Заклучна частина	Підведення підсумків заняття	3 хв.

Комплекс вправ східної гімнастики Кілька порад щодо гігієни:

- Уранці перед заняттям обов'язково виконайте звичайні ранкові гігієнічні процедури (вмийтеся, почистіть зуби, звільніть кишечник).
- Одяг має бути вільним; під час виконання вправ у перервах на роботі розпустіть пасок і краватку, розстебніть воріт сорочки і зніміть годинник
- Не робіть вправ, коли відчуваєте сильний голод, і не раніше ніж через 1,5-2 години після їди.

Зазвичай за китайською традицією вправи виконують стоячи обличчям на північ. Запам'ятайте головне правило: дотримуйтеся поступовості в навантаженні, займайтеся регулярно (краще потроху, але регулярно).

1. «Руки штовхають небо». Початкове положення (ВП) - ноги разом, плечі злегка відведені назад, руки вільно опущені вздовж тіла, долоні торкаються стегон. Починаємо вдих нижньою частиною живота, при цьому плечі, коли ми подаємося вперед, стискають верхню частину грудної клітки, перешкоджаючи її розширенню, сідниці підтискаються. Долоні повертаємо назовні, внизу перед тілом з'єднуємо тильною поверхнею. Руки повільно піднімаємо вгору, звільняючи грудну клітку, сприяючи (під час вдиху) заповненню середньої та верхньої частин легень.



Одночасно з руками піднімаємо вгору голову, очима стежимо за кистями рук. Під час руху рук у крайнє верхнє положення важливо відчути м'яке.

2. «Пташеня покидає гніздо». ВП: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, передпліччя горизонтальні, долоні звернені до тіла, злегка повернені догори, пальці розставлені (наче тримаєте чаші). На вдиху розводимо лікті в сторони до межі, повторюючи рух двічі з невеликим поверненням, потім повертаємося у вихідне положення. Максимально розгортаємо кисті долонями назовні і на видиху повторюємо рухи. Усі вправи виконуються на 4 рахунки. У ліктях руки повністю не розгинаються. Повторюємо вправу 7 разів. У цій вправі розминаються суглоби рук, відпрацьовується культура руху "рука-змія", що використовується в спортивних і бойових прийомах.



3. «Почешіть плечем вухо». ВП - ноги на ширині плечей, права рука піднята вгору, кисть вільно звисає, ліва рука опущена вниз, кисть її максимально відігнута вгору, долоня повернута вниз, пальці обох рук злегка розставлені. На вдиху два рази відводимо руки максимально назад. Потім міняємо їхнє положення і на видиху повторюємо махи руками. Під час виконання вправи руки в ліктях не згинати, а верхню руку максимально наблизити до голови так, щоб під час змаху торкатися вуха. Повторюємо вправу 7 разів. Роблячи махи руками, важливо зосередити увагу на концентрації напруги в ділянці променево-зап'ясткових суглобів. У цій вправі відбувається інтенсивне скорочення м'язів шийної ділянки, що сприяє нормалізації тону судин голови, зняттю втоми й дратівливості, усуненню скутості в плечовому

поясі. Повторюємо вправу «руки штовхають небо».



4 «Кільце змії». ВП - ліва нога витягнута вперед, права зігнута в коліні, права стопа підйомом лежить на лівому стегні, підошва максимально повернута вгору. Лівою рукою притримуємо щиколотку правої ноги, правою долонею спираємося на правий колінний суглоб. Пружинистим рухом на видиху притискаємо праве коліно до підлоги. Повторюємо вправу 7 разів. Вправа спрямована на підвищення рухливості в тазостегновому суглобі. Згідно з уявленнями східної народної медицини рухливі суглоби - важлива умова збереження молодості й основа довголіття.



5 «Дракон прикривається крилом». ВП - ліва нога витягнута вперед, права зігнута в коліні й піднята. Обома руками обхоплюємо праву стопу, зовнішнє ребро стопи спрямоване вперед, пальці ноги - вгору, гомілка майже паралельна підлозі. На вдиху розпрямляємо груди і притягуємо стопу до паху. На видиху підтягуємо стопу до чола. Повторюємо вправу 7 разів. Стежимо за тим, щоб спина була прямою, голову

вперед до ноги не нахиляти. Дія цієї вправи збігається з ефектом попередньої та посилює її.



6. «Удав заковтує птаха». ВП - лежимо на спині; ноги зігнуті в колінах і підтягнуті до живота, коліна злегка розведені в боки; голова трохи піднята; кисті рук охоплюють коліна, пальці злегка розставлені; мізинець і великий палець притискаються до зовнішньої та внутрішньої поверхні колінного суглоба. Відвівши коліна руками в боки й підтягуючи їх до плечей, робимо вдих, заповнюючи повітрям верхню частину грудної клітки, водночас прогинаємо поперек догори, голова трохи відхиляється назад. Потім із видихом зводимо коліна перед грудьми і віджимаємо їх від себе. У цей час плечі й голова піднімаються, а поперек притискається до підлоги. Вправа повторюється 7 разів, потім рухи колінами виконуються по колу в інший бік. Повторюємо стільки ж разів. Ритм дихання залишається постійним. Ефект цієї вправи складається з трьох складових: внутрішній масаж органів черевної порожнини, масаж ділянки хребта, тренування дихальних м'язів з активацією дихання верхньою частиною легень.



7. «Потягування дракона». ВП - сидимо на підлозі, права нога витягнута вперед, ліва зігнута в колінному суглобі, коліна спрямовані вліво й торкаються підлоги. На видиху нахиляємося вперед і тягнемося грудьми до правої ноги. Допомагаючи собі руками, тримаємося за стопу або гомілку. Повторюємо 4 рази. Потім повертаємося правим плечем уперед і, витягаючи ліву руку над головою, нахиляємося правим боком до правої ноги. Повторюємо 4 рази.

