

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№1 (15) 2026

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2026.1

УДК 796.03+615.8

ISSN 2664-2069 (Online) | Sportivna nauka ta zdorov'â lûdini

DOI: 10.28925/2664-2069.2026.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2026. – № 1(15). – 220 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор: Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випусковий редактор: Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);
Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);
Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);
Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);
Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);
Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);
Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);
Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 3 від 26 березня 2026 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>

Верстка та дизайн – Олена Тімашева



© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2026

© Автори статей, 2026

ЗМІСТ

<i>Бакіко Ігор, Гребік Олег, Савчук Надія, Аллахвердієва Наталія</i>	Особливості впливу занять оздоровчою фізичною культурою на особисті якості здобувачів	5
<i>Волощенко Юрій, Цикоза Євгенія</i>	Вплив занять з соматичних рухів на якість життя майбутніх вчителів англійської мови	14
<i>Го Женхао, Шао Сінь</i>	Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное на дистанції 500 м і 1000 м	29
<i>Дацюк Микола</i>	Фізична культура як складова міжнародних моделей підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях: досвід та можливості адаптації для України	38
<i>Дейнеко Альфія, Красова Інна, Семизорова Алла</i>	«Glow & move»: інноваційний підхід до розвитку фізичної та емоційної активності жінок старшого віку	54
<i>Дерій Владислав</i>	Організаційно-управлінські засади функціонування освітньої платформи «47CoachAcademy» у системі професійної підготовки фітнес-тренерів	64
<i>Дорошенко Едуард, Пасько Владлена, Мітова Олена, Філенко Людмила, Несен Олена, Дорошенко Ігор, Алексенко Яна</i>	Удосконалення тренувальних індикаторів регбістів U-16 на основі візуалізації маркерів фізичної та технічної підготовленості	83
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг спеціальної працездатності юних футболістів Іраку	96

ЗМІСТ

<i>Ковальчук Андрій, Малімон Олександр, Герасимюк Петро</i>	Стан поширення шкідливих звичок серед молоді	105
<i>Литвиненко Юрій, Пітенко Сергій, Кепський Максим</i>	Статодинамічна стійкість тіла та патерн ходи ветеранів війни з протезованими нижніми кінцівками: аналіз проблем та сучасних тенденцій (огляд літератури)	119
<i>Марченко Андрій, Іваненко Галина</i>	Особливості організації та проведення змагань з карате Шотокан в Україні	136
<i>Струкова Анастасія, Рожкова Тетяна</i>	Вплив задоволення від танцювальної активності на ефективність програм зниження маси тіла у жінок	148
<i>Хома Олександр, Ангелюк Ірина, Лаврін Галина, Осіп Наталія, Єднак Валерій, Тімашева Олена</i>	Характеристики показників фізичного стану людей похилого віку	159
<i>Чубко Роман</i>	Вплив занять кросфітом на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку	172
<i>Шинкарук Оксана, Грішкін Сергій</i>	Вплив типу темпераменту на емоційну регуляцію та ефективність ігрової діяльності кіберспортсменів	183
<i>Школа Олена</i>	Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання	200
<i>Шлапак Михайло, Лопатенко Георгій</i>	Узагальнена модель підготовки футболістів U19 з урахуванням стабільного й варіативного компонентів структури «навантаження – відновлення»	208

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З КАРАТЕ ШОТОКАН В УКРАЇНІ

Марченко Андрій^{ABC}, Іваненко Галина^{DEF}

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Особливе місце в системі бойових мистецтв займає карате Шотокан — один з найбільш популярних та структурно організованих стилів карате, який має глибоку філософську основу, багатий історичний шлях розвитку та широку географію поширення у світі. В умовах глобалізації та зростаючого інтересу до одноборств, змагання з карате Шотокан набувають дедалі більшого значення, як засіб популяризації здорового способу життя, розвитку дисципліни, сили духу та національної ідентичності через спорт.

Мета дослідження — визначити особливості організації та проведення змагань з карате Шотокан в Україні.

Матеріал і методи: аналіз та синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення, порівняння, опитування.

Результати. Виокремлено, що основні змагання, які проводяться в Україні з карате Шотокан можна поділити на два напрямки — спортивний та стильовий. Відповідно за організацію змагань у кожному напрямку відповідають окремі федерації. Визначені найбільш значущі проблемні аспекти в організації змагань з карате Шотокан в Україні. Проаналізовані різні Положення змагань Чемпіонатів України, які організовуються різними федераціями, зокрема Українською Федерацією Карате, Федерацією Фунакоші Шотокан Карате України та представниками інших стильових організацій. Під час аналізу документації були виявлені відмінності у підходах до організації змагань. Визначені ключові перешкоди, що стримують розвиток національної системи змагань та пріоритетні шляхи реформування.

Висновки. Сучасна система змагань із карате Шотокан в Україні має децентралізовану структуру. Попри загалом високу оцінку організації турнірів, ключовими бар'єрами для ефективної організації змагань з карате Шотокан залишаються дефіцит фінансування, недостатня об'єктивність суддівства та роз'єднаність у системах проведення змагань у різних федераціях карате. Вирішення цих проблем експерти вбачають у цифровізації процесів управління змаганнями, створенні уніфікованої системи проведення змагань та атестації фахівців, які залучені до організації та проведення змагань з карате Шотокан.

Ключові слова: змагання, карате Шотокан, організаційні аспекти.

SPECIFICS OF ORGANIZING AND CONDUCTING SHOTOKAN KARATE COMPETITIONS IN UKRAINE

Marchenko Andrii^{ABC}, Ivanenko Halyna^{DEF}

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. Shotokan karate occupies a special place in the system of martial arts as one of the most popular and structurally organized styles, characterized by a profound philosophical foundation, a rich historical development, and a wide global presence. In the context of globalization and the growing interest in combat sports, Shotokan karate competitions are becoming increasingly important as a means of promoting a healthy lifestyle and developing discipline, fortitude, and national identity through sport.

The aim of the study is to determine the specifics of organizing and conducting Shotokan karate competitions in Ukraine.

Material and methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, documentary sources, systematization and generalization, comparison, interrogation.

Results. It has been highlighted that the main Shotokan karate competitions held in Ukraine can be divided into two directions: sports-oriented and style-oriented. Accordingly, separate federations are responsible for organizing competitions in each direction. The most significant problematic aspects in the organization of Shotokan karate competitions in Ukraine have been identified. Various Competition Regulations of the Championships of Ukraine organized by different federations were analyzed, specifically those of the Ukrainian Karate Federation, the Funakoshi Shotokan Karate Federation of Ukraine, and representatives of other style-oriented organizations. During the analysis of the documentation, differences in approaches to organizing competitions were revealed. Key obstacles hindering the development of the national competition system and priority paths for reform have been determined.

Conclusions. The modern system of Shotokan karate competitions in Ukraine has a decentralized structure. Despite a generally high assessment of tournament organization, the key barriers to the effective organization of Shotokan karate competitions remain a lack of funding, insufficient objectivity in refereeing, and fragmentation in the systems of conducting competitions across different karate federations. Experts see the resolution of these problems in the digitalization of competition management processes, the creation of a unified system for conducting competitions, and the certification of specialists involved in the organization and conduct of Shotokan karate competitions.

Keywords: competitions, Shotokan karate, organizational aspects.

Вступ

Змагання з карате Шотокан є ключовим елементом системи спортивної підготовки, оскільки вони виконують функцію інтегрального показника рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної готовності спортсменів. Саме у змагальній діяльності проявляється ефективність тренувального процесу, відповідність підготовки сучасним правилам та стандартам, а також здатність спортсменів адаптуватися до різних організаційних і регламентних умов проведення турнірів [2, 5, 15].

Водночас, проаналізовано, що спортивна підготовка та безпосередня участь у змаганнях з карате Шотокан має комплексний характер і не обмежується лише досягненням певного результату.

Участь у змаганнях сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню дисципліни, самоконтролю, відповідальності та дотриманню етичних норм бойових мистецтв. Це особливо характерно для стильових напрямків карате Шотокан, у яких змагальна діяльність розглядається як один із засобів перевірки рівня технічної майстерності та засвоєння філософських принципів «будо», які відображають рівень розвитку морально-вольових якостей спортсменів, духовного розвитку та рівень оволодіння ката. [13, 14].

Проведення змагань з карате Шотокан регламентується діяльністю міжнародних і національних спортивних організацій, які визначають правила поєдинків, системи оцінювання, вимоги до учасників, суддівства та організаційного забезпечення [3, 6, 9].

Разом з тим, попри наявність загальних нормативних принципів, структура та практика організації змагань

істотно відрізняються залежно від федеративної приналежності, концепції розвитку карате (спортивної або стильової), а також підходів до суддівства й менеджменту змагального процесу [4, 10, 11].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що вітчизняними та зарубіжними дослідниками ґрунтовно вивчено історичні аспекти становлення та еволюції карате як виду спорту і бойового мистецтва, особливості фізичної, технічної та тактичної підготовки каратистів різного віку й рівня кваліфікації, а також специфіку їх змагальної діяльності (Левенштейн І., 2022; Лозовий А. Л., Сергієнко В. М., 2020; Ашанін В. С., Пятисоцька С. С., 2019; Стрикаленко Є. А. та ін., 2021; Вербовата О., Кербі Д., 2024; Вербовата О., Романенко В., 2024).

Водночас аналіз наявних джерел показав, що питання організаційних особливостей проведення змагань саме з карате Шотокан, з урахуванням децентралізованої структури федерацій, відмінностей у правилах, системах оцінювання та управлінських підходах, залишаються недостатньо висвітленими в наукових дослідженнях.

Таким чином, вивчення організаційних аспектів проведення змагань з карате Шотокан в Україні є актуальним. Отримані результати можуть мати практичну цінність для оптимізації системи змагань, підвищення їх якості, прозорості та ефективності, а також сприяти подальшому розвитку карате Шотокан на національному рівні.

Мета дослідження

Мета роботи – визначити особливості організації та проведення змагань з карате Шотокан в Україні.

Матеріал і методи дослідження

Контингент – в опитуванні взяли участь 45 респондентів: спортсмени вікових груп від 12 до 35 років (кадети, юніори, молодь та дорослі); тренери та інструктори карате Шотокан; судді та організатори національних турнірів; представники національних спортивних федерацій.

Методи дослідження – аналіз та синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення, порівняння, опитування.

Організація дослідження – опитування було організоване протягом жовтня – листопада 2025 року за допомогою дистанційного формату анкетування з використанням програми Google Forms.

Результати дослідження та їх обговорення

Визначено, що ключовою характеристикою структури національних змагань з карате Шотокан в Україні є її децентралізація та багатовекторність. На відміну від деяких інших видів спорту, в Україні не існує монолітної федерації, яка б об'єднувала всіх послідовників стилю Шотокан.

Натомість, структура змагань розділена на кілька паралельних систем, які функціонують незалежно одна від одної. Цей поділ зумовлений, в першу чергу, приналежністю національних організацій до різних міжнародних асоціацій [6, 11].

Проаналізовано, що станом на 2025 рік можна виділити дві основні гілки змагань, у яких бере участь переважна більшість українських спортсменів стилю Шотокан (табл. 1).

Таблиця 1 - Основні змагання з карате Шотокан в Україні

Критерій порівняння	Спортивний напрямок (WFK)	Стильовий напрямок (FSKA, WSKF, JKA)
Відповідальний організатор в Україні	Українська федерація карате (УФК) - єдина організація, визнана Міжнародним олімпійським комітетом	Федерація Фунакоші Шотокан Карате України (FSKA), Федерація Шотокан Карате-До України (USKF) тощо. Дані федерації є представниками міжнародних стильових асоціацій (WSKF, JKA, WJKA)
Специфіка	Мульти-стильовий формат (Шотокан, Вадо-рю, Годзьо-рю, Шіто-рю)	Моно-стильовий формат (збереження традицій шотокан)
Система оцінювання	Бальна: Юко (1 бал), Ваза-арі (2 бали), Іппон (3 бали)	«Шобу Іппон» (до 1 чистого балу), «Шобу Санбон» (до 3 балів).
Основні турніри	Чемпіонати та Кубки України, Прем'єр-ліга, Серія А	Чемпіонати та Кубки України за версіями FSKA, WSKF
Мета діяльності	Відбір до національної збірної для участі в Чемпіонатах Європи, Чемпіонатах Світу, Всесвітніх іграх	Участь у стильових Чемпіонатах Європи та Чемпіонатах Світу, збереження традицій

Проведене порівняння дозволило проаналізувати відмінності у проведенні змагань під егідою різних федерацій, які представлені в Україні.

Визначено, що спортивний напрямок, представлений Українською федерацією карате (далі – УФК), є єдиною визнаною федерацією Міжнародним олімпійським комітетом, має мульти-стильовий формат та бальну систему оцінювання, а його головна мета – відбір до збірної для участі у найвищих міжнародних змаганнях (Чемпіонати світу, Всесвітні Ігри).

У свою чергу, стильовий напрямок зосереджений на збереженні традицій Шотокан (моно-стиль), використовує системи оцінювання «Шобу Іппон» та «Шобу Санбон» і бере участь у стильових міжнародних чемпіонатах.

Наступним кроком дослідження було визначення особливостей проведення змагань з карате Шотокан в Україні завдяки проведенню анкетування серед чинних спортсменів, тренерів та суддів. В цьому емпіричному дослідженні, взяли участь 45 респондентів.

Аналіз вибірки за роллю в карате Шотокан показав, що найбільшу частку опитаних становлять чинні спортсмени (69%), а решта припадає на фахівців з управлінським, тренерським та суддівським досвідом (спортсмен і тренер – 13%, тренер – 11%, суддя – 7%).

Була визначена приналежність учасників опитування до певних федерацій. Дана приналежність відображає багатовекторність національної змагальної системи. Експертна вибірка охоплює представників усіх ключових напрямків, що є критично важливим для об'єктивності порівняльного аналізу.

Так, домінуюча частка

респондентів, а саме 56% належить до Федерації Фунакоші Шотокан Карате України. Ця федерація представляє гілку традиційного Шотокан карате, що свідчить про її лідерство у цьому векторі розвитку стилю в Україні; 24% респондентів представляють Українську Федерацію Карате. Ця група є носієм ідеології спортивного карате з уніфікованими бальними правилами. Решта 20% респондентів належать до інших ключових гілок традиційного Шотокан карате.

За результатами опитування було проаналізовано загальну оцінку рівня організації національних змагань (Чемпіонати, Кубки України). Респонденти оцінювали рівень за 5-бальною шкалою (1 – «дуже низький», 5 – «дуже високий»). Розподіл оцінок показав, що домінуючою є оцінка «високий» (4 бали), яку обрали 73% респондентів. Лише 11% опитаних оцінили організацію як «дуже високу» (5 балів), тоді як сумарно 16% вважають рівень організації «середнім» (3 бали). Отримана середня оцінка рівня організації становить $X \approx 4,09$, що свідчить про функціональність системи та зусилля організаторів, але вказує на наявність певних системних недоліків, які не дозволяють досягти максимальної ефективності та міжнародного рівня.

Для більш детального розкриття проблемних зон в процесі організації та проведенні змагань з карате Шотокан, респондентам було запропоновано визначити аспекти, які потребують першочергового покращення. Респонденти могли обрати одну або декілька відповідей. Результати виявили чітку ієрархію організаційних та управлінських проблем (рис 1).



Рисунок 1 – Аспекти організації змагань, які потребують покращення (n=45)

Найбільш критичним, на думку 87% респондентів, виявився аспект – «Якість та об'єктивність суддівства». Цей аспект безпосередньо впливає на справедливість змагань та довіру спортсменів і тренерів до національної системи організації змагань.

Аспект «Дотримання регламенту та таймінгу змагань» став другим за критичністю (80%). Недотримання чіткого розкладу та затягування турнірів призводить до неоптимального режиму підготовки спортсменів, підвищення психологічного навантаження та зниження якості виступів.

Наступними були визначені аспекти «Інформаційне забезпечення» та «Прозорість відбору до збірних команд», які разом посіли третє місце по критичності, адже їх обрали по 33% респондентів. Ці два аспекти підкреслюють запит респондентів на більш відкриту комунікацію та прозоріше формування національних команд, що є особливо важливим для забезпечення чесної конкуренції та мотивації.

Менш критичним, але все ще значущим аспектом було обрано якість приміщень (20%). Проблеми з логістикою, кількістю та якістю татамі, а також медичним забезпеченням було

відзначено найменшою кількістю учасників.

Важливим елементом організаційної структури є правила змагань, які, в свою чергу визначаються різними федераціями в карате і за якими проводяться турніри в Україні. Респондентам було запропоновано оцінити їх оптимальність для демонстрації реальної майстерності спортсменів.

Результати показали, що 49% респондентів вважають правила «переважно оптимальними, але з недоліками». Це свідчить про те, що більшість фахівців бачать необхідність у вдосконаленні чинних регламентів.

Наступні 38% фахівців обрали варіант «так, вони є повністю об'єктивними», що демонструє високий рівень довіри значної частини спільноти до чинних стандартів.

Критичну позицію висловили 11%, вважаючи правила «занадто спортивними, що не відображають дух традиційного карате». Також 2% не змогли визначитись.

Таким чином, організація турнірів і чемпіонатів в Україні має міцну основу, але є ще значний потенціал для вдосконалення у сфері технологічного менеджменту змагань.

В ході дослідження були визначені основні організаційні аспекти змагань з карате Шотокан в Україні. Так, було проаналізовані різні Положення змагань Чемпіонатів України, які організуються різними федераціями, зокрема Українською Федерацією Карате, Федерацією Фунакоші Шотокан Карате України та представниками інших стильових організацій. Під час аналізу документації було виявлено фундаментальні відмінності у підходах до організації змагань. Детальний опис відмінностей наведено нижче:

Головний акцент Українська Федерація Карате робить на атлетизмі, швидкості, безпеці та видовищності. Це система вищих досягнень, де основна мета – перемога за чітко визначеними правилами, мінімізація травматизму та об'єктивність суддівства.

Федерація Фунакоші Шотокан

Карате України та інші стильові організації позиціонують себе, як мистецтво самооборони та шлях виховання особистості. Змагання тут розглядаються не як головна мета, а як один з етапів перевірки технічної майстерності та наявності бойового духу. Важливою особливістю є збереження традиційних аспектів, такий як «смертельність» удару (тобто виконання ідеальної техніки, що могла б завершити поєдинок одним ударом), робота зі зброєю та демонстрація розшифровки ката (бункай). Цей напрямок є більш масовим та інклюзивним, що дає змогу змагатись спортсменам різного віку та рівня підготовки.

У таблиці 2 систематизовано ключові технічні та організаційні моменти, що базуються на нормативних документах федерацій.

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика правил змагань з карате Шотокан в Україні

Критерій порівняння	Спортивне карате	Стильове карате
Категорії учасників	Змагання проводяться виключно за віковими та ваговими категоріями. Поділ на пояси у розділі куміте зазвичай відсутній. Всі спортсмени однієї ваги змагаються разом, що забезпечує максимальну конкуренцію атлетів.	Окрім віку та ваги, застосовується поділ за рівнем майстерності (поясами): – Білі (10 – 9 кю) – початківці (Категорія С) – Жовті – зелені (10-6 кю) – (Категорія В) – Блакитні – коричневі (5-1 кю) – (Категорія А) – Чорні пояси (дани) – майстри
Реєстрація та жеребкування	Використання міжнародних електронних платформ (наприклад Sportdata). Жеребкування відбувається автоматично до початку змагань. Реєстрація закривається заздалегідь, зміни в день змагань заборонені або штрафуються. Обов'язкова акредитація тренерів.	Можливе використання простіших систем реєстрації. Часто допускається коригування списків безпосередньо перед змаганнями. Акцент робиться на залученні максимальної кількості учасників, тому організатори можуть лояльніше ставитись до процедурних моментів.

Продовження таблиці 2

Критерій порівняння	Спортивне карате	Стильове карате
Вимоги до екіпірування	Суворі вимоги WKF Approved. Обов'язковий захист тулуба (жилет), накладки на руки та захист ніг, пояс певного кольору (синій та червоний), капа. Колір екіпірування залежить від сторони виходу (ака – червоний, широ – синій). Кімоно має бути сертифікованого бренду та крою. За недотримання – дискваліфікація.	Вимоги менш жорсткі щодо брендів. Основна вимога – це чисте біле кімоно традиційного крою, накладки на руки та капа. Захисне спорядження може бути мінімальним або відсутнім для дорослих категорій.
Правила поєдинку	Бій триває визначений час. Перемога за сумою балів або перевагою у 8 балів. Контакт контрольований. Заборонені небезпечні кидки. Оцінюється спортивна техніка та таймінг.	Правила до одного удару (виконання ідеальної техніки, що могла б завершити поєдинок одним ударом), або до трьох балів. Оцінюється не просто дотик, а потенційна ефективність удару за багатьма критеріями. Дозволені більш жорсткі дії у тулуб суперника, але суворіше карається безконтрольна техніка.
Програма змагань	<ul style="list-style-type: none"> – Індивідуальне ката – Командне ката (бункай лише у фіналі) – Індивідуальне куміте – Командне куміте 	<ul style="list-style-type: none"> – Індивідуальне та командне ката (обов'язкове виконання бункай в командних ката на ранніх етапах) – Індивідуальне та командне куміте – Фуку-го (двоборство: ката та куміте) – Енбу (показовий технічний поєдинок) – Кітей (виконання базової техніки для новачків)

Аналіз наведених даних у таблиці 2, дозволяє констатувати наявність в Україні двох паралельних систем організації змагань з карате Шотокан, які хоч і мають спільне технічне коріння, переслідують різні цілі та використовують відмінні методологічні підходи.

По-перше, суттєва відмінність полягає у стратегії формування категорій та допуску учасників. Спортивне карате орієнтоване на принципи спорту вищих досягнень, де жорстка конкуренція у вагових категоріях без поділу на пояси

покликана виявити найсильнішого та найкращого атлета з усіх. Натомість стильове карате сповідує принцип інклюзивності та масовості. Детальна градація категорій за рівнем майстерності дозволяє залучати до змагань спортсменів-початківців, створюючи для них комфортне конкурентне середовище.

По-друге, спостерігається різний рівень регламентації та цифровізації організованих процесів. Змагання спортивного напряму характеризуються високим рівнем бюрократизації та використанням професійних ІТ-

платформ, що виключає можливість ручного керування сітками та забезпечує чіткий таймінг. У стильовому напрямку пріоритетом є гнучкість. Організатори часто йдуть на поступки заради допуску максимальної кількості учасників, що іноді призводить до затримок, але сприяє популяризації виду.

По-третє, фундаментальна різниця закладена у філософії поєдинку та критеріях суддівства. Якщо правила UFC стимулюють швидкість, атлетизм та безпеку, то правила стильового карате базуються на традиційному принципі Іккен Хісацу (даний принцип передбачає реалізацію основної мети – завершення поєдинку, за допомогою виконання одного потужного удару, який знешкоджує супротивника). Це впливає на технічне представлення

бою. У традиційній версії вище оцінюється біомеханічна ефективність удару, а програма змагань розширена специфічними дисциплінами, які відсутні у суто спортивній версії.

Порівняльний аналіз, проведений на основі теоретичних даних, дозволив сформулювати ключові перешкоди, що стримують розвиток національної системи змагань та визначити пріоритетні шляхи реформування. Респондентам було запропоновано визначити найбільш вагомі перешкоди для підвищення якості проведення змагань з карате Шотокан в Україні (учасники опитування могли обрати одну або декілька, на їх думку, найбільш вагомих перешкод в підвищенні якості проведення змагань з карате Шотокан в Україні) (рис. 2).



Рисунок 2 – Головні перешкоди для підвищення якості проведення змагань в Україні (n = 45)

Абсолютна більшість опитаних фахівців вказали на «Недостатнє фінансування та відсутність спонсорів» (78%), як основну проблему. Цей показник є критичним і свідчить про те, що економічна складова є фундаментом, без якого неможливий якісний розвиток інших аспектів (оренди залів, закупівлі обладнання, оплати праці), що, також,

підтверджує тези [7] про кризу ресурсного забезпечення спортивних федерацій в Україні, що обмежує можливості для якісного розвитку.

Другою за значущістю проблемою, яку відзначили є «низька кваліфікація або упередженість суддівського корпусу» (64%). Високий відсоток відповідей у цій категорії корелює з попередніми

висновками про якість суддівства як найбільючішу точку змагального процесу. Варто зазначити, що ця проблема часто є похідною від першої, оскільки відсутність гідної оплати праці не стимулює підвищення кваліфікації та незалежності суддів.

Третє місце посідає проблема «Роз'єднаність стильових федерацій та відсутність єдиної системи» (38%). Такі дані підтверджують тезу про те, що наявність багатьох паралельних організацій розпоршує ресурси та знижує рівень внутрішньої конкуренції, перешкоджаючи проведенню масштабних об'єднаних чемпіонатів [7, 11].

Менш значущими, на думку експертів, є інфраструктурні проблеми.

«Відсутність якісних спортивних арен» відзначили (18%). Це свідчить про те, що наявна інфраструктура в цілому задовольняє базові потреби, або ж ця проблема тьмяніє на фоні фінансових труднощів та попередніх проблем.

«Слабкий рівень менеджменту на місцях» обрали лише 2 респонденти, що говорить про те, що кваліфікація організаторів не є критичним бар'єром.

На завершальному етапі опитування респондентам було запропоновано обрати конкретні реформи, які, на їхню думку, здатні якісно змінити ситуацію в організації та проведенні змагань з карате Шотокан в Україні. Учасники опитування могли обрати один або декілька варіантів відповідей. Результати представлені на рисунку 3.



Рисунок 3 – Пріоритетні реформи для покращення системи змагань в Україні (n = 45)

Отримані дані дозволяють виділити три пріоритетні напрямки реформування, які підтримує більшість експертного середовища.

Найбільшу кількість відповідей, а саме – 62% отримав варіант «Залучення державних коштів та спонсорів до проведення змагань». Це логічно впливає з попереднього аналізу основних проблем. Фахівці розуміють,

що без зовнішніх інвестицій неможливо підняти стандарти проведення турнірів до міжнародного рівня.

Майже таку ж підтримку – 60%, має ініціатива щодо «Створення єдиної системи підготовки та атестації». Експерти вбачають рішення проблеми упередженості не в покараннях, а в системній освіті та уніфікації критеріїв оцінювання для всіх федерацій.

Трійку лідерів замикає «Впровадження єдиної цифрової платформи для реєстрації та управління турнірами», яку підтримали 58% респондентів. Це свідчить про високий запит на технологічність, прозорість, жеребкування та дотримання таймінгу, що неможливо без сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Варіант «Об'єднання зусиль федерацій» для проведення спільних чемпіонатів підтримали 40% респондентів. Це показує, що значна частина спільноти прагне до консолідації, незважаючи на стильові розбіжності.

Найменше підтримки отримав варіант «Посилення вимог до організаторів». Його обрали 22% респондентів, що свідчить про те, що організаційні питання вважаються вторинними порівняно з глобальними системними змінами.

Таким чином, результати, які були отримані в ході анкетування підтверджують та доповнюють висновки, викладені у сучасних наукових працях українських дослідників [6,7,8,10].

Висновки

Організація змагального процесу в українському карате Шотокан базується на співіснуванні двох різних моделей: елітарно-спортивної, орієнтованої на

спорт вищих досягнень, та традиційно-масової, яка зосереджена на збереженні автентичної техніки школи та інклюзивності.

Аналіз нормативної документації та опитування фахівців підтвердили наявність глибоких розбіжностей у підходах до формування категорій учасників, реєстрації та системи оцінювання ударів, що зумовлює паралельний розвиток федерацій без єдиного керівного центру.

Водночас якісне зростання національної системи змагань стримується низкою системних чинників, серед яких найбільш гостро стоять питання упередженості суддівського корпусу та обмеженості ресурсного забезпечення федерацій.

Пріоритетними векторами реформування визначено консолідацію зусиль різних організацій для проведення об'єднаних чемпіонатів, перехід на професійні IT-платформи для автоматизації турнірів та впровадження прозорих механізмів відбору до національних збірних.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні переваг та недоліків в організації та проведенні змагань з карате Шотокан на міжнародному рівні.

Література:

1. Ашанін, В.С., & Пятисоцька, С.С. (2019) Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 1, 7–11.
2. Вербова, О., & Кербі, Д. (2024). Дослідження тактики ведення змагального двобюю каратистами-юніорами. *Єдиноборства*, 1(31), 26–37. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.03>
3. Вербова, О., & Романенко, В. (2024). Аналіз змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*, 1(27), 4–13. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.01>

4. Грак, А., & Григус, І. (2017) Структурно-функціональна модель школи карате годзю-рю. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 25-26, 60–65.
5. Забара, В. & Сергієнко, В. (2025) Порівняльний аналіз тренувальних програм із карате: перспективи вдосконалення. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка*, 187(31), 1-6. <https://doi.org/10.58407/visnik.253106>
6. Ковальчук, О. В., & Зинов'єв, А. (2020). Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. У *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* (№ 28, с. 122–126). Переяслав.
7. Кравченко, К., & Вілянський, В. (2021) Стан розвитку та проблеми фінансування карате в Україні на регіональному рівні. *Scientific collection «Interconf»*, 53, 741–750.
8. Левенштейн, І. (2022) Історія українського карате: із підвалу до олімпійського п'єдесталу. Запоріжжя: Дике поле, 280.
9. Литвиненко, А. М. (2011). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на підставі модельних характеристик змагальної діяльності [Дисертація]. Харківська державна академія фізичної культури, 235.
10. Лозовий, А. Л., & Сергієнко, В. М. (2020). Карате: етапи еволюції від Будо до спорту. У *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини* (с. 12–17). Полтава: Сімон.
11. Лозовий, А. Л. (2020). Проблеми впровадження в Україні визнання неформальної освіти у спортивному карате. У *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* (с. 263–266). Суми: СумДУ.
12. Стрикаленко, Є. А., Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Пітин, М. П. (2021). Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів. У *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* (с. 233–236). Харків
13. Capulis, S. (2010) Humanistic approach in the organization of sports lessons: Karate as means of spiritual and physical education. *Problems of Education in the 21st Century*, 225(25), 10–20.
14. Oliveira, M., Gonzáles De La Fuente E., Le ão Silva R., Santos, G. (2025). Understanding the world through karate: an analysis through the prism of international relations. *Materiales para la Historia del Deporte*, 30, 70-88. <https://doi.org/10.20868/mhd.2025.30.5499>
15. Cojocar, M., Mereuta, C., & Iordan, D. (2021). Analytical study on the dynamic of physical, functional and motrical development to beginner practitioners of Karate Shotokan, cadets and juniors. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics*. 14(63)2, 47-54. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.2.5>.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Марченко Андрій,

здобувач другого (магістерського) рівня кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
E-mail: asmarchenko.fzfv24m@kubg.edu.ua

Іваненко Галина,

доктор філософії, завідувач кафедри фізичного виховання і базової загальновійськової підготовки, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна.
<http://orcid.org/0000-0002-1012-2218>
E-mail: h.ivanenko@kubg.edu.ua

Отримано: 12.01.2026

Прийнято: 12.02.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Марченко, А. & Іваненко, Г. (2026). Особливості організації та проведення змагань з карате Шотокан в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 136–147. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.111>.