



**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**



**ХІХ ВСЕУКРАЇНСЬКА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

**20-21 грудня 2019 р.**

**Миколаїв**

## ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Шалар О.Г., \*Гузар В.М., Дніщенко М.В.

Херсонський державний університет  
\*Херсонська державна морська академія

*Анотація.* В статті представлені результати трьох річного дослідження властивостей особистості та спортивної підготовленості юних каратистів. Доведено, що існує певний зв'язок між фізичною підготовленістю та терплячістю юних каратистів. ( $r=0.68$ ). Це говорить про те, що юні каратисти здатні долати довготривалі фізичні навантаження. Встановлено існування зворотної залежності між проявом тривалості емоцій та терплячістю ( $r=-0.59$ ). Тобто довготривалі тренування обмежують тривалість емоційного стану юних каратистів.

*Ключові слова:* карате, фізична підготовленість, емоції, воля, технічна підготовленість.

**Постановка проблеми.** Спортивна підготовка в карате – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання спортсменів. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена. Успішна спортивна діяльність і високі досягнення залежать не тільки від фізичної підготовленості спортсменів, але й від психологічних особливостей й якостей особистості (емоційної сфери та вольовими ознаками) [2].

Годзю рю карате як контактний вид спорту виставляє високі вимоги до морально-вольової сфери спортсменів. Без сильної завзятості неможливі перемоги у поєдинках, без сильної наполегливості неможлива висока спортивна майстерність, без терплячості неможливо керувати емоціями в такому емоційному спорті як карате. Але й карате як контактний вид спорту сприяє розвитку морально-вольових якостей особи, чим являє собою гарний виховний інструмент у розвитку підростаючого покоління [1].

Дослідження цього питання має важливе значення для тренувально-виховного процесу не тільки у карате, а й у інших контактних видах спорту.

**Мета дослідження:** обґрунтувати вплив властивостей на підготовленість юних каратистів

**Результати дослідження.** В дослідженні приймали участь юні спортсмени, які займаються традиційним *годзю рю карате до* у змішаних вікових групах Херсонської обласної федерації *годзю рю карате до*, а саме групи спортивних гуртків ЗОШ № 27 та ЗОШ № 32 м. Херсона. Стаж занять до 4 років. Юні каратисти були поділені на дві групи: група 8-9 років (стаж занять до 2 років) та 10-12 років стаж занять понад 3 років). Кожна група складалася із 10 осіб. Дослідження тривожності та емоційно-вольової сфери юних каратистів тривало протягом 2016-2017 років, психомоторної сфери у 2017-2018 роках, фізичної та технічної підготовленості – 2018-2019 роках.

Рівень тривожності юних каратистів визначався за шкалою реактивності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна (ситуативна та особистісна тривожність) [3]. Дослідження вольової сфери проводилось за опитувальником щодо самооцінки терплячості, завзятості, наполегливості (Є.Ільїн, Є.Фещенко). Оцінювання емоційної сфери проводилося за методикою Є.Ільїна, де визначалися ознаки емоційної збудливості, тривалості емоцій, інтенсивності емоцій та негативного впливу емоцій [2].

Психомоторна сфера юних спортсменів визначалася тестом на координованість (комбінація ударів руками і ногами з переміщенням в основній стійці); за швидкістю двох ударів: *кідзамі цукі* (короткий удар рукою – «джеб») та *чокоцукі* – прямий акцентований сильний удар з кроком, протягом раунду тривалістю 60 сек.; тестом реакція на рухомий об'єкт [4].

Фізична підготовленість на останньому етапі дослідження визначалася згідно нормативних показників програми з *годзю рю карате*: за витривалістю (біг 1000 м), за силою (підтягування на перекладині), за швидкістю (біг 100 м).

Оцінювання технічної підготовленості юних каратистів визначалося шляхом порівняння оцінок з техніки виконання *ката*. На змаганнях по *ката* оцінюються технічні дії, їх правильність виконання і їх правильна послідовність [4].

За результатами теоретичного дослідження були виділені основні елементи спортивної підготовки юних каратистів. Поряд з фізичною підготовкою важливу роль в східних єдиноборствах займає психолого-педагогічна підготовка. Під час тренувань з *годзю рю карате* часто застосовують самонавіювання перед тренуванням під час сидячої медитації *мокусю*, динамічну медитацію під час *ката*. Важливим педагогічним і мотиваційним чинником для успішних тренувань, на нашу думку, є особистість тренера, який своїм прикладом мотивує юних спортсменів.

Було виявлено, що властивості нервової системи значно впливають на формування здібностей юного спортсмена на етапах його початковій і базової (попередньої та спеціалізованої) підготовки, коли закладаються основи спортивної майстерності. В єдиноборствах на перший план виступають якості, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів. Всі ці процеси протікають в безупинно мінливих умовах дійсності і у зв'язку з необхідністю в найкоротші терміни сприймати мінливість ситуації, приймати і реалізовувати творчі рішення щодо шляхів і способів проведення змагальної боротьби.

Під час практичної частини дослідження були виявлені властивості особистості юних каратистів, їх особливості емоційно-вольової сфери, перебігу нервових процесів, стану фізичної підготовленості. Виявлено, що найбільш вираженими психомоторними якостями у представників *годзю рю карате* є швидкісні якості та координованість рухів, вольові ознаки мають достатній показник і мають тенденцію до покращення. Також нами було виявлено взаємозв'язок між властивостями особистості та підготовленістю юних каратистів.

Таблиця 1

**Матриця взаємозв'язків властивостей особистості та підготовленості юних каратистів (10-12 років)**

<b>Ознаки</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Воля		<b>-0.59</b>	<b>0.38</b>	<b>0.68</b>
Емоції	<b>-0.59</b>		-0.26	<b>-0.33</b>
Технічна підготовленість	<b>0.38</b>	-0.26		0.13
Фізична підготовленість	<b>0.68</b>	<b>-0.33</b>	0.13	

Примітка

1-Вольові ознаки (терплячість)

2-Емоції (показник тривалості емоцій)

3-Технічна підготовленість (бали з *ката*)

4-Фізична підготовленість (витривалість)

Середній рівень взаємозв'язку був виявлений між фізичною підготовленістю та терплячістю юних каратистів ( $r=0.68$ ). Це говорить про те що, юні каратисти здатні долати довготривалі фізичні навантаження.

Існує зворотна залежність між проявом тривалості емоцій та терплячістю ( $r= - 0.59$ ), це говорить про те, що під час довготривалих тренувань у юних каратистів обмежена тривалість емоційного стану, що потребує заохочення та підкріплення зі сторони тренера

Незначний взаємозв'язок виявлений між технічною підготовленістю і терплячістю ( $r=0.38$ ). Юним каратистам не вистачає певних вольових якостей, щодо якісного виконання складно координаційних вправ.

Відмічений незначний зворотній зв'язок ( $r= - 0.33$ ) між тривалістю емоцій і фізичною підготовленістю юних каратистів, що говорить про відсутність позитивних емоцій під час виконання важких довготривалих фізичних вправ (біг 1000 м.)

Також за допомогою програми Excel було перевірено взаємозв'язок між координованістю і реакцією на рухомий об'єкт. Відмічений середній рівень зв'язку ( $r = 0.59$ ). Виявлений позитивний перенос цих якостей, тобто розвиток однієї психомоторної якості впливає на розвиток іншої психомоторної реакції.

За результатами дослідження ми виявили, що юні каратисти мають високі показники технічної та фізичної підготовки, але не завжди їм вистачало витримувати оптимальний емоційний стан в процесі спортивної діяльності, тому варто застосувати методи заохочення, щодо покращення мотиваційної сфери окремих юних спортсменів.

#### **Висновки.**

За результатами дослідження виявлено, що найбільш вираженими психомоторними якостями у юних представників *годзю рю карате* є швидкісні якості та координованість рухів, реакція знаходиться на задовільному рівні. Незадовільні характеристики психомоторних якостей притаманні незначній кількості каратистів.

Оцінюючи загальні фізичні якості юних каратистів ми отримали наступні результати: швидкість юних каратистів знаходиться переважно на високому рівні, силові показники достатнього рівня і високий показник з витривалості.

За нашими спостереженнями стаж занять позитивно впливає на технічну підготовленість юних каратистів. Грубі помилки під час виконання ката у другій групі (10-12 років) не зустрічаються загалом. Юні каратисти цієї вікової групи демонструють високий рівень техніки. У юних каратистів першої групи (8-9 років) незначна кількість помилок, рівень техніки переважно високий. Але у третини юних спортсменів виявлений середній рівень володіння техніки.

В ході дослідження були виявлені взаємозв'язки між властивостями особистості каратистів і фізичною підготовленістю. Найбільший зв'язок існував між фізичною підготовленістю та терплячістю юних каратистів. ( $r=0.68$ ). Це говорить про те, що юні каратисти здатні долати довготривалі фізичні навантаження.

Існує зворотна залежність між проявом тривалості емоцій та терплячістю ( $r=-0.59$ ). Напевне довготривалі тренування обмежують тривалість емоційного стану юних каратистів.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка методики психологічної підготовки юних каратистів.

#### **Література**

1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Ильин Е.П. – СПб, 2004. – С.480-484.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ./ Г.В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
4. Навчальна програма з *годзю рю карате* для дитячо – юнацьких спортивних шкіл./ Електронний ресурс – режим доступу: <http://www.dsmsu.gov.ua/index/ua/material/43442>
5. Шалар Олег, Маруцак Юрій, Гузар Віктор. Методика формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних тайських боксерів [Текст] / Олег Шалар, Юрій Маруцак, Віктор Гузар // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. – Харьков: ФОП Озеров Г.В., 2018. – С. 276-281
6. Шалар О.Г., Савченко-Маруцак М.С., Стрикаленко Є.А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю [Текст] / О.Г. Шалар, М.С. Савченко-Маруцак, Є.А. Стрикаленко / Единоборства №3 (9) //Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2018. – С. 77-85.
7. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Маруцак М.С. Психологія тактичного двобою юних каратистів [Текст] / О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко, М.С. Савченко-Маруцак / Единоборства №2 (8) //Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2018. – С. 104-115
8. Шалар О.Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів [Текст] / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, М.С. Савченко-Маруцак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.1 / Чернігівський

національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 45-48.

9. Шалар О.Г. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців [Текст] / Олег Шалар, Борис Кедровський, Іван Іздебський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козібродський. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. - №3 (31). – С. 239-242.
10. Шалар О.Г. Використання інтегральних вправ у фізичній підготовці спортсменів-айкідистів [Текст] / Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.Н. // Здоров'я, спорт, реабілітація. Науковий журнал з проблем фізичного виховання, спорту, реабілітації та рекреації. – Харків, №1, 2019. – С. 126-131.
11. Шалар О.Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо [Текст] / Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. / Единоборства №3 (13) // Научний журнал. – Харків: ХГАФК, 2019. – С. 65-73.

## **PERSONALITY PROPERTIES AND THEIR DEPENDENCE ON PREPAREDNESS OF YOUNG KARATEKAS.**

**Shalar O., Huzar V., Dniscyenko M.**

**Summary.** *The article presents the results of a three-year study of personality traits and athletic preparedness of young karatekas. It is proved that there is a definite connection between the physical fitness and patience of young karatekas. ( $r = 0.68$ ). This suggests that young karatekas are able to overcome prolonged physical exertion. The existence of an inverse relationship between the manifestation of the duration of emotions and patience ( $r = -0.59$ ). That is, long-term training limits the duration of the emotional state of young karatekas.*

**Key words:** *karate, physical fitness, emotions, will, technical fitness.*

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1

#### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

<b>Гаврилова Н.В., Онищук В.Є., Рудик І.О., Куцак В.В.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ХВОРИХ НА НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНУ ДИСТОНІЮ	3
<b>Головченко О.П.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я	8
<b>Головченко О. П.</b> ФІЗИЧНИЙ СТАН. КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ	13
<b>Дичко Д.В.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ НА ДИНАМІКУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ	15
<b>Дичко О.А.</b> ДИНАМІКА РОБОТИ КАРДІОВАСКУЛЯРНОЇ СИСТЕМИ ЗА ТЕСТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ДІТЕЙ ЗІ СКОЛІОЗОМ	21
<b>Ковальчук О.В., Колодій О.Е., Литвиненко О.М.</b> ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ШКОЛІ	25
<b>Комарова В.О., Галіба В.О., Литвиненко О.М.</b> ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СТАРШИХ КЛАСАХ	28
<b>Макаренко А.Н., Петров Ф.И., Виниченко А.А.</b> КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ЛЕЧЕНИЯ ОРГАНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЦНС У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА	32
<b>Мочернюк В.Б., Заяць В.В.</b> ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ	35
<b>Плакіда О.Л., Юшковська О.Г.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВОДНОГО РОЗЧИНУ CHLORELLA VULGARIS ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ	38

РОЗДІЛ 2

**ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПИТАННЯ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ. ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ І СПОРТСМЕНІВ**

<b>Аленіна Є.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФЕХТУВАННІ	40
<b>Бірюк С.В., Бірюк В.В., Берікул М.С., Будик А.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ В ТРЕНУВАННІ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ	44
<b>Богущ В.Л., Богатырев К.А., Сокол О.В., Резниченко О.И., Чужинова И.В.</b> ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	47
<b>Борецька Н., Коваль І.</b> ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ФІТБОЛ - ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	52
<b>Борецька Н., Остаф А.</b> ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ПЛАТЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	57
<b>Гетманцев С.В., Богатырев К.А., Жигadlo Г.Б., Кулаков Ю.Е., Яцунский А.С., Слободян Л.В.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 13- 14 ЛЕТ (ДЕВУШКИ)	61
<b>Гетманцев С.В., Богущ В.Л., Сокол О.В., Вертелецкий О.И., Кувалдина О.В., Чумак М.Ю.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 15-16 ЛЕТ (ДЕВУШКИ)	66
<b>Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Авдієнко Н.К.</b> ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В БАСКЕТБОЛІ	71
<b>Славітяк О.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ БОДИБІЛДЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	74
<b>Чумаченко О.Ю., Козубенко О. С.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ МАКРОЦИКЛІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ТРЕНАЖЕРІ «СОЦЕРТ-2» У СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ	79
<b>Шалар О.Г., Рогачов Ю.В., Бережков І.Т., Волошин М.І., Любашенко Д.А.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗНАНЬ ТА УМІНЬ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛУ З УЧНЯМИ 6-Х ЛАСІВ	84
<b>Шалар О.Г., Свирида В.С., Якушева О.А.</b> ТРЕНАЖЕР «СКАТТ», ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТРІЛЬЦІВ З ПНЕВМАТИЧНОГО ПІСТОЛЕТУ	88
<b>Шалар О.Г., Гузар В.М., Дніщенко М.В.</b> ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ	91

**Науково-методичне видання**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**XIX Всеукраїнська науково-практична конференція  
«Медико-біологічні проблеми фізичної культури,  
спорту та здоров'я людини»**

**Випуск 19**

**ISBN 966-630-019-2**

Відповідальний за випуск – Гетманцев С.В.  
Комп'ютерне макетування – Гетманцев В.С.  
Технічний редактор – Ковальчук О.В.

Надані статті друкуються мовою оригіналу

Підписано до друку 15.12. 2019. Формат А4. Гарнітура Times New Roman.  
Умов. друк. арк. 6. Наклад 100 примірників.

Видавництво Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського  
54030, м.Миколаїв, вул. Нікольська, 24  
т.(0512)-37-88-06; 37-88-03  
E-mail: [office@mdu.edu.ua](mailto:office@mdu.edu.ua)

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта  
видавничої справи ДК № 3375 від 27.01.2009 року