

Список використаних джерел:

1. Гамалій В. Біомеханічні аспекти раціоналізації процесу навчання рухів у процесі технічної підготовки спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 36–41.
2. Микич М.С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд. Львів : ЛДІ фізичної культури, 2005. 100 с.
3. Юденко О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2024. 360 с.

Максим СЕМЕНОВ,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Олена СОГОКОНЬ, *кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ПОШИРЕННЯ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

У сучасних умовах розвитку фізичної культури, психологічного здоров'я та патріотичного становлення молоді набуває особливої уваги поширення кіокушинкай карате в українських школах. Цей вид бойового мистецтва поєднує потужні фізичні навантаження з вихованням морально-вольових якостей, що може стати ефективним інструментом формування всебічно розвинутої особистості. Фізичний аспект занять кіокушинкай карате включає розвиток сили, швидкості, витривалості та координації рухів, що є особливо важливим для дітей та підлітків у період активного росту. Регулярні тренування сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню стану серцево-судинної системи та формуванню правильної постави, що є профілактикою багатьох захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя. Окрім того, карате навчає диханню, контролю тіла та ефективному використанню енергії, що корисне не лише в спорті, але й у повсякденному житті.

Важливий вплив кіокушинкай карате має на психічний стан учнів, тому що система тренувань, заснована на дисципліні, самовдосконаленні та повазі до інших, допомагає дітям розвивати впевненість у собі, стресостійкість та здатність концентруватися. В умовах сьогоденних викликів, пов'язаних із війною та соціальною нестабільністю, такі якості стають надзвичайно важливими для молодого покоління.

Соціальний та виховний елементи карате також відіграють важливу роль. Це мистецтво виховує не лише бійців, але й відповідальних громадян, патріотів своєї держави, які розуміють цінність честі, взаємодопомоги та працьовитості. У контексті патріотичного виховання кіокушинкай карате може стати частиною підготовки молоді до захисту Батьківщини, оскільки розвиває не лише фізичні навички, але й формує мужність, рішучість і відповідальність.

Кіокушинкай – контактний стиль карате, створений в 50-і роки ХХ-го століття Масутацу Оямою на протигагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «Карате без контакту». Демонструючи світу міць реального карате, Кіокушинкай поступово

завоював популярність буквально в усіх країнах, а згодом став основою безлічі контактних стилів карате.

У перекладі слово Кіокушинкай означає «Суспільство абсолютної істини» або «Гранична реальність». У синтезі цих понять розкривається основний зміст цього стилю єдиноборств. Засновник Кіокушинкай карате Масутацу Ояма у 1953 році відкрив першу школу (Додзьо), де розпочався розвиток Кіокушинкай карате. У 1954 було відкрито офіційну школу Кіокушинкай карате у Токіо. В 1957 році у Додзьо Ояма тренувалася близько 700 чоловік, за дуже короткий період часу Кіокушинкай карате досягло шаленої популярності [1; с. 15].

Громадська організація кіокушинкай IFK почала своє існування в листопаді 1992 р. в напівпідвальному спортклубі «Еллада» та в спорткомплексі «Меридіан», а 8-го лютого 1993 року вона стала офіційно зареєстрована. Керує федерацією Олег Середа, офіційний представник IFK в Україні з 2000 року. За ці роки більше 3000 вихованців організації здали іспити на учнівські пояси, 25 спортсменів на чорні пояси, серед яких: Баленко Віктор, Макаренко Роман, Талан Олена, Чертков Олександр стали сенсеями, а Олег Середа отримав 5-й дан і звання шихана від ханші Стіва Арнейла (10-го дана, засновника міжнародної федерації карате).

Спортсмени та інструктори федерації беруть участь у зборах та змаганнях різних країн: Великобританії, Швейцарії, Японії, Німеччині, Нідерландів, Польщі, Венгрії, Естонії, Румунії, Болгарії, Італії, Сербії, Білорусі, Єгипту, Сьєрра-Леоне, Тунісу та Туреччини. Наші спортсмени з гідністю несуть державний прапор України.

З 2016 року з метою створення нової організації для учнів та інструкторів різного рівня й поширення версії IFK в Україні створено «Національну федерацію Кіокушинкай карате України» [1, с. 56].

Непідробний інтерес у людей різного віку, які проживають на Україні, викликають східні бойові мистецтва. Можливість стати сильним і здоровим, спритним і сміливим, бажання реалізувати свої приховані можливості, пережити новий духовний досвід спонукають спортсменів займатися даними практиками. Безумовно, існування вогнепальної та інших видів сучасної зброї дещо змінило ставлення суспільства до принципів ведення бою. Однак незважаючи на стрімкий розвиток технологій і кардинальних змін методів ведення війни, бойові мистецтва не втратили своєї актуальності. У наші дні вони знайшли практичне застосування в органах охорони правопорядку та в армії. Для цивільних осіб вони є ефективними системами самооборони, а також популярними практиками, що дозволяють людині вдосконалюватися фізично й духовно [3, с. 78].

З практичних прикладів введення кіокушинкай карате на базі навчальних закладів, ми можемо виділити наступні міста:

- м. Луцьк – СК «ЛІДЕР», та КЗ ОДЮСШ «Колос»;
- м. Трускавець – ЗОШ №3;
- м. Борислав – ЗОШ № 3;
- м. Нововолинськ – ЗОШ № 6 [2, с. 10].

Навчання бойовим мистецтвам покращує фізичний стан людини: розвивають силу, координацію рухів, підвищує витривалість робить тіло більш гнучким. Як показали медичні дослідження, такі заняття не тільки покращують стан системи

кровообігу та органів дихання, але і повністю активізують організм, прискорюючи процес метаболізму в клітинах. Цей аспект говорить про те, що відвідувати заняття з бойових мистецтв корисно не тільки учнівській та студентській молоді, але й зрілим людям, оскільки регулярні практики допоможуть їм протягом довгих років зберігати здоров'я і дієздатність, а також виглядати молодше за свої роки.

Отже, ми дійшли висновку, що поширення кіокушинкай карате у навчальних закладах України є перспективним напрямком розвитку фізичної культури, спортивного виховання та формування гармонійної особистості учнів. Цей вид бойового мистецтва поєднує фізичну підготовку, психологічну стійкість і морально-етичні принципи, може стати важливим інструментом у вирішенні сучасних проблем дитячого і юнацького спорту.

Таким чином, популяризація кіокушинкай карате в навчальних закладах України має значний соціальний, оздоровчий і виховний потенціал. Реалізація цієї ініціативи сприятиме створенню умов для всебічного розвитку учнів, підвищенню престижу спорту серед молоді та вихованню громадян з міцним характером і високими моральними принципами. У подальшій перспективі це може стати одним із ефективних шляхів формування здорової, активної та патріотично налаштованої нації.

Список використаних джерел:

1. Бережанський В.О. Спеціальна підготовка кваліфікаційних каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката. Львів, 2016. С. 15–23.
2. Тищенко В.О. Індивідуальний підхід до вдосконалення витривалості спортсменів 15-16 років, які займаються карате-кіокушинкай. Запоріжжя, 2020. С. 9–11.
3. Урбан П. Карате-додзе: традиції и сказания. Вашингтон, Хорвест, 2007. 220 с.

Станіслав БУДАЄВ,

аспірант Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

Ключові слова: *фізична активність, реабілітація, фізичні вправи, рухова активність, здоров'я, захворювання, травми.*

У сучасному світі проблема збереження здоров'я та підвищення якості життя набуває все більшої важливості. Малорухливий спосіб життя, високий рівень стресу, неправильне харчування призводять до зростання захворюваності, особливо серцево-судинних, ендокринних і опорно-рухових порушень. В умовах таких змін фізична активність стає ключовим інструментом як у профілактиці, так і в реабілітації різних патологічних станів.

Фізичні вправи є невід'ємною частиною оздоровчих та реабілітаційних програм, оскільки сприяють покращенню загального стану організму, зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та відновленню після хвороб і травм. Доведено, що