



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ  
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО  
ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

## **«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА УКРАИНЫ»**

**Материалы  
X региональной научно-практической конференции,  
посвященной XXX Олимпийским играм  
и Году спорта и здорового образа жизни**

**Луганск  
2012**

УДК 796.2  
ББК 75.717  
Б 90

Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Материалы X региональной научно-практической конференции (под редакцией Н.П.Булкиной; Луганск, ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012 - 288 с.)

Представлены материалы по актуальным вопросам олимпизма, профессионального, массового спорта, реабилитации, теории и методике физического воспитания и некоторые вопросы спорта инвалидов.

Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 9 от 26.03.2012 г.)

Под редакцией доцента, к.п.н., Н.П.Булкиной

Материалы напечатаны языком оригинала. Авторы и их научные руководители несут полную личную ответственность за точность изложенных фактов.

*Редакционная коллегия:*

Кравченко Н. М., Калабин В. С., Згодинская Т.Г.

## Содержание

От здорового образа жизни – к олимпийским медалям Кравченко Н.М. Председатель Луганского областного отделения Национального Олимпийского комитета Украины .....	3
Основные направления преобразований олимпийского движения эпохи самаранча Булкина Н.П. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	5
Физическая культура и её интегративная концепция в социальной жизнедеятельности Шеремета Д.В. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт экономики и бизнеса .....	9
Спортивне тренування та основні проблеми у його управлінні Гальченко А.А. ДЗ «Луганський національний Університет імені Тараса Шевченка» Інститут економіки і бізнесу .....	12
Подача в волейболі як средство активних атакуючих дій Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	16
Пути оптимизации технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	20
Основи викладання варіативного модулю «Гімнастика» шкільної програми з фізичної культури Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	23
Методика створення модульних навчальних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	29
Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате Саєнко В. Г., Скляр М. С. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	34
Індекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів Шинкарьов С. І., Толчева Г. В., Вороб'єва М. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	39
Прояв фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей Толчева Г. В., Ніколаєва О. А., Хвостиков І. П. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	42
Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві Васильєва О. С., Саєнко В. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	47

психологічна стійкість студента; уміння здійснювати моральне та естетичне виховання.

**Висновки.** Визначені таким чином окремі частини навчального матеріалу ми вважаємо за основу побудови змісту відповідних навчальних елементів другого й третього порядку (на першому році навчання) або окремих модулів (на подальших етапах навчання). Дотримання нами озичених вище принципів проектування модульних програм (з урахуванням специфіки предмета) дозволяє у процесі теоретичного етапу дослідження визначити структуру модульної програми з гімнастики й розпочати формування змісту комплексу навчальних модулів.

### **Література**

1. **Чорноштан А. Г.** Науково-педагогічні основи конструювання модульних навчальних програм у системі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання / А. Г. Чорноштан. // Вісник ЛДПУ, 2002. – № 8. 2. **Юцявичене П. А.** Создание модульных программ / П. А. Юцявичене. // Советская педагогика. – 1990. – № 2. 3. **Юцявичене П. А.** Теория и практика модульного обучения / П. А. Юцявичене. – Каунас, 1989. 4. **Минский М.** Фреймы для представления знаний / М. Минский. – М.: Энергия, 1979. – 124 с. 5. **Чорноштан А. Г.** Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання: Дис. ... канд. пед. наук. – Луганськ, 2002.

## **СИСТЕМНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ШОТОКАН КАРАТЕ**

**Сасенко В. Г., Склад М. С.**

**ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Інститут фізичного виховання і спорту**

**Анотація.** Наведено дані статистично значущих показників, які відображають параметри фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате. Отримані кількісні дані можуть служити орієнтиром рівня розвитку основних рухових якостей каратистів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

**Ключові слова:** шотокан, карате, фізична, підготовленість, контроль, тести, кваліфікація.

**Постановка проблеми.** Набуття максимально можливого рівня фізичної підготовленості спортсменів до відповідальних змагань є одним з головних завдань тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. У виді східних єдиноборств з обмеженим контактом, яким є шотокан карате, особливо важливо мати інформаційне забезпечення щодо оптимальних пропорцій рівнів фізичних якостей спортсменів. Проте, показники окремих характеристик фізичної підготовленості не висвітлюють існуючий загальний

наивний стан каратистів високої кваліфікації, що на цьому етапі є дуже важливою складовою. Тому, для отримання більш чіткого інформаційного забезпечення необхідно застосування системного контролю, тобто батареї інформативних тестів, що фіксують цілий ряд показників та надають можливість комплексного підходу до корекції тренувального процесу. Обрання даної теми та проведення експериментального дослідження допомагає вирішенню наведених актуальних проблем та сприяє вдосконаленню тренувального процесу в шотокан карате.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема дослідження оптимальних параметрів фізичної підготовленості спортсменів присвячено публікації з легкої атлетики [2, 7, 14], спортивних ігор [6, 8, 14], плавання [11], боксу [3-4], деяких видів східних єдиноборств [5, 13]. В більшості сучасних публікацій з карате [1, 9, 10, 12, 15] широко висвітлено питання філософії карате, як складової системи східних єдиноборств, проведено порівняння цього виду бойового єдиноборства з іншими видами і школами єдиноборств, розроблені методичні рекомендації базової і бойової техніки. Проте, науково-обґрунтовані дослідження проведено лише фрагментарно. Тому, у даній роботі, робиться спроба проведення системного контролю фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

**Мета дослідження** – провести системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате.

**Організація дослідження.** З цією метою було проведено комплексне педагогічне тестування, в якому взяли участь 40 каратистів високої кваліфікації віком 16–30 років зі стажем безперервних занять шотокан карате 4–15 років зі зрівняними стартовими характеристиками. Дослідження проводились у м. Луганську, де групи формувались в Інституті фізичного виховання та спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (група „Спортивно-педагогічного вдосконалювання зі східних єдиноборств”) та у спортивному клубі „Олімпієць” на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи № 3, що є Луганським обласним осередком федерації Окінавського Годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України.

Всім каратистам було запропоновано виконати у змагальній обстановці спеціальні контрольні випробування, що інформативно відображають рівень їх швидкоти, сили, швидко-силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей та витривалості. Для визначення рівня розвитку зазначених фізичних якостей каратистів використовувалися наступні тести:

1. Швидкість спортсменів оцінювалася за результатами бігу на 20 м з високого старту.
2. Сила спортсменів за показниками динамометрії сили м'язів сильнішої кисті та станової динамометрії, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на

перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, жим штанги вагою 30 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 30 кг.

3. Швидкісно-силові якості за даними контрольних вправ – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.

4. Координаційні здібності спортсменів фіксувались у роботі за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

5. Гнучкість спортсменів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у хребтному стовпі при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребтного стовпа за тестом „міст”.

6. Загальна витривалість спортсменів визначалась за допомогою тесту Купера.

Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості спортсменів обґрунтовані в джерелах [2-8, 11, 14]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $p < 0,05$ ) за t-критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження.** Результати тестування рівня прояву фізичних якостей у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате у контрольних випробуваннях, наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате (n=40)**

Контрольні випробування	Фізичні якості	$\bar{x}$	m
Біг на 20 м з високого старту, с	Бистрота	3,19	0,04
Сила м'язів сильнішої кисті, кг	Сила	50,13	1,03
Станова динамометрія, кг		210,63	0,73
Згинання рук в упорі лежачи, разів		56,05	1,10
Згинання рук на перекладині, разів		17,23	0,51
Згинання рук на брусах, разів		33,65	0,55
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів		40,63	0,81
Вис на перекладині, разів		55,75	1,10
Піднімання прямих ніг до перекладини, разів		29,53	0,66
Жим штанги масою 30 кг лежачи, разів		44,95	2,75
Напівприсід зі штангою вагою 30 кг, разів		46,03	1,83

Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силові якості	250,05	1,94
Стрибок у висоту з місця, см		53,33	1,14
Метання набивного м'яча знизу вперед, м		13,39	0,09
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів		178,38	0,95
Човниковий біг, с	Координаційні здібності	10,85	0,13
Поздовжній шпагат, см	Гнучкість	27,39	0,85
Поперечний шпагат, см		33,89	0,89
Нахил тулуба стоячи, см		11,85	0,37
Міст, см		58,55	0,37
Тест Купера, м	Витривалість	2442,13	22,09

Аналізуючи досліджені показники рівня розвитку фізичних якостей каратистів спостерігаються статистично значущі ( $p < 0,05$ ) результати у всіх контрольних випробуваннях, а саме: *швидкість*: біг на 20 м з високого старту – 3,19 с; *сила*: абсолютна сила м'язів сильнішої кисти – 50,13 кг (5,12 Н), станова динамометрія – 210,63 кг (21,49 Н), згинання рук в упорі лежачи – 56,05 разів, згинання рук на перекладині – 17,23 разів, згинання рук на брусах – 33,65 разів, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с – 40,63 разів, вис на перекладині – 55,75 с, піднімання прямих ніг до перекладини – 29,53 разів, жим штанги масою 30 кг лежачи – 44,95 разів, напівприсід зі штангою вагою 30 кг – 46,03 разів; *швидкісно-силові якості*: стрибки в довжину з місця – 250,05 см, стрибки у висоту з місця – 53,33 см, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед – 13,39 м, стрибки через скакалку за 1 хв – 178,38 разів; *координаційні здібності*: човниковий біг 4х9 м – 10,98 с; *гнучкість*: поздовжній шпагат – 27,39 см, поперечний шпагат – 33,89 см, нахил (згинання) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві – 11,85 см, розгинання тулуба назад із положення стоячи („міст“) – 58,55 см; *витривалість*: тест Купера – 2442,13 м.

Отримані результати дослідження підтвердили дані багатьох спеціалістів про необхідність підвищення на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей не кількісних, а якісних характеристик тренувального процесу.

### Висновки.

1. Рівень розвитку фізичних якостей у шотокан карате достовірно відображають наступні показники: швидкості (біг на 20 м з високого старту), сили (кистьова та станова динамометрія, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, жим штанги вагою 30 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 30 кг), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку), координаційних здібностей (човниковий біг), гнучкості (поздовжній і поперечний шпагат, хребтовий стовп, „міст“), загальної витривалості (тест Купера).

2. Отримані в ході досліджень кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате, та в інших бойових єдиноборствах.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Планується висвітлення показників рівня розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате.

### ЛІТЕРАТУРА

1. **Аксенов Э. И.** Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. И. Аксенов. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 174 с.
2. **Ахметов Р. Ф.** Легка атлетика : [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
3. **Кличко Вит. В.** Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.
4. **Кличко Влад. В.** Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
5. **Компаниец Ю. А.** Рукопашный бой : [учеб. пособ.] / Ю. А. Компаниец. – Луганск : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.
6. **Лисенчук Г. А.** Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
7. **Максименко Г. Н.** Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галуза. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с.
8. **Максименко И. Г.** Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : [монография] / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
9. **Микрюков В. Ю.** Каратэ : [учеб. пособ.] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
10. **Орлов Ю. Л.** Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности соревнований / Ю. Л. Орлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 34–36.
11. **Платонов В. Н.** Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
12. **Саенко В. Г.** Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
13. **Саенко В. Г.** Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саенко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
14. **Севастьянов Ю. В.** Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.
15. **Ямагучи Н. Г.** Основы годзю-рю каратэ / Н. Г. Ямагучи. – М. : Фаир-Пресс, 1999. – 224 с.