

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
другого (магістерського) рівня

**ЗАСТОСУВАННЯ КАТА САНЧІН У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ЮНИХ КАРАТИСТІВ 8-12 РОКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА
КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ**

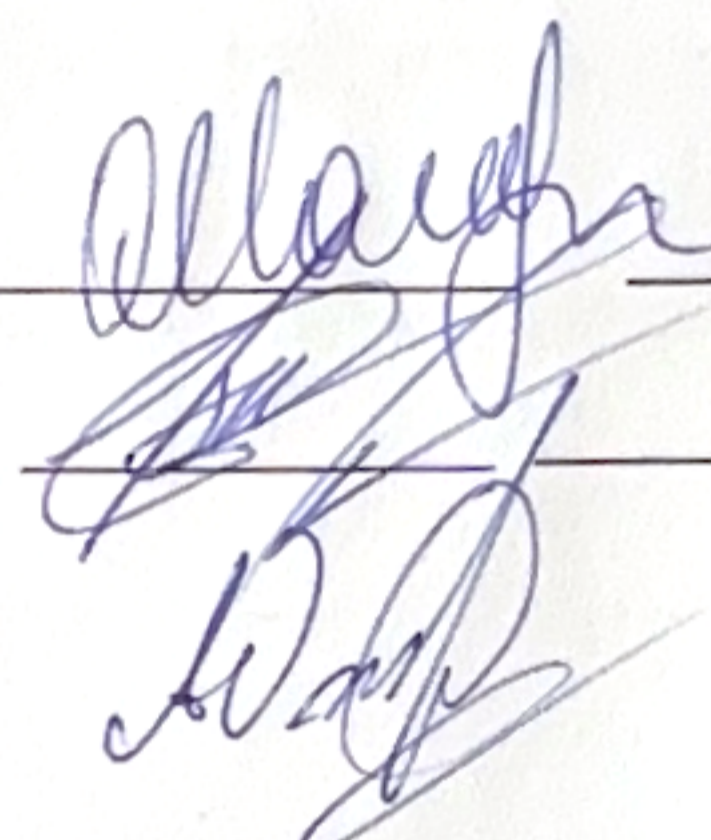
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент ФКСмз-24-1 _____



Ольга МАЛ'ЯР

Доцент кафедри ТМФВІС _____

Олександр МОЗОЛЮК

Нормоконтролер _____

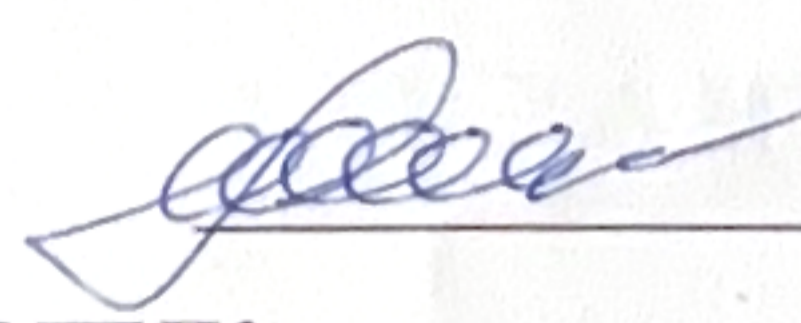
Антоніос Д.В.

До захисту допускаю:

В.о.завідувача кафедри теорії і

методики фізичного

виховання і спорту



Тетяна ЧОПІК

Дата _____

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
другого (магістерського) рівня

ЗАСТОСУВАННЯ КАТА САНЧІН У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ЮНИХ КАРАТИСТІВ 8-12 РОКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА
КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент ФКСмз-24-1 _____ Ольга МАЛІЯР

Доцент кафедри ТМФВІС _____ Олександр МОЗОЛЮК

Нормоконтролер _____

До захисту допускаю:

В.о.завідувача кафедри теорії і

методики фізичного

виховання і спорту _____

Тетяна ЧОПИК

Дата _____

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту

_____ Олександр СОЛТИК

«_____» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Маляр Ольга Василівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи "Застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8-12 років для розвитку сили та концентрації уваги"

керівник роботи Мозолук Олександр Володимирович, доцент кафедри ТМФВІК

(Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, учене звання)

затверджені наказом Хмельницького національного університету

від «25» серпня 2025 року № 65.

2. Строк подання студентом роботи на кафедру «15» грудня 2025 р.

3. Вихідні данні до роботи: вплив базових технік, зашифрованих у схему ката на техніко-тактичні характеристики юних спортсменів-каратистів.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

Розкрити структуру тренувального процесу юних каратистів у ката, виявити засоби і методи фізичної підготовки юних каратистів, визначити вплив фізичної підготовки на якість і технічність виконання.

5. Перелік графічного матеріалу у вигляді рисунків (діаграм) і таблиць _____

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

7. Дата видачі завдання «19» вересня 2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (протокол № 1 від «29» серпня 2025 р.)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Назва етапів виконання роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітки
Затвердження тематики роботи на засіданні кафедри	Червень 2025 р.	виконано
Подання заяви про вибір теми кваліфікаційної роботи	Червень 2025 р.	виконано
Затвердження на засіданні кафедри теми кваліфікаційної роботи	Липень-серпень 2025 р.	виконано
Застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8-12 років для розвитку		

или та концентрації уваги" та призначення керівника Мозолюка О.В.		
Затвердження індивідуального плану кваліфікаційної роботи	22.09.2025 протокол №2	виконано
Збирання емпіричних даних під час переддипломної практики	13.10- 08.11.2025 р.	виконано
Написання вступу та 1-го розділу кваліфікаційної роботи "Теоретичні основи розвитку фізичних і психічних якостей у юних каратистів"	12.11.2025 р.	виконано
Написання 2-го розділу кваліфікаційної роботи "Методи та організація досліджень"	19.11.2025 р.	виконано
Написання 3-го розділу кваліфікаційної роботи "Результати експериментального дослідження" і висновків	26.11.2025 р.	виконано
Оформлення чорнового варіанту кваліфікаційної роботи	08.12.2025 р.	виконано
Чистове оформлення кваліфікаційної роботи	12.12.2025 р.	виконано
Попередній захист роботи на кафедрі	15.12.2025 р.	виконано

Студент ФКСмз24-1 _____
(підпис)

— Ольга Маляр _____
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис)

— Олександр Мозолюк _____
(прізвище та ініціали)

Рішення комісії про попередній (малий) захист кваліфікаційної роботи

від «15» грудня 2025 року: рекомендована до захисту в
екзаменаційній комісії

Члени комісії:

1. Микола МАЙСТРУК., д.фіз.вих., професор
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)
2. Тетяна ЧОПИК., к.п.н., доцент
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)
3. Юрій ДУТЧАК., д.п.н., професор
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)
4. Олег КВАСНИЦЯ., к.фіз.вих., доцент
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)
5. Олександр АНТОНЮК., к.фіз.вих., доцент
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту:

Олександр СОЛТИК _____
(прізвище та ініціали) (підпис)

« _____ » _____ 2025 р.

Annotacia

Malyar O.V.

‘The use of Sanchin kata in the training process of young karate practitioners aged 8-12 for the development of strength and concentration’ - master's thesis in the field of 017 ‘Physical Culture and Sport’.

Khmelnysky National University. - Khmelnytsky, 2025.

The master's thesis consists of three sections. The object of research is the physical training of athletes aged 8-12.

The paper discusses the peculiarities of using the Sanchin kata in the training process of young karate practitioners aged 8–12 years with the aim of developing strength qualities and concentration.

The physiological and psychological prerequisites for the formation of strength and attention in childhood were analysed, and the role of the kata in the training system of Goju-ryu karate-do athletes was determined. A pedagogical experiment was conducted with the involvement of experimental and control groups, the results of which were evaluated using physical and technical fitness tests. Statistical analysis using Student's t-test confirmed the reliability of positive changes in strength and concentration indicators in the experimental group. The practical significance of the work lies in the possibility of introducing the proposed methodology into the training process of children's and youth sports schools and karate clubs.

A methodology for using Sanchin kata in the training process of young karate practitioners aged 8–12 has been proposed, which involves the gradual mastery of technique, regulated exercise, and a combination of physical and psycho-emotional components of training. The feasibility of including Sanchin kata as an effective means of developing strength and concentration is substantiated, which is confirmed by the results of a pedagogical experiment and statistical analysis.

Annotacia

Маляр О.В.

“Застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8-12 років для розвитку сили та концентрації уваги”- кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”.

Хмельницький національний університет. - Хмельницький, 2025р.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів. Об’єкт дослідження- є фізична підготовка спортсменів 8-12 років.

У роботі розглядаються особливості застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8–12 років з метою розвитку силових якостей та концентрації уваги.

Проаналізовано фізіологічні та психологічні передумови формування сили і уваги в дитячому віці, визначено роль ката у системі підготовки спортсменів Годзю-рю карате-до. Проведено педагогічний експеримент із залученням експериментальної та контрольної груп, результати якого оцінювалися за допомогою тестів фізичної та технічної підготовленості. Статистичний аналіз із застосуванням t-критерію Стьюдента підтвердив достовірність позитивних змін у показниках сили та концентрації уваги в експериментальній групі. Практичне значення роботи полягає в можливості впровадження запропонованої методики в навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів карате.

Запропоновано методику використання ката Санчін у навчально-тренувальному процесі юних каратистів 8–12 років, що передбачає поетапне засвоєння техніки, регламентоване навантаження та поєднання фізичної і психоемоційної складових тренування. Обґрунтовано доцільність включення ката Санчін як ефективного засобу розвитку сили та концентрації уваги, що підтверджено результатами педагогічного експерименту та статистичного аналізу.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	12
1.1. Особливості розвитку дітей 8–12 років у процесі занять східними єдиноборствами.....	12
1.2. Фізіологічні та психологічні передумови розвитку сили і концентрації уваги у дітей.....	21
1.3. Роль ката у системі підготовки спортсменів у Годзю-рю карате-до.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Мета, завдання і організація педагогічного експерименту.....	40
2.2. Характеристика контингенту дослідження (юні каратисти 8–12 років).....	42
2.3. Методи визначення рівня розвитку сили та концентрації уваги.....	44
2.4. Методика проведення занять з використанням ката Санчін.....	45
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
3.1. Аналіз вихідного рівня розвитку сили і концентрації уваги у дітей експериментальної та контрольної груп.....	48
3.2. Динаміка змін показників під впливом тренувань із застосуванням ката Санчін.....	50
3.3. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп.....	56

3.4. Обговорення отриманих результатів та практичні рекомендації для тренерів.....	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ	
ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність роботи. Карате, як вид спорту, зараз набуває все більшої популярності серед дітей молодшого віку, навіть від 3-х років. Для такої категорії спортсменів, тренування мають проводитись у ігровій формі з використанням різного виду фізичних вправ. Тому, щоб не втратити основний зміст бойового мистецтва- карате (акцент на самозахист, тренування витримки, бойового духу, самодисципліни, поваги, самоконтролю), важливо у тренувальний процес включати елементи ката-комплексу ударів руками і ногами, блоків, пересувань у певних стійках. Ці комплекси (ката) є основоположними у системі бойового мистецтва - ГоДзю рю карате.

У магістерській роботі розглядається вплив базових технік, зашифрованих у схему - ката (стійок, пересувань, блоків та ударів, дихання) на техніко-тактичні характеристики юних спортсменів-каратистів. Одна з систем

тренування, яка не потребує партнера, спеціального технічного знаряддя, але є потужною схемою відпрацювання техніки поєдинку, фізичної закали та внутрішньої концентрації - є виконання ката Санчін.

Результати досліджень у даній роботі підкреслюють важливість відпрацювання ката, як в домашніх умовах, так і на тренування у додзе. Показують позитивний вплив на розвиток фізичних якостей каратистів 8-12 років, їх спортивних досягнень, здоров'я у цілому.

Історичні витоки ката Санчін (Sanchin) пов'язані з традиціями південно-китайських бойових мистецтв провінції Фуцзянь, де у XVIII–XIX ст. сформувались стилі, що поєднували жорсткі та м'які техніки. Одним із ключових елементів цих шкіл була форма San Zhan (三戰) – «Три битви», яка вважалася базовою та обов'язковою для опанування фундаментальних навичок. У фуцзяньських стилях ушу, зокрема у Білому Журавлі (Fujian White Crane) та системах тигрового боксу, форма San Zhan використовувалась для розвитку правильного дихання, корпусної сили, стійкості та внутрішньої енергії. Саме ці принципи згодом стали основою майбутнього окінавського ката Санчін.

Китайські майстри надавали особливого значення поєднанню руху, дихання та концентрації, що формувало концепцію гармонії внутрішньої та зовнішньої сили[3,4].

Таким чином, ката Санчін має глибокі корені у традиційних системах Південного Китаю, де вона виконувала роль базової вправи для формування тіла, свідомості та бойової стабільності.

Тьодзюн Міягі (Miyagi Chojun, 1888–1953), засновник стилю Годзю-рю карате-до, відіграв ключову роль у формуванні сучасної інтерпретації ката Санчін. Він уважно вивчив методики свого вчителя Хігаонни та додатково займався дослідженням китайських шкіл у Фуцзяні, щоб глибше зрозуміти концепцію San Zhan.[4,5]

Міягі надавав ката Санчін особливого значення, називаючи його «коренем дерева Годзю-рю». Він вважав, що опанування Санчін формує

фундамент фізичної сили, контролю тіла, концентрації уваги та внутрішньої витривалості. У традиційній школі Годзю-рю виконання Санчін протягом тривалого часу передувало переходу до більш складних форм.[4]

У сучасних школах Годзю-рю ката Санчін зберігає статус основного тренувального інструменту, спрямованого на:

- розвиток сили та стабілізації корпусу,
- формування правильного дихання,
- укріплення м'язового корсету,
- виховання концентрації та самоконтролю,
- вдосконалення пози та стійкості.

Для молоді значний інтерес становлять традиційні східні бойові мистецтва, які приваблюють різноманітням рухів, зокрема ударних і кидкових технік, а також їх високою ефективністю. Характерною особливістю цих видів є гармонійне поєднання фізичного та духовного розвитку людини. Східні бойові мистецтва вирізняються цілісною системою психологічної підготовки, що ґрунтується на комплексному баченні особистості та навколишньої реальності. Завдяки розвитку рухових, моральних і психологічних якостей людина набуває здатності позитивно впливати на себе й оточуючий світ, досягаючи внутрішньої та зовнішньої гармонії.

Фізичне виховання дітей передбачає досягнення оптимального розвитку фізичних якостей, а саме: швидкості, гнучкості, спритності, витривалості і сили. Рівень їх розвитку значною мірою визначає успішність формування рухових умінь, і, надалі їх використання в різних життєвих ситуаціях [6].

На переконання більшості фахівців у галузі спорту, карате комплексно сприяє гармонійному розвитку дитячого організму, покращує рухові можливості та функціональну витривалість, а також позитивно впливає на формування моральних і вольових рис характеру майбутньої особистості. Це має особливу значущість у сучасних умовах, зокрема через поширення гіпокінезії серед дітей. Окрім того, заняття карате формують

дисциплінованість, відповідальність, розвивають почуття взаємопідтримки та стимулюють прагнення до досягнення поставлених цілей[27,29].

Від міри розвитку фізичних якостей як локально, так і в комплексі залежить самопочуття, рівень стресостійкості, швидка адаптація до чинників довкілля, розумова працездатність. У тренуванні дітей ката Санчін використовується у полегшеній формі, без надмірного ізометричного напруження, з акцентом на коректному диханні, поставі та розвитку здатності до зосередження.

Спортивна підготовка в годзю-рю карате - багаторічний спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, виховання і вдосконалення майстерності спортсменів.[1]

Головною метою багаторічної підготовки юних каратистів є формування всебічно розвинених і висококваліфікованих спортсменів, здатних досягати перемог на змаганнях найвищого рівня та гідно представляти свій колектив і країну. У зв'язку з постійним зниженням віку спортсменів, які здобувають успіхи на чемпіонатах Європи, світу та Всесвітніх іграх, актуалізується низка проблем, пов'язаних з методикою підготовки юних каратистів. Зокрема, постає питання щодо оптимального віку початку спеціалізованої підготовки в ката, ефективних шляхів її реалізації на різних етапах тренувального процесу, а також добору найбільш доцільних методів і засобів фізичного виховання для досягнення визначеної мети.

Одним із провідних завдань тренерів, які працюють з юними каратистами, є забезпечення якісного засвоєння технічних і тактичних елементів, а також підготовка спортсменів до успішних виступів на змаганнях, що неможливо без належного рівня фізичної підготовленості.

Фізична підготовка спортсмена є цілеспрямованим педагогічним процесом, спрямованим на розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму та зміцнення опорно-рухового апарату, що створює умови для комплексного вдосконалення всіх складових підготовки. У зв'язку з цим однією з найбільш актуальних проблем для тренера

залишається пошук ефективних методик розвитку фізичних якостей юних каратистів. Одним із важливих напрямів такого фізичного вдосконалення є опрацювання ката[1,2].

Метою дослідження є розробка методики фізичної підготовки юних каратистів на базі комплексу ката Санчін.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка спортсменів 8-12 років.

Предметом дослідження є особливості фізичної підготовки юних каратистів (на етапі початкової спортивної підготовки).

Завдання дослідження:

1. Розкрити структуру тренувального процесу юних каратистів у ката;
2. Виявити засоби і методи фізичної підготовки юних каратистів;
3. Визначити вплив фізичної підготовки на якість і технічність виконання

ката

Методи дослідження:

1. Методи визначення рівня розвитку сили та концентрації уваги.
2. Методика проведення занять з використанням ката Санчін.
3. Етапи проведення експерименту та контрольні тести.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ

1.1. Особливості розвитку дітей 8–12 років у процесі занять східними єдиноборствами.

Однією з головних особливостей нашого часу є обмеження рухової активності у дітей. Школярі молодших класів, проводячи першу половину дня у сидячому положенні у школі за уроками, також проводять багато часу за екраном телефона удома. У багатьох дітей спостерігаються порушення постави,

серцево-судинні порушення, а у дівчат та хлопців надмірна вага. Все це свідчить про необхідність компенсувати дефіцит рухової активності, інакше складна система дитячого організму матиме дисгармонію. На думку провідних фахівців у галузі східної моногамії, одним із способів усунути цю невідповідність є фізичне виховання та спорт, які сьогодні актуальні як ніколи[11].

Останніми роками заняття карате стають дедалі популярнішими в усьому світі. Доведено, що вони мають позитивний вплив на організм дитини, забезпечують гармонійний розвиток усіх рухових навичок і функціональної витривалості, а також сприяють формуванню моральних і вольових рис характеру, що загалом позитивно позначається на її фізичному та психічному розвитку.

Фізичне виховання дітей спрямоване на досягнення оптимального рівня розвитку основних фізичних якостей, зокрема швидкості, гнучкості, спритності, витривалості та сили. Ступінь їх сформованості значною мірою впливає на ефективність оволодіння руховими навичками та подальше застосування їх у різноманітних життєвих ситуаціях. Рівень розвитку фізичних якостей, як окремо, так і в сукупності, визначає самопочуття дитини, її стресостійкість, здатність швидко адаптуватися до впливів навколишнього середовища та рівень розумової працездатності[17].

Оскільки в роботі розглядається розвиток дітей від 8-річного віку важливо зазначити, що саме в цей час підготовки, на етапі початкових занять єдиноборствами, ключовим моментом є “вплетіння” карате та його основ в

процесі загальної фізичної підготовки дитини. В процесі такий метод дозволяє підвищити ефективність вивчення простих основ карате (поодинокі удари руками і ногами) і в подальшому дає змогу перейти на рівень більш ускладнених (комбінованих) прийомів. Так, найбільший прояв фізичних якостей застосовується в карате в процесі розділів кіхон і ката.

Діти віку 8–12 років (молодший та середній шкільний вік) перебувають у критичному періоді психофізіологічного розвитку, що визначає специфіку навчально-тренувального процесу в східних єдиноборствах. У даний період активно формуються рухові навички, координаційні здібності, увага, пам'ять та мотиви поведінки, що робить заняття бойовими мистецтвами особливо ефективними для всебічного розвитку дітей[39,41].

Розглянемо психофізіологічні особливості віку 8–12 років. Щодо фізичного розвитку, стає помітний значний прогрес у координації, швидкості реакції і спритності; покращується пропріоцепція. М'язова сила росте поступово; високий потенціал до розвитку швидкісно-силових якостей через нейромоторну пластичність. Також, гнучкість залишається відносно високою, але потребує регулярної корекції через початок ростових стрибків (пубертатна фаза з 10 років). Впродовж занять карате, покращується загальна моторика, координація, баланс і витривалість[42]

Діти можуть засвоювати технічні інструкції, розуміти тактичні завдання, тобто когнітивний розвиток характеризується покращенням довільної уваги, пам'яті, здатності до абстрактного мислення. Також, розвивається почуття справедливості, колективізму.

В емоційно-соціальному розвитку посилюється потреба у позитивному визнанні з боку тренера й однолітків і формуються лідерські та групові ролі; можуть виникати конфлікти в процесі змагань чи парної роботи. Але робота в парах і командах сприяє комунікативним навичкам, навчанню взаємної підтримки та поваги[38].

Фізичну підготовленість спортсмена прийнято поділяти на загальну та спеціальну. Загальна підготовленість передбачає всебічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, а також узгодженість їх прояву під час м'язової діяльності. У сучасній системі спортивного тренування загальна фізична підготовка розглядається як рівень сформованості якостей і здібностей, що опосередковано впливають на

спортивні результати та ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовленість визначається ступенем розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей органів та систем, безпосередньо необхідних для змагальної діяльності. Оцінюючи різні компоненти фізичної підготовленості, зокрема спеціальної, враховують не лише абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму й розвиток фізичних якостей, а й здатність спортсмена реалізовувати свій функціональний потенціал під час змагальної діяльності на татамі[37,38].

До важливих принципів фізичної підготовки в карате включають:

1) силовий максимум – удари в карате виконуються за так званим «принципом пружини» (чим більше стиснута, тим з більшим зусиллям вона розпрямиться);

2) концентрація – якщо не будуть сконцентрованим, то навіть великі зусилля принесуть мало користі, а добрий результат можна отримати при невеликих, але правильно сконцентрованих зусиллях;

3) сила реакції – наприклад, при ударі кулаком опорна нога сильно упирається в підлогу, і результуюча сила реакції опори прямує через тіло до ударяючої руки, роблячи удар сильнішим;

4) контроль дихання – при виконанні технічних прийомів виконується різкий видих, а після їх виконання – вдих.

На тренуванні велика частка часу присвячуються техніці управління диханням, координації рухів, чергуванню концентрації зусиль і розслаблення.

Техніка карате включає:

- базову техніку (кіхон);
- спарінги (куміте) – проводяться або без контакту (без нанесення удару) або з певним контактом; – уявні поєдинки без партнера (ката)
- комплекси технічних прийомів(блокуючі захисні прийоми, переміщення, удари руками і ногами) [1].

Велика увага на тренуваннях з карате приділяється «рей-гі» – правилам поведінки й етикету у «додзьо» (приміщення для тренувань карате), направлених на виховання стриманості, дисциплінованості, поваги до старших та молодших. Система відносин у карате учень-майстер, має міцне ритуальне підґрунтя, під час занять чітко дотримуються усіх ритуалів (наприклад, уклін на початку заняття і наприкінці, що засвідчує повагу до супротивника). Під час виконання церемоніальних дій виключаються легковажність і прояви гордині. Також, важливе значення приділяється одягу каратиста – кімоно (догі має бути білого кольору, чисте, охайне). Каратист повинен розпочинати тренування чи виходити на поєдинок у чистому випрасуваному кімоно, підперезаному поясом відповідного кольору. Світова федерація карате (WKF) запровадила технічні вимоги й норми безпеки для фірм, що виробляють спорядження та одяг для занять карате, а також чітко прописала у правилах змагань вимоги до зовнішнього вигляду спортсменів.

Переходячи до дослідження антропометричних даних, треба розуміти, що саме вивчає цей розділ. Ефективність спортивної діяльності також значною мірою залежить від морфофункціональних особливостей організму спортсмена, інтегральним показником яких є конституція його тіла та її морфологічний прояв – соматотип. Соматотип спортсмена може бути одним із показників адаптації його організму до фізичних навантажень. Знання анатомії та спортивної морфології дозволяє враховувати природні особливості людини та розвивати їх у бажаному напрямку.

Завдяки цьому можна відповісти на такі запитання спортивного характеру, як:

- 1) визначення морфологічних ознак, які можуть бути використані у спортивному відборі та спортивній орієнтації;
- 2) правильна оцінки змін, що відбуваються в будові організму під впливом фізичних навантажень і використання отриманих знань для контролю за станом тренуваності спортсмена, за рівнем фізичного розвитку людини, за фізичним станом пацієнта.

3) оцінка розмірів і пропорцій тіла, визначення типу конституції, маси і складу тіла, рухомості суглобів, вимірювання сили окремих груп м'язів, тощо.

Найвагомішим з елементів базової техніки є вивчення ката. У перекладі з японської «ката» -це «форма» або «формальна вправа». В ката виконується комплекс, який призначений для показу та тренування особливих рухів. В процесі виконання ката відпрацьовуються різні завдання: техніки ударів, блоків і переміщень, стійок, дихання, ритмічності, гостроти реакції, точності рухів і багато інших. У ката збираються різні прийоми, як захисту, так і нападу. Виконання ката юними каратистами вдосконалює базову техніку, сприяє розвитку почуття простору, поліпшення периферійного зору та постановці дихального контролю [17,20]. У той же час ката є технічним мистецтвом виконання карате і розглядається в якості систематично організованих серій захисту і нападу, що виконуються за заданою симетричною схемою в певній послідовності, але за умови максимального розумового і фізичного зосередження і спрямовуються проти уявних супротивників.

Ката визначається як індивідуальний тренінг у формі бою з декількома уявними опонентами, спрямований на розвиток психофізичного самоконтролю. Історично склалося так, що майстри минулого закладали в ці комплекси зашифровані прийоми, дотримуючись принципу секретності. Це зумовило багатогранність сучасних інтерпретацій класичних технік. Варто зауважити, що процес створення ката триває й донині, про що свідчить поява нових сучасних форм.

Ката — це строго регламентований технічний комплекс . Кількість ката в карате досить велика.

В окінавському Годзю рю їх 15:

1. Санчін.
2. Фукуі ката ічі.
3. Фукуі ката ні.
4. Фукуі ката сан.
5. Гекісай дай ічі.

6. Гекісай дай ні.
7. Сайфа.
8. Сейюнчін.
9. Шісочін.
10. Сансеру.
11. Сепай.
12. Курурунфа.
13. Сейсан.
14. Супарінпей.
15. Теншо.

У фізичному вихованні дітей віку від 8 років до 15 років, доцільно обмежитися трьома простими ката, що дозволить оптимізувати роботу над цим розділом, але і прості ката вимагають достатнього рівня координації, оптимальних показників фізичного рівня.

Кожен рівень підготовки оцінюється тренером і юний спортсмен - каратист склавши іспит, отримує пояс відповідного кольору.

Система поясів у Годзю карате являє собою складну структуру задач і вимог [1], що постають перед каратистам, в залежності від вікової категорії. Програма навчання розділена за рівнями майстерності. Існує 10 учнівських ступенів – «кю» та 10 майстерних ступенів – «дан». Кожна ступінь освоюється за певний період часу (близько 3 місяців і більше). Спортсмен здає іспит, де перевіряється його оволодіння певною технікою, фізична підготовленість, розуміння практичного змісту прийомів, виконання ката. Каратист починає з самого першого щаблю – десятого кю, виконуючи вимоги кожного рівня поступово доходить до здачі на наступний пояс. Така програма не дає можливості перескакувати через якісь розділи техніки і сприяє планомірному освоєнню складної техніки та її застосування в реальному поєдинку.

Пояси різних кольорів у системі карате символізують рівень майстерності його власника, глибину засвоєння техніки карате, усвідомлення змісту бойового мистецтва. Білий пояс символізує чистоту й незнання, жовтогарячий –

народження, жовтий – схід сонця, зелений – квітку, що розпустилася, голубий – колір піднебіння перед сходом сонця, коричневий – зрілість, чорний – мудрість. Філософія пояса наступна: від білого до чорного кольору, починаючи з першого тренування, пояс темніє. Раніше пояс був тільки білий, а колір він міняв з кожним наступним тренуванням: фарбувався потом і кров'ю, темнів та набував інших кольорів. Тобто, коли каратист набрав певний «багаж» досвіду, знань, навичок, його пояс стає зовсім чорним. Це відображає нову ступінь – ступінь майстра. Але як тільки каратист одержує чорний пояс, то цикл підготовки не закінчується. Далі під впливом інтенсивних тренувань пояс стає все світлішим, тому що він перетворюється в більш зношений і буває обірваним, а наприкінці просування власника від рівня до рівня він стає знову білим.

Розрізняють класифікацію за кольорами поясів [1]:

- перший рівень – це кольори рівня новачків: білий, жовтогарячий, жовтий;
- другий рівень – кольори високого рівня: зелений, синій, коричневий;
- третій рівень – колір майстерного рівня: чорний.

В цілому систему спортивної багаторічної підготовки поділяють на п'ять етапів [1,27,29]:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) збереження досягнень.

Перший рівень кольорових поясів відповідає етапам початкової та попередньої базової підготовки, другий рівень – етапам спеціалізованої базової підготовки, а третій рівень – максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

Розглянемо загальний зміст перших двох рівнів, що притаманні юним спортсменам-каратистам. Білий пояс – це найважливіший пояс у житті

каратиста, він символізує рівень потенціалу й чистоти. Вважається, що білий колір відображає всі колірні хвилі й не поглинає ніяких інших тому, що він уже містить весь колір світлового спектра. Серце учня з білим поясом повне надії, з якої виходить паросток першого ентузіазму тренуватися й учитися. Це-початок! З першого тренування пояс усмоктує піт і частки пилу, а тому губиться його первісний чистий колір і починається шлях вперед через весь спектр кольорів. Починається шлях постійної кропіткої роботи над собою. Найважливіше на цьому рівні – це бажання й ретельність зробити те, що необхідно. Головне в цій справі – намагатися щосили, і це найважливіша вимога.

Далі пояс стає жовтим і пізніше – помаранчевим. Жовтогарячий пояс, що за класифікацією відповідає 8 кю, відбиває рівень стабільності. Особливо багато уваги приділяється правильності виконання рухів у стійках. Учень, що готується до іспиту на жовтогарячий пояс, повинен ретельно вивчати етикет і засвоювати процедури додзо (залу для тренувань). Він повинен поставити перед собою умову відвідувати регулярно заняття, перемогти впертість, лінь.

Синій пояс, що за класифікацією відповідає 6 кю, відображає рівень мінливості, здатності до пристосування. У Японії цей рівень відомий за назвою «ступінь кольору води», або ясно-синій пояс. Одним з головних моментів синього пояса повинна бути гнучкість як фізична, так і розумова. Необхідно поліпшувати гнучкість тіла за допомогою розтяжки м'язів. Також ключовими моментами даного рівня є майстерність рук і почуття правильного удару. Таке тренування розвиває сильне тіло, особливо тулуб і руки. Все більше освоюється стійок, робота ногами стає більш різноманітною. На даному етапі тренування перед каратистом постають нові психологічні перешкоди. Насамперед, потрібно навчитися перемагати настирливе бажання, що підказує «не докладати надмірної ретельності», ентузіазм єдиноборця саме на даному рівні іноді знижується до рівня розпачу й губиться безповоротно. Також на цьому рівні єдиноборцю треба домогтися стану, названого «хейошин». Такий стан

оцінюється як незмінне й несхильне впливу емоційного стану розуму, бо втрата контролю самовладання веде до некерованої злості й постійного страху.

Фіолетовий пояс, що за класифікацією відповідає 5 і 4 кю, відбиває рівень ствердження. До зав'язування пояса потрібно ставитися як до ритуалу, подумки фокусуючи при цьому концентрацію свідомості й на вузол, і на центр енергії, на якому перебуває вузол одночасно. Фіолетовий пояс – це останній етап у ряді рівнів підготовки початківців єдиноборців. Увага концентрується на таких складових як баланс, стійкість, координація очей й рук, загальна фізична й технічна здатність. Треба приділяти достатнього часу для закріплення базових принципів позиції, балансу й координації, деталям технічних прийомів. Тренувальні програми дуже інтенсивні, треба застосовувати максимально можливу силу, щоб тіло могло впоратися з нею на межі фізичної можливості організму. Коричневий пояс, що за класифікацією відповідає 3 кю, відбиває рівень емоцій і чутливості. На цьому рівні необхідно вчитися комбінувати свою техніку, швидкість і витривалість, які розвиваються в ході старанних тренувань. Та і тренування тіла стає більш серйозним і змістовним процесом у житті учня. Формуються нові задачі перед каратистом: потрібно вчитися почувати наміри й баланс опонента, розраховувати в часі й використовувати техніку таким чином, щоб витягти із цього для себе максимально можливий ефект. Дії спортсмена стають збалансованими й гармонійними. А самоконтроль стає винятково важливим компонентом для подальшого самовдосконалення.

Коричневий пояс, що за класифікацією також відповідає 2 і 1 кю, відображає практичний і творчий рівні підготовки. Коричневий пояс ближче підводить до розвитку гармонії балансу тіла, розуму й душі, на цьому рівні вимоги стають дуже жорсткими. Потрібно підходити до тренування відповідально й зріло. Учень до цього часу при виконанні техніки повинен проявляти себе досить сильним і дуже спокійним, при цьому, продовжуючи одночасно із цим прагнути досягти ще більш високого рівня майстерності.

Одним з найбільш доступних і прагматичних способів проведення об'єктивного порівняння успіхів і наступного вдосконалювання власної техніки

є практика турнірів. Змагання-це показник росту професійного, стимул до вдосконалення. Результат турніру оцінює не тільки ефективність тренування, але й відкриває інші завдання, які були пропущені, і розкриває нові можливості для вдосконалювання. Процес тренування має завершитись якісним перетворенням кількості, тобто на цьому етапі каратист повинен прагнути до творчості: розвивати свої власні технічні варіанти єдиноборства, експериментувати з ката. До цього рівня підготовки він уже повинен навчитися контролювати негативні розумові особливості психіки такі як: злість, жалість до себе, ревності, гордість, занепад духу, перебільшення, мстивість, нещирість тощо. Також, рекомендується постійно дивитись на себе з боку, щоб переконатися в тому, що контролювати свою особистість і чистоту розуму вдається як і раніше. Більш ніж коли-небудь раніше спортсмен усвідомлює важливість і силу відносин між учнем і вчителем, приймає на себе мимоволі багато обов'язків інструктора в додзо. Та з часом переростає, своєю свідомістю й вчинками в цілісність чорного пояса.

1.2. Фізіологічні та психологічні передумови розвитку сили і концентрації уваги у дітей.

На сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки та педагогічної практики спостерігається актуальність проблеми гуманізації освіти, яка передбачає активізацію ролі особистості в суспільному житті. Це можливо за умови науково обґрунтованого спеціального педагогічного забезпечення навчально-виховного процесу. При цьому досягненню педагогічних цілей сприятиме формування у дітей довільних, регульованих, форм внутрішньої (психічної) та зовнішньої діяльності та поведінки[27].

Особлива роль у цьому процесі відводиться увазі юного спортсмена. Проблема уваги є достатньо актуальною як для загальної, так і спеціальної педагогічної науки. Трагування сутності уваги здійснюється у контексті двох альтернативних напрямків[27].

Деякі діти мають труднощі з навчанням, концентрація уваги на одному завданні протягом тривалого часу і з пропусками уроків. Це можна сприймати, як небажання співпрацювати або "неслухняну" поведінку. Діти, помічають свої труднощі, але не можуть зрозуміти чи пояснити їх дорослим. Вони часто чують, що вони ліниві, що їм все одно, що впливає на їхню самооцінку та мотивацію. Результатом є стрес, розчарування і, в крайніх випадках, навіть зниження настрою. Проблема також може впливати на стосунки з однолітками та родиною.

Звучить знайомо? Спробуємо розібратись.

Це поширена причина юних спортсменів, але, на щастя, існують ефективні способи її подолання. Досвідчений тренер може допомогти дітям розвинути цю ключову навичку.

Концентрація - це здатність зосереджувати увагу на одному завданні протягом певного періоду часу. Вона необхідна як у повсякденному житті, так і в процесі тренування.

Концентрація у дітей розвивається поступово, і його формування має велике значення для інтелектуального, емоційного та соціального розвитку.

Хороша концентрація уваги дозволяє дітям ефективно вчитися, вирішувати проблеми та виконувати завдання. Це дозволяє їм легше запам'ятовувати інформацію, розвивати логічне мислення і справлятися з ситуаціями, що вимагають творчості[20,26]. Крім того, концентрація уваги впливає на повсякденні справи - допомагає організовувати свій простір, виконувати домашні завдання та навчання соціальним навичкам.

Здатність концентрувати увагу розвивається поступово і залежить від дозрівання мозку та досвіду дитини. Існують фактори, які можуть підтримувати розвиток концентрації, а також ті, що можуть її підірвати. Одним із виснажливих факторів є надмірне перебування перед екранами. Діти найкраще навчаються через реальний досвід, тому варто вводити електроніку поступово і в контрольованих кількостях. Навчання концентрації уваги у дітей займає певний час[26].

Багато факторів можуть спричинити проблеми з увагою у дітей. Ось деякі з найважливіших:

1) надмірний стимул - шум, телевізор, телефон або комп'ютер можуть заважати зосередитися;

2) недосипання - недостатній відпочинок погіршує когнітивні здібності;

3) стрес - емоційне напруження, пов'язане зі школою чи домом, може погіршити здатність зосереджуватися;

4) дієта та фізична активність - правильне харчування та фізичні вправи підтримують роботу мозку;

5) індивідуальна схильність - деякі діти, природно, потребують більшої підтримки в розвитку навичок концентрації уваги;

б) концентрація впливає не тільки на навчання, але й на соціальна взаємодія.

Діти-ті, хто вміє концентруватися, краще розуміють невербальні сигнали, такі як міміка і жести, що допомагає їм будувати глибші стосунки. Зосереджуючись, вони можуть брати активнішу участь у розмовах і ефективніше слухати інших. Це сприяє розвитку емпатії та соціальної компетентності;

Навчитися концентруватися, дитина стає менш реактивною. Зосереджені люди краще контролюють свої реакції, що допомагає уникнути імпульсивних відповідей на стресові подразники. Це уможливорює обдумані та збалансовані відповіді. Як наслідок, діти краще розвивають свою соціальну компетентність.

Поєднання тренування концентрації з тренінг соціальних навичок є ключовим елементом у розвитку дитини. Такий цілісний підхід приносить переваги у вигляді кращих міжособистісних стосунків, ефективнішої комунікації та кращого контролю над емоціями. За допомогою різноманітних методів, таких як

усвідомленість, активне слухання або вправи на концентрацію, можна розвивати обидва ці важливі аспекти одночасно.

Як підтримувати концентрацію уваги у дітей?

- 1). Зменшення відволікаючих факторів - створення тихого простору для навчання.
- 2). Регулярний щоденний ритм - фіксований час для сну, їжі та навчання.
- 3). Збалансоване харчування - багаті на поживні речовини, що підтримують роботу мозку.
- 4). Вправи на концентрацію - головоломки, ігри, що вимагають концентрації уваги.
- 5). Фізична активність - спорт допомагає регулювати емоції та покращує здатність дитини краще концентруватись.

Дослідження показують, що рухливі ігри та заняття карате корисні не тільки для фізичного розвитку, а і для психіки дитини. Ці заняття допомагають дитині краще концентруватися на тому, що вона робить[38,40].

Перш за все хотілось би зазначити про фізичний розвиток юного спортсмена молодшого віку. Цей фактор впливає на різні сфери зростання, тому що разом з фізичними властивостями дитини розвиваються і інші. Також у цей період дитина швидко зростає та стає більш самостійною у своїх рухах.

Фізичний стан дитини є тим підґрунтям, на якому будується її духовне та моральне благополуччя. Саме в дитячі роки закладаються основи міцного здоров'я та формуються базові рухові навички. Тому грамотно організоване фізичне виховання є критично важливим — воно не лише зміцнює організм, а й забезпечує умови для всебічного та повноцінного розвитку особистості[40].

Фізичний розвиток розглядається як динамічне перетворення морфофункціональних характеристик організму. Цей процес базується на складній взаємодії біологічних чинників: генетичної спадковості, впливу навколишнього середовища та цілеспрямованого виховання[44].

Показниками фізичного розвитку є:

— антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;

— розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);

— рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);

— рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини — не тотожні процеси: ріст — це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток — диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні. Їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей[40,44].

Систематична рухова активність сприяє вдосконаленню роботи сенсорних систем: зорової, слухової та рухової. У процесі занять у дитини покращується просторове орієнтування, формується відчуття ритму, зростає координація та точність дій. Така сенсорна оптимізація стає фундаментом для глибшого сприйняття довкілля та позитивно позначається на естетичному вихованні особистості.

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі тренування велике значення має додержання відповідних гігієнічних умов на заняттях, чисте кімоно (одяг), наявність екіпіровки (захисту для рук, ніг, нагрудник, шолом, капа, бандаж).

Усе це поліпшує настрій дітей, викликає в них загальне емоційне піднесення.

Фізичному вихованню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення підходів до проведення тренувань (ігри, естафети, змагальні шоу).

Завдяки гнучкості нервової системи діти миттєво опановують нові рухи. Проте справжня майстерність полягає у здатності використовувати ці вміння у реальному житті: перестрибнути перешкоду, підлізти під гілку чи зорієнтуватися в активній грі. Отже, головна мета фізичного виховання — сформувати навичку, яка буде водночас і міцною, і пластичною, забезпечуючи дитині свободу рухів у будь-якій ситуації[32].

Процес опанування базових рухів нерозривно пов'язаний із розвитком основних фізичних якостей: швидкісно-силових спроможностей, спритності та витривалості. Ефективне виконання вправ вимагає не лише технічної правильності, а й здатності підтримувати інтенсивність або тривалість навантаження (наприклад, під час бігу чи ходьби). Для комплексного вдосконалення цих якостей застосовують загальнорозвивальні вправи, спортивні ігри та різноманітні рухові активності.

Заняття Годзю рю карате допомагають систематично розвивати дітей як фізично, так і духовно. Взагалі, тренування діляться в процентному співвідношенні на бойове мистецтво, фізичну підготовку і духовний розвиток.

Карате - це вид східного єдиноборства в сукупності з розтяжкою, загартовуванням, розвитком пам'яті, уважності, дисципліною. Займаючись карате, дитина стане швидкою, витривалою, спритною і впевненою у собі. Тренування в різновіковому колективі вчать поважати старших спортсменів, більш молодші діти переймають «досвід» і техніку більш старших бійців.

У той же час тренування займають все дозвілля спортсмена, тим самим зменшують негативний вплив вулиці і комп'ютера. Таким чином, за допомогою занять карате кожен стає більш рухливим і гнучким. Поліпшується загальний стан організму і координація. Діти навчаються правильній техніці дихання, що також позитивно позначається на їх здоров'ї.

Щодо характеру бійців, які відкрили для себе карате, точно можна сказати, що у них з'являється впевненість у собі, лідерські якості, вміння долати страх перед труднощами і протистояти шкідливим звичкам.

Карате не розвиває агресивність! Навпаки, вчить тримати під контролем свої емоції і амбіції.

Догма карате - виховання сильного і міцного духу. Боець повинен вміти перебороти себе і свої слабкості, труднощі та перешкоди на тренуваннях і в житті. Систематичні заняття в клубі сприяють подоланню лінощів, стресу, напруги. Вони заряджають енергією, дають впевненість і загартовують дух.

Карате - це східна філософія в сукупності з суворою дисципліною. Постійна зміна різних вправ, емоційне розвантаження і ігрова частина роблять тренування незабутніми та цікавими.

Розглянемо, чому Годзю рю карате корисно для дітей юного віку.

У дітей дошкільного віку дуже висока потреба в активному русі. Саме тому так важливо дати дитині на даному етапі розвитку можливість займатися спортом і розвиватися фізично. Для кожного з батьків та й для дитини самої є дуже складним етап адаптації в школі. Заняття карате допоможуть навчитися елементарним навикам самооборони і допоможуть звикнути до нового середовища. Цей фактор є важливим в умовах сучасного життя. З перших тренувань дитина навчиться долати сором'язливість, стане більш уважним і буде в змозі протистояти негативному тиску з боку однолітків.

Зазвичай заняття тривають по 90 хвилин 2-3 рази на тиждень.

Інтенсивність занять і оптимальний час дозволяють плідно розподілити навантаження так, щоб дитина без перевтоми засвоїла потрібну інформацію. Очікуваний результат може бути забезпечений тільки регулярним відвідуванням тренувань.

І ще важливо ... Дитина знаходиться постійно в стадії розвитку і зростання. На тренуваннях навантаження розподіляться рівномірно і відповідно до віку, не перевищуючи допустимих норм. Карате надає як фізичне, так і психологічне вплив на людину. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма - все це дають регулярні заняття карате.

Беззаперечним є і психологічний вплив карате. Авторитет тренера вчить дитину повазі до старших, шляхом визнання досвіду, а не ґрунтується на

страху. Підпорядкування і приниження - це різні поняття. Виховуючи повагу до оточуючих, карате вчить поважати себе.

Психічний розвиток дітей включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У віковому діапазоні 6-12 років розвиваються здатності до абстрактного мислення, формуються навички саморегуляції та адаптації [35]. У молодшому віці діти здебільшого орієнтовані на конкретне мислення, проте до 12 років вони починають активно застосовувати логічні операції та аналізувати інформацію на глибшому рівні.

Когнітивні функції та психомоторні навички розвиваються з різною швидкістю у дітей. Дівчата, як правило, демонструють швидший розвиток когнітивних функцій, тоді як хлопці демонструють більшу швидкість розвитку дрібної моторики. Теорія Піаже окреслює окремі етапи нервового розвитку, кожна з яких характеризується специфічними когнітивними досягненнями, такими як сенсомоторні, доопераційні, конкретні операційні та формальні операційні етапи[37]. Ці етапи підкреслюють прогрес мови, рухових здібностей, соціальних навичок та когнітивних здібностей від дитинства до підліткового віку. Емоційний розвиток у цей період часто характеризується нестабільністю, що пов'язано з гормональними змінами в організмі. Зокрема, формування стресостійкості та навичок ефективного управління емоціями є важливими елементами у запобіганні негативним наслідкам емоційної нестабільності.

Психоемоційний стан виступає фундаментальним компонентом цілісного психофізичного розвитку особистості. Він охоплює сукупність емоційних реакцій та внутрішніх переживань, які слугують фільтром для сприйняття реальності, визначають характер соціальної взаємодії та формують індивідуальну поведінкову модель.

Становлення психоемоційної сфери дітей та підлітків відбувається через активну соціальну взаємодію та пристосування до мінливих умов середовища, що закладає підґрунтя для їхньої психологічної резильєнтності [38]. Цей стан є складним конструктором, що базується на поєднанні емоційного фону з

індивідуальними психофізіологічними особливостями. Ключову роль відіграє синергія когнітивних та емоційних процесів, які спільно забезпечують інтерпретацію та внутрішнє проживання життєвого досвіду[37,38].

Емоційна сфера охоплює широкий спектр станів — від радості до страху чи гніву. Ці емоції формують суб'єктивне ставлення дитини до навколишньої дійсності та визначають її реакції на події

Психічна сфера базується на когнітивних процесах: мисленні, пам'яті та увазі. Ефективність пізнавальної діяльності, зокрема здатність до концентрації та розв'язання задач, перебуває у прямій залежності від стабільності емоційного фону..

Фізіологічна сфера відображає внутрішній стан через соматичні реакції: зміну серцевого ритму, частоту дихання, м'язовий тонус та потовиділення. Хоча такі прояви є природною відповіддю на стрес, їхня надмірна вираженість сигналізує про стан емоційного виснаження або перенапруги.

Поводження — зміни в поведінці дітей, включаючи рухову активність, мовлення, соціальну взаємодію, що є зовнішніми проявами психоемоційного стану. Різні індикатори психоемоційного стану дозволяють вимірювати та оцінювати його зміну під впливом тренувальних і стресових ситуацій[40].

Тривожність є одним з основних показників психоемоційного стану. Вона відображає рівень переживання страху чи невизначеності. Висока тривожність може призводити до зниження ефективності навчання та соціальної адаптації дітей.

Адаптація до стресу визначається здатністю дитини справлятися з емоційним напруженням та змінними обставинами. Важливою є здатність до саморегуляції та підтримання рівноваги в умовах стресових ситуацій.

Самооцінка є ще одним важливим аспектом психоемоційного стану. Вона відображає внутрішнє сприйняття особистих можливостей і здібностей, що сильно впливає на мотивацію і поведінку дитини.

Агресивність і дратівливість є показниками, які можуть свідчити про психоемоційну напругу та конфліктні реакції у взаємодії з іншими дітьми чи дорослими.

Енергетичний тонус (активація або млявість) також є важливим індикатором, який визначає рівень внутрішньої активності дитини і її готовність до участі в іграх. Оцінка психоемоційного стану дітей є важливою для корекції тренувальних процесів та надання психологічної допомоги в умовах кризових явищ. Існують різні методи для вимірювання рівня тривожності, стресу та емоційного стану дітей.

Психодіагностичні тести — зокрема, шкала тривожності Спілбергера, шкала депресії Бека. Ці тести дозволяють визначити рівень емоційного напруження та депресії у дітей[40].

Спостереження та інтерв'ювання — ці методи дозволяють отримати інформацію про поведінкові прояви психоемоційного стану дитини, зокрема через інтерв'ю з батьками, вчителями та тренерами.

Фізіологічні методи — вимірювання пульсу, артеріального тиску, варіабельності серцевого ритму дозволяють дослідити фізіологічні зміни, які супроводжують емоційні переживання.

Система фізичного виховання є фундаментальним інструментом зміцнення здоров'я та забезпечення добробуту молоді. Завдяки залученню до спорту та регулярній руховій активності діти опановують механізми адаптації до стресових чинників. Систематичні тренування не лише підвищують функціональні можливості організму, а й формують когнітивну та емоційну резильєнтність, що є критично важливим для гармонійного, цілісного розвитку особистості..

Заняття карате відіграють ключову роль у механізмах соціальної та психологічної адаптації дітей до стресогенних чинників, як-от академічне навантаження, міжособистісні конфлікти чи зміни в родинному колі. Згідно з даними психологічних та педагогічних досліджень, систематичні тренування

мінімізують негативні наслідки стресу, стабілізують емоційний фон і суттєво підвищують поріг психологічної витривалості підростаючого покоління[45].

Це досягається завдяки:

- зниженню рівня кортизолу, відомого як “гормон стресу”, у крові;
- підвищенню вироблення ендорфінів, що сприяють поліпшенню настрою та зменшенню відчуття тривожності;
- розвитку навичок самоконтролю через дисципліну, яку формують регулярні тренування.

Крім того, заняття карате у групі сприяють соціалізації дітей, допомагають їм знайти підтримку серед однолітків та виховують почуття командного духу, що також знижує рівень стресу та сприяє емоційній рівновазі.

Різноманітні типи фізичної активності мають диференційований вплив на розвиток дитини. Аеробний тренінг, яскравим прикладом якого є біг, виступає ефективним засобом зміцнення серця та судин. Водночас він є природним антидепресантом: регулярні заняття сприяють піднесенню настрою, допомагають дитині подолати внутрішню напругу та покращують здатність до навчання і концентрації уваги. Хоча силові вправи зазвичай асоціюються з дорослими, правильно підібрані навантаження також підходять дітям старшого віку. Вони зміцнюють м'язи, покращують осанку та сприяють формуванню позитивної самооцінки, що є важливим для психоемоційного розвитку[43].

Комплекси на розтяжку та гнучкість чинять регуляторний вплив на нервову систему, сприяючи психоемоційному розвантаженню та підвищенню концентрації уваги. Окрім того, вони ефективно нівелюють м'язовий гіпертонус, який часто виступає соматичним маркером дитячого стресу. Своєю чергою, ігрова діяльність та естафети є потужним інструментом соціалізації та формування емоційної резильєнтності. У процесі командної взаємодії діти опановують навички оперативного прийняття рішень, конструктивного подолання труднощів та ефективної співпраці.

Карате виступає потужним чинником гармонійного становлення особистості, поєднуючи в собі інтенсивний фізичний розвиток та виховання

морально-вольової сфери. Практика карате стимулює формування когнітивного контролю, самодисципліни та внутрішньої впевненості. Особливу цінність має розвиток навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє дітям ефективно трансформувати агресію та долати стресові стани. Сучасні дослідження підтверджують, що регулярні тренування не лише покращують антропометричні та функціональні показники дітей, а й стабілізують їхній психоемоційний статус[39,45]. Дихальні вправи, наприклад, техніки глибокого дихання, можуть допомогти дітям контролювати емоції та знижувати рівень стресу. Поєднання дихальних практик із фізичними вправами, має особливо позитивний вплив на загальний психофізичний стан.

Початковим віком для занять карате вважають 10 років. Більш поглиблений етап тренувань рекомендовано починати з 13 років [22]. Але деякі фахівці вважають [37,39], що початок систематичних тренувань повинен припадати на 6–8 років, а початок спеціалізації – на 11-12 років. Такої ж думки дотримуються і японські майстри, які рекомендують починати заняття з 6 років. Вони наголошують на органічному взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки на початкових етапах спортивних тренувань, це є загальною основою теорії і методики фізичної культури.

Під час організації тренувального процесу юних каратистів значення розвитку швидкісних і силових можливостей часто зменшується. Серед тренерів поширена думка, що широке використання вправ змагального характеру дозволяє ефективно розв'язувати завдання, спрямовані на підвищення рівня швидкісно-силових якостей у дітей. Водночас цей процес відбувається паралельно з удосконаленням технічних і тактичних дій. Застосування інтегрального тренування з урахуванням типу енергозабезпечення рухової діяльності дає змогу врахувати індивідуальний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та психологічні особливості юних каратистів.

Віковий період 8–12 років є сенситивним для розвитку силових якостей і формування базових механізмів довільної уваги. Саме у цей час в організмі

дитини відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, які створюють природні передумови для опанування рухових навичок, удосконалення координаційних можливостей та становлення регуляторних психічних функцій. Заняття східними єдиноборствами, зокрема окінавським Годзю-рю карате-до, оптимально поєднують фізичну та психічну складові розвитку, що робить їх ефективними для комплексного формування сили та концентрації уваги.

У даному віці спостерігається помірне, але стабільне збільшення довжини тіла, маси тіла та розвитку м'язової системи. М'язи стають міцнішими за рахунок збільшення товщини м'язових волокон, формуються міжм'язові координації. Високими залишаються гнучкість і еластичність зв'язкового апарату, що сприяє виконанню технічно складних рухів і стійок. Несформовані зони росту кісток потребують обережності щодо осьових навантажень і статичної напруги, тому для силових вправ у віці 8-12 років оптимальними режимами є динамічне навантаження, ізометричні напруження малої та середньої інтенсивності, вправи з власною вагою[38,39].

Ката у східних єдиноборствах на підготовчому етапі є одним із ключових компонентів тренування, оскільки забезпечує засвоєння різноманітних захисних і атакуювальних технічних дій та сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості. Водночас виконання ката сприяє формуванню необхідних умінь і якостей, зокрема фізичних, що є важливими для успішної спортивної діяльності.

У ката Санчін ці вимоги реалізуються природно: робота в стійці, контрольоване напруження, кероване дихання.

У віці 8–12 років активно вдосконалюється: швидкість проведення нервових імпульсів, здатність до залучення більшої кількості моторних одиниць, координація скорочення антагоністів і синергістів. В цьому віці формується внутрішньом'язова та міжм'язова координація, що є ключовим фактором ефективного розвитку сили[37]. Оскільки ката Санчін вимагає одночасного напруження та розслаблення окремих м'язових груп, воно розвиває саме якісну силу — контрольовану, стабілізуючу, функціональну.

Щодо серцево-судинної особливості, у дітей цього віку поступово знижується частота дихання, збільшується життєва ємність легень, зростає здатність до волевої регуляції дихального ритму. Дихальні практики ката Санчін (повільне, контрольоване дихання ібукі) сприяють розвитку дихальної мускулатури, збільшенню толерантності до навантаження, формуванню навички керування силою через дихання[32].

До психологічних передумов розвитку концентрації уваги у дітей 8-12 років відносять розвиток довільної уваги. У цьому віці діти переходять від переважання мимовільної уваги (характерної для молодшого шкільного віку) до довільної та постдовільної уваги. Вони здатні довше утримувати концентрацію на завданні (10–15 хвилин без перенавантаження), свідомо контролювати дії, переключатися між різними видами активності[34].

Ката Санчін, як форма статично-динамічної медитативної техніки, вимагає постійного утримання уваги на диханні, положенні тіла, напруженні м'язів, векторах руху. Це робить Санчін ефективним інструментом для тренування довільної уваги.

Також у дітей цього віку продовжує розвиватися префронтальна кора — зона мозку, відповідальна за контроль імпульсивності, планування, регуляцію емоцій, довготривалу увагу. Карате містить елементи дисципліни, ритуалу, повторюваних форм — усе це сприяє формуванню внутрішнього самоконтролю[32]. Ката Санчін, через структурованість і повільний темп, допомагає знижувати емоційну напругу та поліпшувати стабільність психічного стану.

Коли техніко-тактична та фізична підготовка суперників досягає однакового максимуму, результат двобою вирішується «у голові». Психологічна стійкість та волева готовність до боротьби у критичних ситуаціях стають головними конкурентними перевагами. Вміння спортсмена мобілізувати внутрішні сили в умовах надвисокої напруги є ключем до досягнення рекордних показників.

Напруженість, скованість, боязливість поразки – стають домінуючими і спричиняють психологічний бар'єр, який не всі можуть подолати [42].

Психологічна готовність каратиста має відповідати таким якостям: впевненість у своїх силах, боротьба до кінця для досягнення мети, контроль рівня нервового збудження, висока ступінь стійкості до відволікаючих факторів зовнішнього середовища, здібність керувати своїми діями в умовах змагань [11,12].

Вивчення психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсменів. Насамперед, психофізіологічні функції становлять собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності. Це може бути використано при диференційній діагностиці функціонального стану організму людини. Також, психофізіологічні функції характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних навичок, і це відображає стан функціональної системи організму, яка відповідає за рівень технічної підготовленості спортсменів. Унаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м'язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження у спортсменів [15].

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції у змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, що має різні психічні прояви. Неспокій, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, і це сприяє розвитку стомлення, уповільнюють відновлювальні реакції, що, в свою чергу, погіршує концентрацію уваги. Тут важливо використовувати психодіагностику юних каратистів [34,37].

Таким чином, психодіагностика дозволяє прогнозувати рівень емоційної напруженості, занепокоєння, здатність до самоконтролю емоційного стану спортсмена в різних умовах спортивної діяльності; визначати схильність спортсмена до емоційної стійкості чи нестійкості, самоаналізу й

організованості поведінки, замкнутості чи відкритості, упевненості чи невпевненості у своїх можливостях; прогнозувати особливості поведінки спортсмена в різних умовах спортивної діяльності, особливості його взаємин із тренером і членами спортивної команди та складати індивідуальні психологічні характеристики спортсменів [17,19,34].

Дослідження наукової літератури та досвіду видатних наставників підтверджує, що в основі східних єдиноборств лежить не стільки механічне опанування техніки, скільки розвиток духовно-морального стрижня особистості. Фахівці наголошують, що карате варто розглядати як цілісне «бойове мистецтво», де головною метою є самопізнання та безперервне самовдосконалення через наполегливу тренувальну практику, а не лише прикладне «мистецтво бою»[37]. Заняття з карате сприяють формуванню впевненості в собі, розвитку концентрації уваги та самоконтролю. Це є особливо важливим для дітей, які зазнають впливу стресових факторів сучасного життя. Досягнення під час тренувань і змагань підвищують рівень самооцінки, а набуті в процесі підготовки навички допомагають дітям почуватися більш упевнено й захищено в різних життєвих ситуаціях.

Психологічний стан спортсмена є тим фундаментом, на якому реалізується вся техніко-тактична підготовка. Якщо борець не здатний опанувати емоційну напругу перед виходом на татамі, його дії втрачають чіткість і логіку. Психологічна дестабілізація та дефіцит впевненості перешкоджають вчасній концентрації зусиль, що веде до втрати контролю над ходом бою. Але, якщо спортсмен добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений у собі, легко керує своїм настроєм і діями у бою, він і при сильно діючих факторах (пропуску сильного удару, невдачі в атаках і ін.) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості, свої і супротивника, і успішно вирішити тактичні та технічні завдання.

Психологічна підготовка до змагань має чотири етапи:

- рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань);
- психологічна підготовка до бою (до початку поєдинку);

- психологічний вплив на спортсмена під час турніру;
- психологічний вплив після закінчення змагань [19].

Комплексна реалізація завдань психологічної підготовки передбачає використання широкого спектра інструментарію. До основних засобів належать: оптимізація середовища (раціональна організація тренувань, відпочинку та режиму дня), методи вербальної корекції, а також психологічні техніки самовиховання вольових якостей, рішучості та мотиваційних установок. Додатковими методами емоційної саморегуляції виступають арт-терапевтичні елементи (музичний супровід) та рекреаційні заходи, як-от прогулянки на свіжому повітрі.

Ката Санчін — вправа, що вимагає терпіння, посидючості та самодисципліни, що формує вольові якості, навчає завершувати розпочате, підсилює мотивацію до самовдосконалення.

Розвиток сили і концентрації уваги у дітей 8–12 років — нерозривні процеси. Під час виконання ката Санчін кероване дихання стабілізує нервову систему, психічна зосередженість покращує якість м'язової роботи, тілесна стійкість сприяє формуванню стійкості психічної.

Таким чином, Санчін є унікальною вправою, що поєднує фізичний та психічний розвиток, відповідаючи природним морфофункціональним можливостям дітей цього віку.

1.3. Роль ката у системі підготовки спортсменів у Годзю-рю карате-до.

Ката — це строго регламентована послідовність рухів, яка на перший погляд може здатися формальною або малоефективною. Проте за зовнішньою простотою ховається багаторівнева система бойового призначення. Глибоке вивчення форми дозволяє розшифрувати приховані техніки (бункай): те, що виглядає як звичайний удар, насправді може бути жорстким захопленням, больовим прийомом або точковим ураженням вразливих ділянок тіла. Рухи ката можна вивчити всього лише за день, тоді як для того, щоб відшліфувати ката і

вивчити всі його секрети, потрібно витратити кілька років. Практика ката не тільки закріплює його технічні рухи, але й сприяє роботі ніг, базовим технікам, рівновазі, диханню і плавності. Важливість ката у навчанні може бути підкреслена вже тим, що ката - це основа Годзю-рю карате.

Ката займає центральне місце в структурі підготовки спортсменів у Годзю-рю карате-до і розглядається як фундаментальний компонент формування техніки, тактики, фізичних якостей та психічної стійкості. У різних стилях карате ката має важливе значення, проте саме в Годзю-рю, яке історично поєднує жорсткі (го) та м'які (дзю) принципи китайських і окінавських шкіл, роль ката є визначальною. Вони не лише слугують формою збереження техніки, а й виступають методом комплексного розвитку спортсмена: тілесного, функціонального та ментального[1,13]

У Годзю-рю ката є носієм базових технік та прикладних бойових принципів. Через фіксовані рухові послідовності передаються основні стійки (санчін-дачі, шіко-дачі, дзенкутсу-дачі), удари руками та ногами, блоки, парирування та підставки, зміни рівня атаки, техніки короткої дистанції. Ката дає можливість відпрацювати рухи у строго визначеній формі, що забезпечує

засвоєння правильної механіки та формування моторної пам'яті. У Годзю-рю ці технічні елементи мають семантичне навантаження: кожна дія закладена як ефективний принцип реального бою (бункай)[1,13]

Який взаємозв'язок ката з фізичною підготовкою спортсмена?

Ката в Годзю-рю виступають інструментом розвитку низки фізичних якостей, зокрема:

- сили та витривалості, тобто повільне та вибухове виконання рухів активізує різні типи м'язових волокон. Стійка санчін-дачі та інші статично-динамічні позиції сприяють розвитку функціональної сили, стабілізації корпусу та зміцненню м'язів-стабілізаторів.
- гнучкості та рухливості, де чіткі траєкторії ударів, низькі стійки та переходи сприяють розвитку рухливості в суглобах і еластичності м'язів.

- координації та балансу, де ката включають складні координаційні задачі: синхронізацію руху кінцівок, роботу корпусу, контроль центру ваги, збереження стабільності під час зміни напрямку.

- дихальної витривалості, де завдяки контрольованому диханню в Санчін формується здатність спортсмена підтримувати високу інтенсивність при мінімальних енерговитратах.

Також ката виступає як метод психологічної підготовки.

Ката в Годзю-рю виконує ключову роль у розвитку психологічних якостей спортсмена:

- концентрація уваги, де виконання складних рухових зв'язок вимагає довільної уваги, внутрішньої зібраності та контролю кожної деталі.

- регуляція емоцій та самоконтроль. Медитативний характер ката Санчін допомагає спортсменам контролювати дихання, знижувати рівень стресу, підтримувати психічну рівновагу під час тренувань і змагань.

- формування бойового настрою (кіай, семей). Ката дозволяє відчувати бойовий ритм, внутрішню енергію та намір. Це традиційна складова психологічної готовності до поєдинку.

Ката можна розглядати як основу тактичної підготовки. Попри уявно фіксовану форму, ката є гнучким засобом для розвитку тактичного мислення. Тактика Санчін включає принципи укорінення, роботу з центром ваги суперника, використання короткої вибухової сили (чіса ін), перехоплення та контроль кінцівок. Таким чином, ката формує технічну гнучкість спортсмена, здатність до швидкого тактичного реагування.

У сучасному спортивному карате Годзю-рю ката виступають окремою змагальною дисципліною[28]. Підготовка до змагань включає:

- вдосконалення техніки з урахуванням вимог WKF,
- розвиток потужності виконання (кіай, швидкість, акценти),
- демонстрацію стабільності та точності,
- узгодженість рухів із диханням,
- вираження внутрішнього духу (кансей, кі).

Регулярне виконання ката в змагальному форматі сприяє підвищенню технічної довершеності, кращій моторній дисциплінованості, формуванню впевненості під час виступів.

Ката є філософсько-методичним ядром стилю. Саме через ката передаються традиції школи, світогляд «жорсткого та м'якого», поєднання фізичних, духовних та моральних принципів. У Годзю-рю ката — це не лише технічний комплекс, а форма практики Дао, що формує особистість спортсмена, його характер, волю, дисципліну та внутрішню зосередженість[1].

Ката відіграють ключову роль у всій системі підготовки спортсменів у Годзю-рю карате-до. Таким чином, ката є універсальним навчально-тренувальним засобом, який інтегрує всі аспекти підготовки спортсмена і визначає унікальність Годзю-рю карате-до як системи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета, завдання і організація педагогічного експерименту.

2.1.1. Мета дослідження.

Метою педагогічного експерименту є обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8–12 років для розвитку сили та концентрації уваги.

Дослідження передбачає визначення впливу систематичного виконання ката Санчін на рівень силових показників і здатність до довільної уваги в дітей молодшого шкільного віку, а також оцінювання доцільності його застосування як спеціального тренувального засобу в Годзю-рю карате-до.

2.1.2. Завдання дослідження

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань використання ката у карате, фізичного розвитку дітей 8–12 років та методики розвитку сили й уваги.
2. Визначити фізіологічні та психологічні передумови розвитку сили, статичної витривалості та концентрації уваги в дітей молодшого шкільного віку.
3. Обґрунтувати роль ката Санчін у системі підготовки спортсменів стилю Годзю-рю та визначити його потенціал як засобу цільової фізичної і психічної підготовки.
4. Розробити та впровадити методику застосування ката Санчін у тренувальному процесі дітей 8–12 років.

5. Провести констатувальний етап експерименту для визначення початкового рівня розвитку сили та концентрації уваги учасників.
6. Організувати формувальний експеримент, у якому ката Санчін використовується як основний педагогічний вплив.
7. Провести контрольний етап експерименту та порівняти результати учасників контрольної і експериментальної груп.
8. Статистично обробити результати, визначити достовірність змін показників та сформулювати висновки щодо ефективності розробленої методики.

2.1.3. Організація педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу “СКАМ”, де діти віком 8–12 років займаються Годзю-рю карате-до.

Експеримент відбувався протягом 20 тижнів (з червня 2025р. по жовтень 2025 року) і складався з трьох етапів:

1. Перший етап - констатувальний — 1 тиждень..

На цьому етапі визначався -вихідний рівень сили (тест «планка», віджимання на руках в упорі лежачи);
-концентрації уваги (таблиці Шульте).

2. Другий етап - формувальний — 17 тижні.

У тренувальний процес експериментальної групи систематично включалося виконання ката Санчін за авторською методикою: 2 рази на тиждень, тривалість 10–15 хвилин у межах тренування, акцент на диханні, ізометричній роботі та контролі уваги.

Контрольна група тренувалася за стандартною програмою без спеціального використання ката Санчін.

3. Третій етап - контрольний — 2 тижні.

На цьому етапі проводилось повторне тестування за тими ж методиками для визначення змін у показниках.

У дослідженні брали участь 14 дітей віком 8–12 років, розподілених на:

- експериментальну групу (виконувала Санчін за спеціальною методикою),
- контрольну групу (працювала за типовою програмою підготовки).

Групи були однорідними за віком, тренувальним стажем і рівнем підготовленості.

2.1.4. Методи дослідження

У ході експерименту застосовувалися такі методи:

- педагогічні методи: спостереження, педагогічний експеримент, аналіз тренувальних програм.
- психологічні тести: методики оцінювання концентрації і стійкості уваги.
- фізіологічні та моторні тести: динамометрія, статичні й динамічні силові вправи.
- методи статистичної обробки: середні значення, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, оцінка достовірності різниць між групами.

Контингент дослідження становили діти віком 8–12 років, які систематично займаються Годзю-рю карате-до в спортивному клубі “СКАМ”. Загальна кількість учасників становила 14 осіб.

2.2. Характеристика контингенту дослідження (юні каратисти 8–12 років).

Усі учасники були розподілені на експериментальну та контрольну групи, які були однорідними за віковими, антропометричними, фізичними та тренувальними характеристиками.

Вибір вікової групи 8–12 років зумовлений низкою фізіологічних, психічних та навчальних особливостей дітей цього періоду. Це період молодшого шкільного віку, що характеризується високою пластичністю нервової системи, активним формуванням координаційних здібностей і розвитком основних фізичних якостей. У цей час діти добре засвоюють рухові навички, а розвиток сили та статичної витривалості не суперечить віковим

нормам. Зростає здатність до довільної уваги, самоконтролю та наслідування рухових зразків, що важливо для вивчення й виконання ката.

Учасники дослідження мали спортивний стаж у карате в середньому від 1 до 3 років, що дозволяло їм правильно виконувати базові технічні елементи Годзю-рю карате-до; засвоювати техніку дихання та базові положення ката

Санчін; виконувати ізометричні та статичні вправи в обсязі, допустимому для віку.

У Таблиці 1 представлені антропометричні данні учасників експерименту на момент початку у червні 2025 року.

У Таблиці 2 представлені данні двох груп на листопад 2025 року.

Рівень фізичної підготовленості дітей відповідав типовим показникам для цього віку й спортивного профілю.

У дітей цього віку спостерігаються особливості, які є значущими для виконання ката Санчін. Це висока варіативність концентрації уваги. У молодшому шкільному віці триває формування механізмів довільної уваги, однак діти здатні утримувати фокус протягом 10–15 хвилин за умови якісної організації діяльності. Також, підвищена мотивація до рухової активності. Діти охоче виконують вправи, які мають елемент змагальності, контролю або ритуальності, що властиво ката як формі. Емоційна чутливість та потреба у позитивному підкріпленні, що створює сприятливі умови для методики Санчін, яка передбачає постійний вербальний і тактильний контроль з боку тренера.

До участі в дослідженні були допущені лише ті діти, які мали довідку про стан здоров'я, що дозволяє зайняття єдиноборствами та регулярно відвідували тренування та могли виконувати фізичні навантаження середнього рівня інтенсивності.

Це забезпечило безпечне проведення експерименту, який включав ізометричні навантаження, статичну роботу та дихальні вправи.

Діти 8–12 років зазвичай характеризуються високою здатністю до наслідування рухових зразків, що є ключовим у вивченні ката; сформованою,

але ще нестабільною системою самоконтролю; інтересом до ритуальних, системних дій — поклонів, команд, чітких структур — що підсилює інтерес до виконання Санчін; потребою в зовнішньому контролі та підтримці, які поєднуються з поступовим формуванням самодисципліни[27,20].

Таким чином, контингент повністю відповідає завданням дослідження, а вікові та психофізичні особливості дітей сприяють ефективному використанню ката Санчін як засобу розвитку сили та концентрації уваги.

2.3. Методи визначення рівня розвитку сили та концентрації уваги.

Для забезпечення об'єктивності педагогічного експерименту було використано комплекс методів, що дозволяють кількісно оцінити рівень розвитку фізичних та психічних якостей дітей 8–12 років. До методів дослідження увійшли тестові вправи для оцінювання силових здібностей і стандартизовані психологічні методики для визначення рівня концентрації та стійкості уваги.

Розглянемо методи визначення рівня розвитку сили. Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, використовувались тести, які не створюють надмірного навантаження на серцево-судинну та опорно-рухову системи, але дозволяють точно оцінити силову підготовленість. Оцінювання рівня розвитку силових здібностей юних каратистів здійснювалося з використанням загальноприйнятих педагогічних тестів, адаптованих до вікових особливостей спортсменів, а також спеціалізованих тестових вправ, що відповідають специфіці виду спорту карате.

1. Відтискання від підлоги. Тестування проводилось у положенні "планка" на кулаках або долонях. Потрібно згинати руки у ліктях під прямим кутом. Результатом експерименту рахується кількість раз за 30 секунд.

2. Прес. Результатом тесту є кількість підйомів тулуба у положенні "сидя-лежачі" за 30 секунд.

3. Присід. Виконується в положенні ноги на ширині плечей, глибокій присід із рівною спиною без нахилу вперед, не відриваючи п'яти від підлоги. Результатом є кількість присідань за 30 секунд.

4. Стрибки на скакалці. Результатом тесту є кількість стрибків за 1 хвилину.

Усі данні вносились у Таблицю 3(початок експерименту) і Таблицю 4 (кінець експерименту).

Рівень концентрації уваги юних каратистів визначався за допомогою психодіагностичних методик, що широко застосовуються у спортивній психології, а також педагогічних спостережень у процесі тренувальної діяльності.

Для оцінювання концентрації, стійкості та продуктивності уваги використовувалися методика Таблиці Шульте.

Методика «Таблиці Шульте» належить до класичних психодіагностичних методів дослідження уваги та широко застосовується у спортивній психології. Вона дозволяє оцінити здатність спортсмена швидко зосереджувати увагу та ефективно працювати в умовах обмеженого часу, що є важливим для змагальної діяльності в карате.

Процедура проведення:

Дітям пропонується по черзі п'ять таблиць, у яких випадковим чином розміщені числа від 1 до 25.

Інструкція досліджуваному:

За сигналом якомога швидше потрібно знайти та назвати числа від 1 до 25 у зростаючому порядку, показуючи їх пальцем.

Час виконання кожної таблиці фіксується секундоміром. Між виконанням таблиць допускається коротка пауза (10–15 секунд).

Методика «Таблиці Шульте» є надійним та інформативним інструментом для дослідження концентрації уваги юних каратистів і може ефективно використовуватися у наукових та навчально-тренувальних дослідженнях.

2.4. Методика проведення занять з використанням ката Санчін.

Тестування проводилося на констатувальному та контрольному етапах експерименту. Усі випробування виконувалися в однакових умовах: той самий

зал, час доби, однакові інструкції. Перед тестами проводилася коротка розминка. Діти отримували чіткі, прості інструкції, адаптовані до їхнього віку.

Для аналізу застосовувались порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Методика застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8–12 років базується на поетапному формуванні технічних навичок, розвитку м'язової сили та тренуванні психофізіологічної концентрації. Санчін як фундаментальне ката Годзю-рю карате-до виконує роль базової вправи для укріплення корпусу, стабілізації положення тіла та формування правильного дихання, що особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку.

Методика занять ґрунтується на положеннях поступовості навчання (від засвоєння базових стійок і дихання до повного виконання ката), коротких й частих повторень (оптимально 3–5 хвилинні виконання з перервами), поєднанні дихальних, технічних та силових компонентів, контролю якості техніки, а не кількості повторів, врахуванню вікових особливостей (недопустимі надмірні ізометричні напруження).

Розглянемо етапи навчання ката Санчін у дітей 8–12 років.

1. Ознайомчий етап, який може тривати протягом 1–2 тижнів.

Метою його є сформувати базове розуміння структури ката, його призначення та основних елементів. До цих елементів відносяться стійка Санчін дачі, початкові рухи (іпон цукі, мавашіджуджі уке, нукіте цукі), також принципи дихання.

Тренер демонструє та покроково пояснює усі елементи, робиться акцент на утриманні стійок, повільному диханні (за 4–6 секунд на вдих/видих).

2. Другим етапом є базове виконання ката, який займає від 3-х до 6-ти тижнів. На цьому етапі йде формування правильної моторики та стабільності тіла.

Тренер контролює ритм виконання ката, силову компоненту виконання, вдосконалення напруження-розслаблення м'язів у ритмі дихання.

3. Заключний третій етап ускладнений рівень, тривалістю від 7 до 12 тижнів.

Акцент на плавне виконання ката з правильним диханням та стабілізацією. Санчін виконується без рахунку, з підвищенням силової витривалості, розвиток концентрації уваги та самоконтролю.

Тренер контролює і коректує дихання з сенсорними орієнтирами (долоня тренера на животі — контроль діафрагми) та тренування “спокійного погляду” (енбушін), тобто фіксація точки під час руху.

Отже, Санчін сприяє розвитку концентрації завдяки, одночасному контролю дихання, положення тіла і руху, вимозі підтримувати напругу та стійкість, обмеженій кількості рухів, що дозволяє фокусуватися на якості.

Ката Санчін у системі Годзю-рю карате-до є унікальною вправою, що поєднує статичні та динамічні елементи, контрольоване дихання і ментальну зосередженість[1,2]. Для дітей 8–12 років воно може бути ефективним інструментом розвитку фізичної сили, стабілізаційних можливостей, витривалості, а також удосконалення довільної уваги. У цьому віковому періоді закладаються базові моторні патерни, координаційні можливості та механізми самоконтролю, що робить використання Санчін надзвичайно доцільним за умови адаптованої методики[17].

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз вихідного рівня розвитку сили і концентрації уваги у дітей експериментальної та контрольної груп.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено оцінювання початкового рівня розвитку сили та концентрації уваги у дітей віком 8–12 років, які входили до експериментальної та контрольної груп. Метою цього етапу було встановити, чи існують статистично значущі відмінності між групами до початку застосування методики тренування ката Санчін, а також визначити вихідні показники, необхідні для подальшого порівняльного аналізу.

Скористаємось найпоширенішим спільним коефіцієнтом[24], який враховує вік, зріст і вагу — індекс маси тіла (ІМТ):

$$\text{ІМТ} = \text{вага(кг)} / (\text{зріст(м)}^2)$$

Рисунок 1-Діаграма розрахунку ІМТ учасників експериментальної групи, згідно даних Таблиці 1.

Рисунок 2- Діаграма розрахунку ІМТ учасників контрольної групи, згідно даних Таблиці 2.

За отриманими даними встановлено, що середні значення показників експериментальної та контрольної груп різняться несуттєво, що свідчить про однорідність контингенту дослідження.

Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Експериментальна та контрольна групи є рівноцінними за силовими та когнітивними показниками, що забезпечує коректність подальшого порівняння результатів.
2. Вихідні дані свідчать, що діти володіють середнім рівнем фізичної та психофізіологічної підготовленості, характерним для даного вікового періоду.
3. Жодних критичних відмінностей або дисбалансів між групами не виявлено, що підтверджує можливість об'єктивної оцінки впливу методики виконання ката Санчін на розвиток сили та концентрації уваги.

3.2. Динаміка змін показників під впливом тренувань із застосуванням ката Санчін.

Після завершення формувального етапу педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня розвитку сили та концентрації уваги у

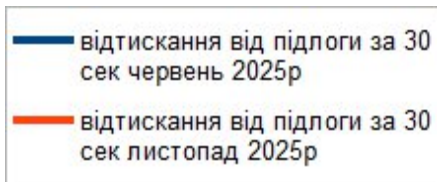
дітей експериментальної та контрольної груп. Метою цього етапу було визначити, які зміни відбулися під впливом запропонованої методики застосування ката Санчін та наскільки ці зміни перевищують природне тренувальне зростання, характерне для контрольної групи.

На даному графіку можемо бачити суттєву різницю між групами у силовому виконанні вправи -відтискання від підлоги. Перша група (експериментальна) за період впровадження у тренувальний процес ката

Санчін, покращила свої результати. Показники (див. Таблиця 3 і 4) є досить стабільно зростаючими. У другій групі (контрольній), ми бачимо теж приріст,



але нестабільний, скачкообразний.



Графік 1 Зміни показників силової підготовки двох груп в порівняльному періоді.

Із менш суттєвими розбіжностями, подібну динаміку, ми можемо спостерігати і в такій вправі, як прес. Діти обох груп, мають гарні показники (див. Таблиця 3 і 4) росту, тобто збільшення кількості зроблених рухів за 30 секунд. Проте, у експериментальній групі показники вищі.



Графік 2 Зміни показників силової підготовки. Вправа - прес у порівняльному періоді

У силовій вправі — присід, експериментальна група показала стабільніший результат приросту кількості присідань, ніж учасники контрольної групи. Що свідчить на користь виконання ката, включення його у тренувальний процес, що в свою чергу дає додаткове джерело силової підготовки каратиста.



— Присід за 30 сек червень
2025р

— Присід за 30сек листопад
2025р

Графік 3 Силова вправа -присід у контрольному періоді

Технічна підготовка каратиста має пріоритетне значення наряду із силовою підготовкою. На основі даних з Таблиці 5 і 6 розглянемо динаміку зростання технічних характеристик спортсменів за період з червня по листопад 2025року.

Графік 4, 5, і 6 відражає динаміку приросту показників ударної техніки. Наряду із збільшенням кількості виконаних ударів за хвилину, у експериментальної групи покращилась якість виконання ударів руками і ногами, вміння утримувати баланс, контроль над виконанням вправи, положення стійок. Результат зростання є і у контрольної групи, але, як видно з графіків цей результат не є стабільний, як у першій групі каратистів.



Графік 4 Технічні показники ударів
руками у тестувальному періоді

Графік 5 Динаміка показників ударів ногами



Графік 6 Динаміка показників ударів ногами маваші гері

Сукупність даних підтверджує зміни у силовій підготовленості в експериментальній групі після впровадження методики були статистично значущими та перевищували природний тренувальний прогрес у контрольній групі. Також, розвиток концентрації уваги був вираженим у дітей експериментальної групи, що свідчить про позитивний вплив дихальних, статичних і повільних контрольованих рухів, характерних для ката Санчін.

В даному дослідженні контрольна група демонструвала помірні покращення, що обумовлено звичайним тренувальним процесом без застосування спеціалізованих вправ. Проведений порівняльний аналіз динаміки показників дозволяє стверджувати, що методика застосування ката Санчін є

ефективним засобом розвитку сили і концентрації уваги у дітей 8–12 років, а її систематичне використання сприяє значно вищій результативності в порівнянні з традиційними тренуваннями.

3.3. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту здійснювався з метою визначення впливу тренувальних занять із використанням ката Санчін на рівень розвитку сили та концентрації уваги дітей 8–12 років. У дослідженні брали участь дві групи: контрольна, що працювала за традиційною тренувальною програмою, та експериментальна, у якій до занять було систематично включено ката Санчін. Аналіз проводився за показниками силової підготовленості (сила м'язів корпусу, сила м'язів плечового поясу) та концентрації уваги.

Аналіз отриманих даних показав, що в експериментальній групі (див. Таблиця 7) відбулися більш виражені позитивні зміни у розвитку силових якостей порівняно з контрольною групою (див. Таблиця 8). Так, показники сили м'язів корпусу (підйом тулуба за 30 секунд) у дітей експериментальної групи зросли в середньому на 20–30%, тоді як у контрольній – на 10–15%. Значне покращення спостерігалось також у розвитку сили м'язів плечового поясу: експериментальна група продемонструвала приріст на 25–35%, контрольна – лише на 10–18%.

Найбільший приріст у віджиманнях спортсменів експериментальної групи: **Туркот Станіслав, Юнусов Амір, Кулай Єва — по+5 повторів.**

Найбільший приріст у пресі: **Маляр Тарас та Маляр Настя — по +4 повтори.**

Усі діти показали чітку позитивну динаміку, що підтверджує ефективність тренувального процесу.

Розрахуємо відносний прирост (%) для кожної дитини у вправах віджимання та прес. Формула для розрахунку:

$$\Delta\% = \frac{X(\text{після}) - X(\text{до})}{X(\text{до})} \times 100\% ;$$

Найбільший відносний приріст у віджиманнях експериментальної групи:

20 % — Туркот Станіслав та Кулай Єва

(Також високий результат у Юнусова Аміра — 19,23 %)

Найбільший відносний приріст у пресі:

13,79 % — Маляр Настя

13,04 % — Юнусов Рустам

12,50 % — Маляр Тарас

Найбільший приріст у віджиманнях контрольної групи:

Туз Марина та Качкова Катя — +3 повтори (13.64% та 17.65%)

Найбільший приріст у пресі:

Туз Марина — +3 повтори (14.29%)

На основі цих даних, можемо побудувати діаграму, де наочно можна побачити різницю у силовій підготовці між двома групами.



Графік 7 Діаграма показників відносного приросту силової підготовки експериментальної і контрольної груп

Аналіз отриманих даних показав, що в експериментальній групі відбулися більш виражені позитивні зміни у розвитку силових якостей порівняно з контрольною групою. Так, показники сили м'язів корпусу (підйом тулуба за 30 секунд) у дітей експериментальної групи зросли в середньому на 20–30%, тоді як у контрольній – на 10–15%. Значне покращення спостерігалось також у розвитку сили м'язів плечового поясу: експериментальна група продемонструвала приріст на 25–35%, контрольна – лише на 10–18%.

За результатами тестів на концентрацію уваги (таблиці Шульте) встановлено, що діти експериментальної групи продемонстрували більш значуще покращення психічної працездатності та стабільності уваги. Час виконання завдань у них зменшився на 15–25%, а кількість помилок скоротилася. У контрольній групі покращення було менш вираженим — 5–10%, що відповідає стандартним віковим змінам без спеціальних психорегуляційних вправ. Отримані результати свідчать, що регулярне виконання ката Санчін, яке

передбачає концентрацію погляду, контроль дихання, підтримання м'язової напруги та усвідомлене виконання рухів, позитивно впливає на розвиток довільної уваги у дітей молодшого шкільного віку.

Узагальнення результатів порівняльного аналізу дозволяє стверджувати, що у дітей експериментальної групи відбулися значно більші позитивні зміни у розвитку як силових якостей, так і концентрації уваги порівняно з однолітками з контрольної групи. Усі оцінювані показники в експериментальній групі мали вищий темп приросту, що свідчить про ефективність застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8–12 років.

Результати підтверджують доцільність включення ката Санчін як засобу розвитку статичної та динамічної сили, стабілізації корпусу, контролю м'язової напруги та формування навичок концентрації уваги. На відміну від традиційного тренувального процесу, використання ката Санчін забезпечує поєднання фізичного та психофізичного впливу, що сприяє більш гармонійному та цілеспрямованому розвитку юних спортсменів.

Для оцінки приросту показників технічності, користаємось статистичним аналізом результатів за t-критерієм Стьюдента.

Оскільки і експериментальна, і контрольна групи містять по 7 учасників, застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Порівнювалися результати ПІСЛЯ експерименту, щоб визначити, чи дає використання ката Санчін статистично значущий ефект (див. Таблиця 9).

Формула t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}; \text{ де}$$

X_1, X_2 – середні значення груп,

S_1, S_2 – стандартні відхилення груп,

$n_1 = n_2 = 7$.

1. Техніка виконання г'яку цукі тюдан (30сек).

Значення експериментальної групи: 40, 35, 33, 35, 32, 38, 32

Середнє квадратичне $X_1 = 35.0$

Похибка $S_1 = 2,94$

$$n1=1,11$$

Значення контрольної групи: 25,34, 28, 27, 25, 35, 22

Середнє квадратичне $X2=28,0$

Похибка $S2=4,46$

$$n2=1,68$$

t-критерій

$$t= 3,47$$

2. Техніка виконання г'яку має гері тюдан (30сек).

Значення експериментальної групи: 30, 28, 32, 34, 30, 35, 33

Середнє квадратичне $X1=31,7$

Похибка $S1=2,49$

$$n1=0,94$$

Значення контрольної групи: 20, 30, 20, 22, 21, 28, 25

$X2=23,7$

$S2=3,60$

$$n2=1,36$$

$$t= 4,97$$

3. Техніка виконання г'яку маваші гері дзьодан (30 сек).

Експериментальна: 24, 24, 25, 25, 23, 26, 24

$X1=24,4$

$S1=1,01$

$$n1=0,38$$

Контрольна: 15, 22, 14, 16, 15, 19, 12

$X2=16,1$

$S2=2,80$

$$n_2=1,05$$

$$t = 7,41$$

За всіма трьома технічними показниками (г'яку цукі, г'яку мае гері, г'яку маваші гері) спортсмени експериментальної групи достовірно перевершують контрольну групу на рівні значущості:

$p < 0,01$ — значуща різниця

$p < 0,001$ — дуже висока значущість

Це підтверджує ефективність методики, використаної для експериментальної групи.

3.4. Обговорення отриманих результатів та практичні рекомендації для тренерів.

Даний експеримент проводився в умовах тренувального процесу з Годзю рю карате серед дітей віком 8-12 років. Він мав на меті довести практичність та доцільність включення у тренувальний процес ката Санчін. Яке є основопологаючим ката в Годзю рю, але раніше такі знання могли опанувати каратисти більш старшого віку. Для дітей предлагалась більш простіша форма виконання, але з акцентом на технічність (без глибокого дихання).

Дві групи по сім каратек приймали участь у педагогічному експерименті. Тривалість експерименту -6 місяців. Враховуючи, деякі «мінуси»-літній період характеризується не високою відвідуваністю, проте результати експерименту наочно показують відрив експериментальної групи відконтрольної.

Результати педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність систематичного використання ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів віком 8–12 років. Отримані дані дають можливість глибше зрозуміти механізми впливу цього ката на фізичний та психофізіологічний розвиток дітей, а також сформулювати рекомендації, спрямовані на оптимізацію тренувального процесу.

Значне покращення силових показників у дітей експериментальної групи пов'язане з унікальною структурою ката Санчін, яка поєднує статично-динамічні зусилля, що активізують глибокі стабілізуючі м'язи, кероване дихання (ібукі-но-кокюхо), яке сприяє напруженню м'язів корпусу, а також роботу у стійці Санчін-дайчі, яка навантажує м'язи ніг і формує стійкість[6,1].

Діти віком 8–12 років особливо добре реагують на такі види навантаження завдяки природній пластичності нервової системи та здатності швидко формувати нові моторні навички. У результаті м'язова витривалість та сила зростали швидше, ніж у контрольній групі.

Також ката Санчін має позитивний вплив на концентрацію уваги. Покращення в когнітивній сфері пояснюється тим, що виконання Санчін вимагає одночасного контролю дихання, постави і рухів, тривалого збереження внутрішньої напруги, стабільної фіксації погляду та високого рівня внутрішньої усвідомленості рухів.

Ці фактори формують стан спрямованої уваги, що позитивно впливає на нейропсихологічну стійкість та здатність до концентрації. Діти, які регулярно тренувалися за методикою Санчін, показали значно кращу динаміку у тестах на увагу, ніж їхні ровесники з контрольної групи.

Отримані дані з контрольних тестів свідчать, що включення ката Санчін до тренувальної програми покращує якість технічної підготовки, формує стабільність корпусу та координацію, сприяє розвитку самоконтролю та дисципліни та забезпечує розвиток базових фізичних якостей без ризику перевантаження. Таким чином, ката Санчін може розглядатися як універсальний педагогічний інструмент у роботі з дітьми.

На основі результатів дослідження можемо сформулювати рекомендації, які можна використовувати у тренувальному процесі із дітьми.

Рекомендується виконувати ката Санчін 2–3 рази на тиждень, по 10–15 хвилин у структурі тренування. В процесі тренування дотримуватися принципу поступовості, тобто від навчання стійки та дихання — до повного виконання ката. Бажано уникати довготривалих ізометричних напружень (не більше 2–3

секунд для дітей). Для розвитку сили, використовувати Санчін-дачі як базову вправу для укріплення м'язів ніг і корпусу. Поєднувати повільні удари з короткими фазами напруження. Можливо, використовувати тестові дотики тренера для перевірки стійкості та м'язового контролю. Для розвитку концентрації уваги рекомендовано впроваджувати вправи на контроль дихання у повільному темпі. Використовувати техніку “спокійного погляду” (фіксація на одній точці), для покращення концентрації.

З огляду безпеки тренувального процесу потрібно стежити, щоб діти не затримували дихання під час напруження. Також, забороняється використовувати дорослі варіанти “Санчін-тесту” з сильним тиском на корпус.

Тобто, навантаження має відповідати віковим особливостям та індивідуальним можливостям дитини.

Ката Санчін доцільно виконувати на початку основної частини заняття — після розминки, тобто застосовувати як підготовчий елемент перед відпрацюванням кіхону та куміте.

ВИСНОВОК

У ході дослідження був розкритий позитивний вплив виконання ката Санчін на розвиток уваги та концентрації юних каратистів. Впровадження ката

у тренувальний процес продемонструвало високу ефективність у комплексному розвитку фізичних якостей. Практика цих форм сприяє значному приросту показників сили, гнучкості та координації. Окремо слід відзначити позитивну динаміку у формуванні специфічної витривалості до навантажень змішаного характеру (динамічних і статичних), а також суттєве покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Також під час дослідної роботи були виявлені засоби і методи фізичної підготовки юних каратистів. Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, допоміжними засобами - оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Заняття східними єдиноборствами у віці 8–12 років сприятливо впливають на фізичний, когнітивний та соціально-психологічний розвиток дитини за умови дотримання принципів безпеки, педагогічної адаптації і поступової періодизації навантажень. Методика повинна поєднувати ігрові форми, ретельну технічну підготовку та контроль за дихальною/ізометричною роботою, особливо під час практики ката (наприклад, Санчін) — щоб зберегти користь і мінімізувати ризики. Аналіз науково-методичної літератури з теорії та практики карате-до Годзю-рю засвідчив, що ката Санчін є базовим елементом підготовки, який поєднує розвиток силових якостей, статичної витривалості, правильного дихання та концентрації уваги, що робить його ефективним засобом тренування дітей молодшого шкільного віку.

Встановлено, що вікові фізіологічні та психологічні особливості дітей 8–12 років створюють сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку сили м'язів корпусу, плечового пояса та нижніх кінцівок, а також здатності до зосередження уваги за умови раціонального дозування навантажень і використання спеціально підібраних вправ.

Розроблена та впроваджена методика застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів передбачала поетапне ускладнення техніки, контроль дихання, напруження м'язів та свідоме виконання рухів, що забезпечувало цілісний вплив на фізичний і психічний розвиток дітей.

Результати педагогічного експерименту показали позитивну динаміку показників сили (віджимання, вправи на м'язи преса) та концентрації уваги у спортсменів експериментальної групи, які систематично виконували ката Санчін, у порівнянні з контрольною групою.

Статистичний аналіз отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердив достовірність виявлених відмінностей між експериментальною та контрольною групами за більшістю досліджуваних показників, що свідчить про ефективність запропонованої методики.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої методики застосування ката Санчін у навчально-тренувальному процесі спортивних шкіл та секцій Годзю-рю карате-до для підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку концентрації уваги у дітей 8–12 років.

Методика застосування ката Санчін у розвитку сили та концентрації уваги в дітей 8–12 років є ефективною завдяки комплексному впливу на фізіологічні та психічні процеси цього вікового періоду. Правильно адаптоване виконання Санчін забезпечує гармонійний розвиток сили, стійкості, координації та самоконтролю, що робить його важливим елементом тренувальної програми з Годзю-рю карате-до для молодших спортсменів.

Отримані результати та сформульовані рекомендації підтверджують, що методика застосування ката Санчін має високу ефективність та педагогічну доцільність при роботі з дітьми віком 8–12 років. Вона може використовуватися як складова базової фізичної підготовки, як засіб розвитку концентрації уваги та як фундаментальний елемент технічної підготовки у Годзю-рю карате-до.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кусій В. М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до : [навч. прогр.] / В. М. Кусій. – Одеса : Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, 2006. – Вип. 1. – 178 с
2. Боканов О.В. Енциклопедія карате: навчальний посібник. Київ: Молодь, 2006. 208 с. 2. Валков В.В. Історія карате-до: методична розробка. Київ: Олімпійська література, 2010. 222 с.
3. Молочко В.В., Садовий Д.О., Яковенко А.В. Карате: історія розвитку, правила змагань, методика навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.
4. Панкратов К.Л. Основи зародження карате: навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
5. Глазунов С.В. Карате у середні віки: монографія. Київ: Олімпійська література, 2011. 212 с.
6. Васько С.В. Карате. Теоретичні та практичні аспекти: навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2018. 288 с.
7. Пасечний П.В. Карате, минуле та сучасне: монографія. Харків : ХНПУ, 2014. 238 с.
8. Жданов С.М. Історія карате: монографія. Львів : Магнолія 2008, 2015. 342 с.
9. Рясной В.М. Карате. Довідник тренера: підручник. Одеса : ОНУ, 2013. 246 с.
10. Борзенко М.О. Карате. Основи одноборств: підручник. Київ : САМ, 2009. 272 с.
11. Федорів Г.А. Управління підготовкою каратистів: навчальний посібник, Київ: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
12. Орлов С.В., Мітова О.О. Проблеми сучасного карате: навчально-методичний посібник, Львів : Магнолія 2016. 122 с.
13. Миленко В.В. Карате в Україні: підручник, Київ : ЦУЛ, 2018. 220 с.
14. Самарський В.М. Минуле та сучасне Українського карате: монографія, Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.

15. Кирейко Е.М. Анатомія єдиноборств: підручник, Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
16. Курцев І. В. Медичне забезпечення та попередження травматизму під час занять карате / І. В. Курцев, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: 45 матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29 – 30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 216 – 220.
17. Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Зб. наук. пр. студ. і виклад. „Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104 – 109.
18. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.- К.: Олімпійська література, 2005. - 320 с
19. Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Савченко-Марущак, М. С. (2018). «Психологія тактичного двобою юних каратистів». Единоборства №2 (8), 104-115.
20. Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С., Шалар О.Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.І / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 45-48
21. Програма карате WKF. // Електронне джерело/ Режим доступу - http://kdyussh.at.ua/dokumentu/programa_djussh_karate_wkf.pdf
22. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. // Електронне джерело/ Режим доступу - <http://docplayer.net/50200545-Navchalna-programa-dlya-dityacho-yunackih-sportivnih-shkil.html>
23. Макаров А.А. Швидкість чи витривалість?: посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2014. 56 с.
24. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 207 с.

25. Фукс К.Г. Проблеми індивідуального підходу та оцінки швидкісно-силової підготовленості у спорті: навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2012. 128 с.
26. Івченко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Черкаси: Видавництво, 2005. 420 с.
27. Ашанін В. С. Порівняльна характеристика розвитку фізичних якостей юних каратистів 7-8 років і дітей того ж віку, які не займаються спортом. Шляхи вдосконалення тренувального процесу у силових видах спорту. – Всеукраїнська науково-практична конференція. – Харків: ХДАФК, 2004. –С.18-20.
28. Богдан І. О. Карате WKF : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К. : Республік. наук.-метод. каб. Міністерства молоді та спорту України, 2014. – 43 с.
29. Богдан І.О. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання: лекція для студентів 1 курсу. Львів: ЛДУФК, 2016. 9 с.
30. Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та швидкісних можливостей каратистів стилю "Кіокушинкай". Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 27 – 30.
31. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів новачків. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2018. Т.1. С. 5 – 8.
32. Вовченко І. І. Фізична підготовленість і здоров'я молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – No 18. – С. 42-47.
33. Гавришко С. Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4-6 років: автореф. дис. ... канд. фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – Л., 2013. –20с

34. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – К., 2009. –20с.
35. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – К., 2006. –20 с.
36. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник - К., 2008. 64 с.
37. Костюкевич В. М. Контроль у фізичному вихованні та спорту: навчальний посібник – Вінниця : Ніланд-ЛТД, 2015. – 256 с.
38. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
39. Небураковський О. О. Спеціальна силова фізична підготовка юних каратистів в підготовчому періоді річного тренувального циклу, автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 –Х., 2006. –24 с.
40. Неділько В. П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. – 2009. – № 2. – С. 72–74.
41. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 – Х., 2010. – 218 с.
42. Пятисоцька С. С. Динаміка змін рівня фізичної підготовленості юних єдиноборців під впливом диференційованого тренування. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал, 2009 –№3. – С. 103-105.
43. Сасенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія]. Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
44. Тях І. А. Факторний аналіз параметрів фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Молода спорт. наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : ЛДІФК, 2007. – С. 44.

45. Філіпцова К. А., Орлик Н. А., Босенко А. І. Можливості омегаметрії в оцінці функціонального стану спортсменів, які спеціалізуються в карате.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Український журнал медицини, біології та спорту О. – 2021 – Том 6, № 5 (33)

46. Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей та підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей: автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 –Д., 2009. –21

47. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення : східні єдиноборства : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2019. – 516 с.

48. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013 – 35 с.

Таблиця 1

1. Антропометричні показники експериментальної групи червень 2025р.

№	Прізвище, Ім'я	вік	зріст см	вага кг
1	МТ	10	144	45
2	МН	8	128	27
3	ТС	9	126	26
4	ЮА	10	142	48
5	ЮР	8	136	42
6	КМ	12	154	44
7	КЕ	9	130	32

2. Антропометричні показники контрольної групи червень 2025р.

№	Прізвище, Ім'я	вік	зріст см	вага кг
1	ЛТ	10	140	38
2	ТД	10	139	37
3	ЛВ	9	129	28
4	ТО	8	130	28
5	НК	10	145	45
6	ТМ	10	140	48
7	КК	9	134	32

Таблиця 2

1. Антропометричні показники експериментальної групи листопад 2025р.

№	Прізвище, Ім'я	вік	зріст	вага
1	МТ	10	154	48
2	МН	8	132	30
3	ТС	9	130	28
4	ЮА	10	152	52
5	ЮР	8	148	44
6	КМ	13	162	48
7	КЕ	10	134	35

2. Антропометричні показники контрольної групи листопад 2025р.

№	Прізвище, Ім'я	вік	зріст см	вага кг
1	ЛТ	10	145	40
2	ТД	11	142	40
3	ЛВ	9	132	31
4	ТО	9	135	31
5	НК	11	150	48
6	ТМ	11	145	51
7	КК	9	138	35

Таблиця 3

1. Показники силової підготовки спортсменів експериментальної групи червень 2025року

№	Прізвище, Імя	відтиска ння від підлоги за 30сек	прес за 30 сек	присід за 30сек	стрибки на скакалці за 1 хв.
1	МТ	48	32	30	96
2	МН	30	29	30	20
3	ТС	25	25	28	96
4	ЮА	26	25	25	65
5	ЮР	24	23	25	48
6	КМ	30	30	30	100
7	КЕ	25	30	28	91

2. Показники силової підготовки спортсменів контрольної групи червень 2025року

№	Прізвище, Імя	відтиска ння від підлоги за 30сек	прес за 30 сек	присід за 30сек	стрибки на скакалці за 1 хв.
1	ЛТ	26	30	32	60
2	ТД	45	33	31	110
3	ЛВ	20	25	30	45
4	ТО	15	20	29	45
5	НК	28	26	32	54
6	ТМ	22	21	30	77
7	КК	17	20	34	80

Таблиця 4

1. Показники силової підготовки спортсменів експериментальної групи
листопад 2025року

№	Прізвище, Імя	відтиска ння від підлоги за 30сек	прес за 30 сек	присід за 30сек	стрибки на скакалці за 1 хв.
1	МТ	52	36	32	129
2	МН	33	33	31	26
3	ТС	30	26	30	102
4	ЮА	31	28	29	96
5	ЮР	28	26	29	54
6	КМ	33	33	33	120
7	КЕ	30	32	30	103

2. Показники силової підготовки спортсменів контрольної групи листопад
2025року

№	Прізвище, Імя	відтиска ння від підлоги за 30сек	прес за 30 сек	присід за 30сек	стрибки на скакалці за 1 хв.
1	ЛТ	27	32	32	65
2	ТД	47	35	35	110
3	ЛВ	20	26	30	45
4	ТО	15	22	30	52
5	НК	30	28	35	60
6	ТМ	25	24	30	78
7	КК	20	20	35	92

Таблиця 5

1. Показники технічної підготовки спортсменів експериментальної групи
червень 2025року

№	Прізвище, Імя	г'яку цукі тюдан /30 сек	г'яку має гері тюдан /30сек	г'яку маваші гері дзьодан/30се к
1	МТ	35	28	20
2	МТ	33	25	16
3	ТС	28	30	17
4	ЮА	31	30	20
5	ЮР	30	28	17
6	КМ	35	30	20
7	КЕ	29	30	19

2. Показники технічної підготовки спортсменів контрольної групи червень
2025року

№	Прізвище, Імя	г'яку цукі тюдан /30 сек	г'яку має гері тюдан /30сек	г'яку маваші гері дзьодан/30се к
1	ЛТ	22	18	13
2	ТД	32	28	20
3	ЛВ	26	17	12
4	ТО	25	18	14
5	НК	22	19	13

6	ТМ	33	25	16
7	КК	20	22	11

Таблиця 6

1. Показники технічної підготовки спортсменів експериментальної групи листопад 2025року

№	Прізвище, Імя	г'яку цукі тюдан /30 сек	г'яку має гері тюдан /30сек	г'яку маваші гері дзьодан/30сек
1	МТ	40	30	24
2	МН	35	28	24
3	ТС	33	32	25
4	ЮА	35	34	25
5	ЮР	32	30	23
6	КМ	38	35	26
7	КЕ	32	33	24

2. Показники технічної підготовки спортсменів контрольної групи листопад 2025року

№	Прізвище, Імя	г'яку цукі тюдан /30 сек	г'яку має гері тюдан /30сек	г'яку маваші гері дзьодан/30сек
1	ЛТ	25	20	15
2	ТД	34	30	22
3	ЛВ	28	20	14
4	ТО	27	22	16

5	НК	25	21	15
6	ТМ	35	28	19
7	КК	22	25	12

Таблиця 7

Динаміка приросту показників у експериментальній групі

Прізвище	Віджимання: ДО	Віджимання: ПІСЛЯ	Приріст	Прес: ДО	Прес: ПІСЛЯ	Приріст
МТ	48	52	+4	32	36	+4
МН	30	33	+3	29	33	+4
ТС	25	30	+5	25	26	+1
ЮА	26	31	+5	25	28	+3
ЮР	24	28	+4	23	26	+3
КМ	30	33	+3	30	33	+3
КЕ	25	30	+5	30	32	+2

Відносний приріст (%) у експериментальній групі

Прізвище	Віджимання %	Прес %
МТ	8,33 %	12,50 %
МН	10,00 %	13,79 %
ТС	20,00 %	4,00 %
ЮА	19,23 %	12,00 %
ЮР	16,67 %	13,04 %
КМ	10,00 %	10,00 %
КЕ	20,00 %	6,67 %

Таблиця 8

Динаміка приросту показників у контрольній групі:

№	Прізвище	Віджимання ДО	Віджимання ПІСЛЯ	Приріст т	Приріст т %	Прес ДО	Прес ПІСЛЯ	Приріст т	Приріст т %
1	ЛТ	26	27	+1	3.85 %	30	32	+2	6.67 %
2	ТД	45	47	+2	4.44 %	33	35	+2	6.06 %
3	ЛВ	20	20	0	0.00 %	25	26	+1	4.00 %
4	ТО	15	15	0	0.00 %	20	22	+2	10.00 %
5	НК	28	30	+2	7.14 %	26	28	+2	7.69 %
6	ТМ	22	25	+3	13.64 %	21	24	+3	14.29 %
7	КК	17	20	+3	17.65 %	20	20	0	0.00 %

Таблиця 9

Порівняння показників технічної підготовки спортсменів експериментальної та контрольної груп (листопад 2025 р.)

№	Показник	Експериментальна група (M ± m)	Контрольна група (M ± m)	tфакт	Висновок
1	Г'яку-цукі тюдан, 30 с	35,0 ± 1,11	28,0 ± 1,68	3,47	p < 0,01, різниця значуща
2	Г'яку-має-гері тюдан, 30 с	31,7 ± 0,94	23,7 ± 1,36	4,97	p < 0,01, різниця значуща
3	Г'яку-маваші-гері дзьодан, 30 с	24,4 ± 0,38	16,1 ± 1,05	7,41	p < 0,001, різниця дуже значуща

