

кут передньої стіни корту. Такий удар, поєднуючи техніку виконання декількох ефективних ударів, дає гравцю значну перевагу на корті:

По-перше, удар зліва по діагоналі – ключовий компонент успішної техніки сквошу, з замахом вигідним для маскуванню. Він привносить у гру самі різні кути відскоку та може створити безліч відкритих на майданчику для сквошу зон. Це зазвичай називається «відкриттям майданчика» через створення усіх відповідних кутів.

По-друге, дроп шот – один з ефективних атакуючих ударів у сквоші. Особливо в залежності від обертання м'яча: зворотне обертання призведе до падіння м'яча вниз відразу після того, як він торкнеться передньої стінки; з верхнім обертанням збільшує ефект дроп шоту, обертаючи м'яч назад до передньої стінки.

Поєднуючи ці два удари ми отримуємо ризикований удар (крос-корт дроп), який зазвичай виконується швидким рухом зап'ястя. Виконують такий удар в передніх кутах, направляючи м'яч у нік протилежного переднього кута [4].

Висновки. Бекхенд крос-корт дроп шот, при технічно правильному виконанні, може бути ефективною тактичною зброєю, який вносить у гру елемент несподіваності та найбільш ефективний при маскуванні, виконанні обманних прийомів.

Список використаних джерел:

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.: іл.
2. Stafford Murray, Mike Hughes. Science sport: Squash. Marlborough Wiltshire: The Crowood Press Ltd Ramsbury; 2016. 300 с.
3. World Squash Federation [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <https://www.worldsquash.org/>
4. WSF Coaching Webinar 2021 [Electronic resource] / Режим доступу до сайту: <https://www.youtube.com/watch?v=OkQMe47A2EU&t=43s>

УДК 378.1

Семенченко І.О.

студентка 5 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Пелешенко І.М.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства є певні труднощі пов'язані з ефективністю організації занять з фізичного виховання в умовах навчання в закладах вищої освіти. Фізичне виховання у закладах вищої освіти, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до стану здоров'я фахівців у різних галузях, рівня

розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість тощо [3; 4].

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. За час навчання у закладах вищої освіти у студентів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [5; 6; 7].

Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти є важливим завданням викладачів. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у ЗВО є єдиним засобом збільшення рухової активності та має велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я [2].

Заняття східними та бойовими єдиноборствами в нашій країні за останній час знайшли широку популярність як серед чоловічого, так і серед жіночого населення. Більшість людей, які займаються єдиноборствами, мають на меті оволодіння навичками самооборони. Аналіз теоретичних і практичних аспектів фізичної культури показує, що при використанні вправ з елементами східних єдиноборств у багатьох навчальних закладах усувається ряд труднощів і проблем у фізичному вихованні молоді. Це пов'язано з тим, що єдиноборства викликають великий інтерес у студентів і вони із задоволенням займаються цими видами спорту. Відзначаючи величезний інтерес студентів до занять східними єдиноборствами, можна помітити, що ці види ще не отримали належного поширення в освітніх установах. У більшості шкіл та ЗВО відсутні висококваліфіковані фахівці зі східних єдиноборств, дуже мало наукових розробок, методик і програм з окремих видів єдиноборств. Відповідно до соціально економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку і виходячи із сутності загальної середньої та вищої освіти метою фізичного виховання в навчальних закладах є сприяння всебічному розвитку особистості. Отже, заняття східними єдиноборствами передбачають оволодіння студентами знаннями та навичками в галузі фізичної культури і, зокрема, карате. Допомагають зміцнювати здоров'я, удосконалювати фізичний розвиток та оптимальний рівень рухових здібностей, а також, у формуванні мотивів і способів (умінь) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерною особливістю сучасної студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю та ін.), що обумовлює необхідність невідкладних соціально-педагогічних і профілактичних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді. У зв'язку з цим процес фізичного виховання у ЗВО повинен бути спрямований насамперед на формування у студентів здорового способу життя, активного стилю поведінки, спрямованого на активізацію в молоді рухової активності. Одним із перспективних напрямків вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є наукове обґрунтування ефективних методів оцінювання резервних можливостей організму людини та застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання (В. Бальсевич, О. Булгаков, О. Школа та ін.), зокрема карате-до. Науково-методичне забезпечення навчання карате наведено у роботах засновників окремих видів карате, яких є множина, розкриває історичні передумови та філософські принципи (Н. Ямагучі, 1999; Г. Фунакосі, 2000; М. Накаяма, 2001; Х. Рояма, 2002; М. Ояма, 2006; Е. Сідзато 2006). Вітчизняними авторами проведено комплекс наукових досліджень спортивного аспекту карате (В. Саєнко, 2002 – 2014; Ф. Вещіков, 2005 – 2007; А. Літвиненко, 2006 – 2013; Н. Бойченко, 2008 – 2010; А. Дунець-Лесько, 2010 – 2013).

Мета дослідження – визначити вплив позааудиторної роботи студентів засобами карате-до на розвиток їх рухових здібностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. В системі духовно-морального виховання молоді важлива роль належить карате, адже воно, як і будь-яку бойове мистецтво, є важливою духовною сферою людської діяльності для тих, хто ним займається. Карате задовольняє одну із життєво важливих людських потреб – бажання жити без почуття страху. Воно, окрім

практичної користі, приносить людині ще й досвід самопізнання, самовдосконалення та задоволення потреби гармонічно розвиватися. Заняття карате виховують почуття гідності, уміння долати хвилини слабкості, допомагають терпляче добиватися поставленої мети, формувати світогляд людини, керувати своїми волею і емоціями, концентрувати силу, карате стає життєвий шляхом. Заняття східними єдиноборствами відкривають перед викладачем та студентом великі можливості для створення потрібних ситуацій в умовах суперництва, що вимагає дотримання правил, норм, спортивної етики, поваги до суперника. Систематичні заняття карате сприяють формуванню таких важливих якостей, як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість студентів. Обговорюючи ефективність різних варіантів організації освітнього процесу [1; 2], можна стверджувати, що східні єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують зацікавленість студентів у самостійних заняттях фізичними вправами і веденні здорового способу життя. Потому східні єдиноборства в системі фізичного виховання формують у молодій людині не тільки фізичні, але й морально етичні якості. У східних єдиноборствах існують обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм. Карате – це мистецтво перемагати, яке втілює в собі гармонію тіла і високу майстерність володіння бойовими техніками. Для студентів із регулятивних тренувань, на яких потрібно самовіддано трудитись, починається і духовна, і громадянська зрілість. Коли в атмосфері суперництва потрібна повна самовідданість, коли окрім суперника, потрібно перемагати і себе, свої слабкості і недоліки, свої сумніви, пришвидшується й процес виховання сильної, мужньої особистості. Велика кількість студентів займаються карате та прекрасно усвідомлюють ту користь, яку буде їм приносити заняття цим видом спорту протягом усього життя. Головна перевага карате полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму, що забезпечує досить високу і гармонійний розвиток. Динамічні і статичні вправи карате позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання доглядів, блоків, ударів допомагає розвивати швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему чинить здатність зосереджувати увагу при виконанні прийомів. При регулярних заняттях карате відбувається зміцнення серцево-судинної системи за рахунок збільшення серцевого м'яза, внаслідок чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Висновки. Таким чином, можна сказати, що існує багато видів східних бойових мистецтв і багато різновидів карате. Проте у них одна основа, а ціль таких занять не змінюється в залежності від стилю, вона завжди одна і та сама – досягнення духовної і фізичної гармонії. Заняття з карате для студентів, що ним займаються, забезпечують: комплексний розвиток рухових здібностей, поліпшення показників функціонального стану, підвищення рівня теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання; вміння використовувати засоби карате для зміцнення здоров'я, формування навичок єдиноборства, отримуючи на тренуванні досвід жорстких контактних поєдинків, вміння здійснювати самозахист в непередбачених життєвих ситуаціях; долучення до фізичного і морального виховання, здорового способу життя, загартовування організму, побудові правильного режиму праці та відпочинку; здатність переносити великі фізичні і психологічні навантаження, розуміти необхідність вимог дисципліни і бути підготовленими до проходження військової служби; участь у змаганнях з карате. Таким чином, систематичні регулярні заняття з карате у позааудиторний час за розробленою методикою призводять до значних позитивних змін в особистості молодій людині.

Список використаних джерел:

1. Використання східних єдиноборств (карате) в навчанні фізичної культури у ВНЗ як засобу самовдосконалення особистості [Електронний ресурс] – Режим доступу – http://www.rusnauka.com/16_EISN_2015/Sport/2_189516.doc.htm.

2. Ківернік О. В., Турчик І. Х., Пітин М. П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивна наука України*. 2008. № 1 (16). С. 18-23.
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 року за № 249/12123 / Міністерство освіти і науки України. К., 2006. 23 с.
4. Фізичне виховання: навчальна програма для закладів вищої освіти України III–IV рівнів акредитації. К.: МОН України, 2003. 44 с.
5. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посібник. К.: Видавничий центр «Академія». 2005. 576 с.
6. Prusik K. Quantitative and qualitative criteria of positive health evaluation of women in older age. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Kharkov, KRBNOU-KSADA, 2011. № 1. P. 130-134.
7. Prusik K., Görner K., Prusik. Krz. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. *Usta ad Albim Bohemica*, 2008. R. 8, №. 2. S. 125-135.

UDC 796.8

Theeboom Marc

PhD. Professor at the Faculty of Physical Education and Physiotherapy and the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the Vrije Universiteit Brussel, Belgium

ANALYTICAL REVIEW OF THE POPULARITY OF MARTIAL ARTS AMONG YOUNG PEOPLE

Relevance of research. Martial arts involvement in general can be described in controversial terms. Commonly held perceptions on the value of involvement in martial arts are mixed. As indicated by some, these common beliefs with regard to martial arts are often largely based on perceptions obtained through the media and entertainment industry (Smith). It has been pointed out that popular media have created a distorted image of martial arts for (commercial) entertainment purposes (Fuller; Grady, Stickney).

The duality in the perception regarding the effects of martial arts is perhaps even more apparent when it involves youth. On the one side, martial arts involvement is believed to provide positive learning opportunities for youth in general, as well as with regard to specific target groups. For example, a study among member countries of the European Physical Education Association (EUPEA) indicated that in the majority of countries, martial arts are introduced during physical education classes in secondary schools, because it is believed that martial arts involvement can provide positive educational opportunities to pupils (Theeboom and De Knop). Also, specific initiatives have been set up in several countries in which educators and welfare workers make use of martial arts in their work with socially deprived youth (Abrahams; Bosch; Theeboom et al.; Zivin et al.). However on the other side, the relationship between (some) martial arts and adolescents has been regarded by others as problematic due to an assumed relationship with negative socialization processes. Consider the sport of boxing as an example. Several authors have pleaded for a ban of this sport for youth under the age of 16 years on medical, philosophical and ethical grounds (e.g., American Academy of Pediatrics; Pearn. Pearn, for example, proposed that “... *there is no place in contemporary society for a youth sport which has, as its primary goal, the infliction of acute brain damage on an opponent*” (p. 311). This perspective becomes even more apparent in light of the so-called “desportization” within the martial arts (Bottenburg and Heilbron), as young participants seem to become increasingly involved in harder martial arts (e.g., Thai boxing, mixed martial arts). This trend is clearly visible in Thailand, where children aged between five and nine take part in Thai boxing and starting professional fights at around 12 to 14 years old (David).