DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).40
УДК 796.011.3:796.856]:373.5+378

Саламаха О.Є.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського
ORCID 0000-0001-8132-1751
Чеховська А.Ю.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0002-0675-5004
Соболенко А. І.
ст. викладач каф. технологій оздоровлення і спорту.
КПІ ім. Ігоря Сікорського.
ORCID 0000-0001-7374-5351

ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ТХЕКВОНДО У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Перспективність організації фізичного виховання на основі тхеквондо у закладах загальної середньої та вищої освіти. Дана публікація торкається надзвичайно важливого для України питання – вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої та вищої освіти. На території України уже третій рік точаться повномасштабні активні бойові дії. З нашої авторської точки зору це накладає негативний відбиток на суспільство. Надзвичайно важливим елементом суспільства є діти та молодь. Тому слід звертати увагу на систему освіти, як основне джерело розвитку дітей та молоді. Фізичне виховання – є надзвичайно важливим елементом освіти у цілому. Дана дисципліна забезпечує належний фізичний розвиток організму людини. Від адекватної кількості рухової активності залежить як фізичне, так і ментальне здоров'я. Тому важливо дбати про те, щоб концепція фізичного виховання в освітньому середовищі була ефективною та раціональною. Тхеквондо сприяє формуванню хорошого рівня фізичного розвитку людини, а також становленню ряду важливих морально-вольових якостей особистості. Ці положення підтверджуються у викладі основного матеріалу. Автори припускають, що запровадження тхеквондо у якості курсу фізичного виховання закладів загальної середньої та вищої освіти матиме надзвичайно позитивні наслідки для українського суспільства.

Ключові слова: *тхеквондо, фізичне виховання, фізичні якості, спортивне єдиноборство, бойове мистецтво, освіта*

Salamakha O.Ie., Chekhovska A.Iu. Prospects of organizing physical education based on taekwondo in secondary and higher education institutions. *This publication touches upon an extremely important issue for Ukraine – the improvement of the physical education process in secondary and higher education institutions. The school and academic environment play a crucial role in shaping a modern civilized individual. Therefore, it is important to track whether the systemic structure of this environment corresponds to the modern realities society finds itself in. For the past three years, full-scale active hostilities have been ongoing in Ukraine. From our perspective, this casts a negative shadow on society. Children and youth are extremely important elements of society, and they need to be taken care of as they represent the future of Ukraine. Thus, attention should be paid to the education system as the main source of children and youth development. Physical education is an extremely important element of education as a whole. Based on this, it can be assumed that physical education in schools and universities plays a key role in ensuring public health among the youth population of Ukraine. Therefore, it is important to ensure that the concept of physical education in the educational environment is effective and rational. Individual development characteristics of both children and young people should be taken into account. Additionally, it is important to consider the modern realities society faces. It is assumed that during wartime, physical education plays an even greater role than during peacetime. It is necessary to develop skills essential for society's survival, including when organizing physical education in secondary and higher education institutions. The authors of this article propose considering Taekwondo as a prospective sports discipline for implementation into the Ukrainian education system. This position is based on the analysis of available scientific material in the field of research problems. Taekwondo contributes to the formation of a good level of physical development and the development of a range of important moral and volitional qualities of an individual. These provisions are confirmed in the presentation of the main material. The authors suggest that the introduction of Taekwondo as a physical education course in secondary and higher education institutions will have extremely positive consequences for Ukrainian society.*

Key words: *Taekwondo, physical education, physical qualities, martial arts, combat art, education*

Постановка проблеми. У сучасних реаліях надзвичайно важливо приділяти увагу освітньому середовищу в Україні. Активні бойові дії призводять до розвитку різного роду негативних явищ у суспільстві. Зокрема це стосується і громадського здоров'я. Фізичне виховання у закладах загальної середньої та вищої освіти є, фактично, єдиною дисципліною, яка цілеспрямовано закладає фундамент здоров'я дітей. Тому важливо створити таку систему, яка буде з одного боку забезпечувати належний фізичний розвиток та рівень здоров'я дітей, а з іншого розвивати необхідні у сучасних

реаліях прикладні навички та морально-вольові якості. Гіпотеза авторського колективу даної статті полягає у тому, що тхеквондо є тою спортивною дисципліною на основі якої можна розробити ефективну систему фізичного виховання для досягнення окреслених вище цілей. Дана публікація є спробою теоретично обґрунтувати це припущення.

Аналіз літературних даних. Науковою розробкою питань впливу постійних тренувань за системою тхеквондо на основні фізичні якості дітей та дорослих займаються наступні дослідники: Христова Т., Авраїмов Д., Санжарова Н, Попова М, Знак В., Майстренко Є. та інші.

Мета дослідження – здійснити аналіз наявних актуальних інформаційних джерел у контексті обраної тематики. Виявити яким чином регулярні заняття тхеквондо впливають на розвиток основних фізичних якостей людини – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Визначити наскільки перспективним є тхеквондо для запровадження у систему освіти України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є надзвичайно важливим елементом освітньої системи. Хоча й у масовій культурі ця дисципліна вважається менш важливою, порівняно із дисциплінами наукового спрямування, роль фізичної культури як шкільного предмета, чи академічного курсу є більшою, ніж здається. Фактично, фізична культура є основним освітнім компонентом, який забезпечує необхідний фізичний розвиток організму дитини та молодої людини. Без мінімально необхідної загальної фізичної підготовки неможливе повноцінне життя людської особистості. Крім того, рівень соматичного здоров'я також залежить від наявності мінімально необхідного об'єму фізичної активності. На сьогоднішній день є навіть окреме поняття – гіподинамія. Це стан хронічно низького рівня рухової активності, який призводить до зниження фізичного здоров'я та розвитку різного роду хвороб. І в сучасному суспільстві спостерігається тенденція до росту масової гіподинамії серед населення. Також необхідно зазначити, що у сучасній спортивній науці доволі потужно розроблене питання впливу постійних фізичних навантажень на стан психічного самопочуття та здоров'я. Є усталена позиція, що регулярні тренування позитивно відображаються на психіці людини. Звідси цілком справедливо можна зробити висновок про те, що курс фізичного виховання у освітньому просторі як середньої, так і вищої школи є необхідним. І до проблеми забезпечення цього курсу необхідно ставитися з усією серйозністю та відповідальністю, так як це питання масового здоров'я населення. Для України це надзвичайно критичним моментом, враховуючий військовий стан.

З точки зору авторів даної публікації бойові мистецтва є дуже перспективним напрямком для розробки та впровадження ефективного курсу фізичного виховання у шкільному та академічному середовищі. Єдиноборства забезпечують належний фізичний розвиток тіла, психічний та морально-вольовий розвиток особистості людини. На цю тему у сучасному науковому просторі можна зустріти різноманітні публікації. Бойові мистецтва дозволяють розвивати усі необхідні фізичні якості людини, забезпечують розвиток стресостійкості особистості. Практикування єдиноборств дозволяє привчитися справлятися із різноманітними труднощами, особливо у контактних дисциплінах. Тхеквондо є одним із найперспективніших видів спортивних єдиноборств у контексті запровадження в систему освіти України. Це бойове мистецтво може бути обране у якості базової спортивної дисципліни для розробки альтернативного, ефективного та цікавого курсу фізичного виховання для закладу загальної середньої чи вищої освіти.

Регулярні тренування за системою тхеквондо можуть позитивним чином вплинути на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Так, проводилися дослідження з участю 32 студентів у віці 17-20 років, які тренувалися із використанням окремих елементів тхеквондо та боксу. Було виявлено, що після проходження періоду тренувань, де сумарний об'єм фізичного навантаження з елементами зазначених єдиноборств становив близько 100 годин, достовірно зафіксовано зростання сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Так середній результат виконання контрольного тесту «Стрибок у довжину з місця» виріс на 1,77% ($p>0,05$), а середній результат виконання контрольного тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» виріс на 41,18% ($p>0,05$). Ці результати дозволяють з обережністю припускати, що регулярні заняття тхеквондо розвивають силу м'язів. У той же час, є необхідність більш ґрунтовно розробити цю наукову проблематику [3].

Проводилося дослідження з участю дітей середнього шкільного віку в ході якого вдалося встановити, що тренування за системою тхеквондо позитивно впливають на розвиток швидкості. В цьому дослідженні взяли участь 60 дітей віком 13-14 років. Було сформовано дві групи (по 30 осіб в кожній): експериментальну та контрольну. Учасники експериментальної групи займались на уроках фізичної культури із застосуванням елементів тхеквондо, а учасники контрольної групи – за стандартною програмою. На кінець педагогічного експерименту було виявлено, що в експериментальній групі у хлопців результати виконання контрольного тесту «Біг на 60 метрів зі старту» зросли на 4,7%. У контрольній групі приріст цього ж показника становив лише 1,2%. У дівчат експериментальної групи приріст результативності виконання цього тесту становив 5,5%. У дівчат контрольної групи цей показник становив 1,1%. На основі цих результатів можна зробити висновок, що регулярні заняття тхеквондо сприяють відчутному розвитку швидкості дітей [5].

Були організовані дослідження присвячені розробці проблематики розвитку витривалості у спортсменів, які займаються тхеквондо. На основі методичного арсеналу цього бойового мистецтва автори розробили та експериментально апробували методику розвитку витривалості юних тхеквондистів віком 12-14 років. Результати дослідження показали, що у середньому в спортсменів експериментальної групи покращились показники тестування витривалості: у тесті «Зміна стійки за 1 хвилину» результат виріс на 3 %; у тесті «Кількість ударів у 5 спуртах за 3 хвилини» – на 18%; тесті «Біг на 1500 метрів» – на 2%. Таким чином можна зробити висновок про те, що під час занять тхеквондо значна частина тренувального процесу відводиться для розвитку витривалості [2].

Проводилося ґрунтовне дослідження для виявлення впливу тренувань за системою тхеквондо на спритність дітей. У ході цього дослідження проводилися тестові методики для оцінки регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів, збереження статичної та динамічної рівноваги. У ході постановки педагогічного експерименту були

виявлені значні відмінності у рівні розвитку зазначених вище координаційних здібностей (які і являють собою складники спритності) між дітьми які займаються за стандартною програмою із фізкультури та дітьми які займаються тхеквондо. Так під час виконання тесту «Човниковий біг» учасники експериментальної групи показали результат кращий на 27,35%, а у тесті «Метання тенісного м'яча» - на 34,40%. Дані тести ілюстрували динаміку розвитку регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. Під час виконання тесту Бондаревського учасники експериментальної групи показали результати кращі на 51,60% (тест із відкритими очима) та 56,89% (тест із закритими очима), у порівнянні з учасниками контрольної групи. Методика Бондаревського дозволяє оцінити ступінь розвитку здатності до збереження статичної рівноваги. Під час виконання тесту «Повороти на гімнастичній лаві» який показує ступінь розвитку здатності до динамічної рівноваги, учасники експериментальної групи показали результат кращий на 37,50%, у порівнянні з учасниками контрольної групи. Дане педагогічне дослідження яскраво ілюструє той факт, що регулярні заняття тхеквондо дозволяють відчутно розвинути спритність у дітей [1].

Організовано дослідження рівня розвитку гнучкості школярів молодшого віку, які займаються тхеквондо. До основної групи експериментального дослідження залучили 20 хлопчиків, які займались тхеквондо 3 - 5 разів на тиждень. Стаж занять даним бойовим мистецтвом становив 2,9±0,8років. До контрольної групи увійшли їх однолітки у кількості 20 осіб, фізична активність, яких забезпечувалася заняттями на уроках фізичної культури тричі на тиждень та періодичними тренуваннями у спортивних секціях при закладах загальної середньої освіти. У процесі дослідження відстежувалися показники пасивної та активної гнучкості у плечових і кульшових суглобах, а також хребті. Найбільш яскрава різниця між досліджуваними основної та контрольної груп спостерігається в тестах що характеризують активну рухливість у кульшових суглобах при виконанні відведення ноги ($p<0,001$); активну рухливість хребта при виконанні нахилу тулуба вперед ($p<0,001$); активну рухливість у кульшових суглобах при згинанні ноги ($p<0,001$); активну рухливість у кульшових суглобах при розгинанні ноги ($p<0,001$); активну рухливість у кульшових суглобах при виконанні шпагату в сагітальні площині ($p<0,001$); активну рухливість в суглобах хребта при нахилі тулуба убік ($p<0,001$). Наведені результати дозволяють упевнено стверджувати, що регулярні заняття тхеквондо позитивно впливають на розвиток гнучкості дітей [4].

Висновки. Опираючись на викладені вище дані, що здобуті шляхом численних експериментальних досліджень можна зробити висновок про те, що тхеквондо, як спортивна дисципліна має хорошу перспективу для запровадження у освітнє середовище закладів загальної середньої та вищої освіти. Це єдиноборство здатне позитивним чином уплинути на розвиток усіх основних фізичних якостей людини – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Таким чином, можна припустити, що регулярні заняття тхеквондо дозволять побудувати міцний фундамент фізичного здоров'я у школярів та студентів, що має критичне значення для сучасного українського суспільства. Крім того, важливо звертати увагу і на той факт, що тхеквондо, як мистецтво рукопашного бою, дозволить виховати важливі морально-вольові якості особистості людини. Хоча, дане питання необхідно цілеспрямовано досліджувати, все ж є дані про позитивний вплив східних єдиноборств на психіку дітей. З обережністю можна припустити, що тхеквондо також може вплинути на психіку таким чином. Цілеспрямованість, стресостійкість та дисциплінованість – це ті якості, котрі можна виховати засобами тхеквондо. У час коли у нашій країні відбуваються активні бойові дії надзвичайно висока потреба у людях, що володіють означеними якостями ще й на фоні високого рівня розвитку основних фізичних якостей. Люди із такими характеристиками необхідні як у лавах Збройних Сил України, так і в цивільному житті періоду військового стану, адже війна вимагає вольових зусиль як на фронті, так і в тилу. З огляду на це можна з упевненістю стверджувати, що запровадження тхеквондо у систему освіти призведе до позитивних наслідків у суспільстві України.

Література

1 Знак В., Майстренко Є. Використання елементів боксу та таеквондо у фізичному вихованні студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 78–82.

2 Санжарова Н. М., Попова М. В. Influence of Taekwondo on Flexibility Development in Boys of Primary School Age. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2015. No. 2. P. 15. URL: https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1137 (date of access: 16.05.2024).

3.Христова Т., Авраїмов Д. Динаміка швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку в процесі занять тхеквондо. м. Ужгород, 26–28 квіт. 2023 р. 2023. С. 475–479.

4.Comparative characteristics of the development of coordinative abilities of 7-9 years old schoolchildren and their coevals, who are systematically engaged in taekwondo / L. Valentina et al. Sport science and human health. 2020. Vol. 4, no. 2. P. 64–73. URL: https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.6 (date of access: 16.05.2024).

5.Pashkov I., Paliy O. Dynamics of endurance indexes of Taekwondoists 12-14 years under the influence of the proposed means. Єдиноборства. 2020. No. 2(16). P. 43–51. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.05 (date of access: 16.05.2024).

References

1.Znak, V., & Maistrenko, Ye. (2020). Vykorystannia elementiv boksu ta taekvondo u fizychnomu vykhovanni studentiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia, 78–82.

2.Sanzharova, N. M., & Popova, M. V. (2015). Influence of taekwondo on flexibility development in boys of primary school age. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, (2), 15. https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1137

3.Khrystova, T., & Avraimov, D. (2023). Dynamika shvydkisnykh zdibnostei ditei serednoho shkilnoho viku v protsesi zaniat tkhekvondo. (s. 475–479).

4.Valentina, L., Eugene, K., Tetyana, O., & Natalia, P. (2020). Comparative characteristics of the development of coordinative abilities of 7-9 years old schoolchildren and their coevals, who are systematically engaged in taekwondo. Sport Science and Human Health, 4(2), 64–73. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.6

5.Pashkov, I., & Paliy, O. (2020). Dynamics of endurance indexes of Taekwondoists 12-14 years under the influence of the proposed means. Yedynoborstva, (2(16)), 43–51. https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.05

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).41
УДК 796.412.015-053.5

Слободський Ю.С.
Orcid 0009-0003-9207-4524
Викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснений аналіз особливостей реалізації основних компонентів фітнес-програми силового спрямування з дітьми молодшого шкільного та середнього віку. Актуалізовано розуміння фітнес-програми, як системно організована послідовність діяльності, що спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Автор зазначає, що добре спланована фітнес-програма має вміщати в собі як аеробне тренування задля розвитку кардіо-респіраторної витривалості, так і силове наповнення тренування задля розвитку сили та силової витривалості.

Стверджується, що основними компонентами фітнес-програми силового спрямування є кардіо-респіраторна витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість. Автором уточнено, що задля функціонального розвитку організму людини у фітнес-програмах мають бути раціонально окреслені обсяги активності рухів та показники частоти серцевого скорочення. Зазначено, що ключовими факторами побудови фітнес-програм силового спрямування є дотримання принципів специфічності, суперкомпенсації, індивідуалізації, систематичності та безпечності.

Автором здійснено окреслення особливостей побудови фітнес-програми з силовим наповненням для дітей. З'ясовано, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини навантажень.

Ключові слова: *фізичне навантаження, фітнес, силовий фітнес, компоненти фітнес-програм силового спрямування.*

Slobodskyi Yu. Components of a strength-training fitness program with children of junior and middle school age. *The article analyzes the peculiarities of the implementation of the main components of the strength training program with children of primary and secondary school age. The understanding of the fitness program as a systematically organized sequence of activities aimed at promoting the development of fitness has been updated. The author notes that a well-planned fitness program should include both aerobic training to develop cardiorespiratory endurance and strength training to develop strength and power endurance.*

It is claimed that the main components of a strength-oriented fitness program are cardiorespiratory endurance, strength, power endurance, and flexibility. The author clarified that for the functional development of the human body in fitness programs, the volumes of movement activity and indicators of heart rate should be rationally defined. It is noted that the key factors in building strength training programs are compliance with the principles of specificity, supercompensation, individualization, systematicity, and safety.

The author outlined the features of building a fitness program with strength training for children. It was found that the decisive condition for ensuring optimal and effective impact on the body is the correspondence of the amount of loads

Keywords: *physical activity, fitness, strength fitness, components of strength training programs.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується активною реформаторською освітньо-соціокультурною діяльністю. Це дає поштовх до перегляду й трансформації нових ефективно-практичних шляхів та засобів удосконалення цілісного процесу фізичного виховання серед дітей молодшого шкільного та середнього віку.

Актуалізується проблема пошуку шляхів підвищення рухової активності серед дітей молодшого та середнього шкільного віку на основі упровадження фітнес-технологій як системи утвердження здорового способу життя нації та закладання процесу виховання здорової молоді.

Слід зазначити, що наразі сучасний період розвитку сфери фітнесу можна охарактеризувати як різноманіття різносторонніх форм рухової активності. Зокрема, прослідковується модернізація адаптованих фітнес-програм згідно осіб різного віку та статі на основі залучення до занять більшої кількості людей.

Аналіз літературних джерел. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В.Ареф'єва, Л.Матвєєва, та ін. [1; 7]. Підготовка школярів середніх класів висвітлена в роботах Л.Волкова, Л.Сергієнко[3; 9]. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорили у своїх працях Л.Волков, Б.Шиян, М.Василенко [2; 3; 11]. Окреслено шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. Проте наразі, серед праць вітчизняних та закордонних науковців недостатньо вивчена проблема адаптації основних компонентів фітнес-програм саме силового спрямування, що й актуалізувало обрання даного дослідження.

Мета статті – проаналізувати особливості реалізації основних компонентів фітнес-програм силового спрямування з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.