See discussions, stats, and author profiles for this publication at:

https://www.researchgate.net/publication/319713806

Формування спеціальних умінь та навичок

старшокласників у процесі занять карате в

позакласній роботі

**Book** · January 2013

CITATIONS

0

READS

50

**1 author:**

**Some of the authors of this publication are also working on these related projects:**

Organization of the training process in sporting martial arts (Организация тренировочного

процесса в спортивных видах единоборств) View project

Physical education of schoolchildren (Физическое воспитание школьников) View project

Максим Скляр

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

**35** PUBLICATIONS **13** CITATIONS

SEE PROFILE

All content following this page was uploaded by Максим Скляр on 14 September 2017.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ**

**УНІВЕРСИТЕТ імені ТАРАСАШЕВЧЕНКА”**

**СКЛЯР Максим Сергійович**

УДК 373.5.016:796.853.26

**ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК**

**СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ**

**В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

13.00.02 – теорія та методика навчання

(фізична культура, основи здоров’я)

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня

кандидата педагогічних наук

Луганськ – 2014

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Державному закладі „Луганський національний

університет імені ТарасаШевченка”, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент **Саєнко Володимир Григорович**,

доцент кафедри олімпійського та професійного

спорту Державного закладу „Луганський

національний університет імені ТарасаШевченка”.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор

**Арзютов ГеннадійМиколайович**,

завідувач кафедри фізичного виховання і

єдиноборств Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова;

доктор наук з фізичного виховання та спорту,

професор **Ровний Анатолій Степанович**,

професор кафедри гігієни та фізіології людини

Харківської державної академії фізичної культури.

Захист відбудеться 9 вересня 2014 р. о 12 годині 00 хвилин на засіданні

спеціалізованої вченої ради К 29.053.04 у Державному закладі „Луганський

національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: 91011,

м. Луганськ, вул. Оборонна, буд. 2, ауд. 376.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці ДЗ „Луганський

національний університет імені Тараса Шевченка” (91011, м. Луганськ,

вул. Оборонна, 2).

Автореферат розіслано 8 серпня 2014 р.

Учений секретар

спеціалізованої вченої ради Т.М. Бугеря

1

**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність.** Вдосконаленню системи фізичного виховання школярів на

сучасному етапі розвитку нашої країни присвячується значна увага з боку влади,

науковців, фахівців, суспільства. В навчальну програму з фізичної культури для

загальноосвітніх навчальних закладів введено варіативні модулі, за змістом яких

учні виконують вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також

дотримуються методики послідовності навчання техніки обраного виду спорту.

Незважаючи на модернізацію освітньої системи шкільного фізичного виховання,

тенденція до погіршення стану здоров’яшколярів зберігається. Однієюз головних

причин такої ситуації, на думку багатьохфахівців, є недостатняфізична активність

учнів. Шляхом вирішення цієї проблемної ситуації у старшому шкільному віці є

підхід, заснований на концепції навчально-тренувальної спеціалізації

фізкультурної освіти, організаційна основа якої полягає в інтеграції основної і

додатковоїфізкультурної освіти.

За даними О. Жданової (2000), М. Фоміна (2002), Г. Апанасенка (2004),

Ю. Суботи (2007), С. Присяжнюка (2008), Т. Круцевич (2011) доповнити

традиційну систему фізичного виховання дають можливість широко

розповсюджені форми позакласних занять, такі як секції з видів спорту та

загальної фізичної підготовки, масові фізкультурні заходи, туристичні походи,

фізкультурні свята і вечори, дні здоров’я та ін. Зміст таких занять включає

поглиблене освоєння школярами обраного виду спорту, вдосконалення фізичної

підготовленості, загартовування, формування спеціальних умінь та навичок і т. ін.

Щоб підвищувати ефективність фізичного виховання, треба продовжити пошук

нових і більш плідних форм навчально-виховної роботи. Цей процес зводиться до

аналізу позитивних можливостей систем фізичного розвитку і удосконалення

людини, які започатковані на засадах бойових мистецтв у країнах Сходу. Відомим

видом бойових мистецтв, апробованим багатовіковою практикою, є карате. На

сьогоднішній день воно є найпоширенішим східним бойовим мистецтвом на

території України, що гармонійно сполучає елементи духовного, фізичного і

психічного розвитку людини.

Науково-методичне забезпечення навчання карате наведене у роботах

засновників окремих видів карате, яких є множина, розкриває історичні

передумови тафілософські принципи (М. Накаяма, 2001; М. Ояма, 2006; Х. Рояма,

2002; Е. Сідзато 2006; Г. Фунакосі, 2000; Н. Ямагучі, 1999). Вітчизняними

авторами проведено комплекс наукових досліджень спортивного аспекту карате

(Н. Бойченко, 2008 – 2010; Ф. Вєщіков, 2005 – 2007; А. Дунець-Лесько, 2010 –

2013; А. Літвиненко, 2006 – 2013; В. Саєнко, 2002 – 2014). Проте, рекомендації

щодо проведення занять карате зішколярами різного віку є відсутніми.

Аналіз науково-методичних розробок щодо доповнення традиційної

освітньої системи шкільного фізичного виховання в державі різними формами

2

позакласних занять із застосуванням в них східного виду бойового мистецтва

карате підтверджує актуальність питання, бо виявляє низку *суперечностей* між:

об’єктивними вимогами до необхідності впровадження секцій карате у систему

загальної середньої освіти і можливим виникненням в процесі занять небезпечних

для здоров’я школярів ситуацій; змістом відповідної підготовки до майбутньої

професійної діяльності та множиною нераціональних шляхів її набуття;

потенційними можливостями карате як засобу формування спеціальних умінь та

навичок, підвищення рівня розвитку рухових якостей старшокласників і

відсутністюнеобхідногометодичного забезпечення.

Виявлення низки суперечностей, важливе практичне значення проблеми та

недостатня розробленість її теоретичних аспектів зумовили вибір теми

дисертаційного дослідження **„Формування спеціальних умінь та навичок**

**старшокласників у процесі занятькарате в позакласній роботі”**.

**Зв**’**язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційну роботу виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи

у сфері фізичної культури і спорту на 2010 – 2014 рр. умежах комплексної теми

„Теоретико-методичні основи навчання фізичній культурі та культурі здоров’я

учнівської молоді (суб’єкти освіти в нормі та з особливими потребами)”

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, номер державної

реєстрації 0110U000394. Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради

Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса

Шевченка” (протокол№ 5 від 21.12.2012 р.) та узгоджено у бюро Міжвідомчої

ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук

вУкраїні (протокол№ 2 від 26.02.2013 р.). Внесок автора полягає в аналізі та

узагальненні теоретико-експериментального матеріалущодо застосування східних

бойових мистецтв і карате зокрема зі шкільним контингентом, теоретичному

обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці впродовж навчального

року методики навчання карате старшокласників в позакласній роботі

загальноосвітньоїшколи.

**Мета роботи –** теоретично обґрунтувати, розробити і експериментально

перевірити методику формування спеціальних умінь та навичок старшокласників

у процесі занять карате в позакласній роботі.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити прогресивний педагогічний досвід з проблеми організації

занять зі східних бойовихмистецтв з учнівськоюмолоддю.

2. Дослідити та провести порівняння показників рівня рухових якостей та

характеристик індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової

діяльностістаршокласниківта їходнолітків, якімаютьтривалийдосвідзанятькарате.

3. Визначити ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок в учнів

старших класів загальноосвітньоїшколи під впливомрегулярних занять карате.

3

4. Теоретично обґрунтувати та розробити методику навчання карате

старшокласників початкового рівня підготовленості в позакласній роботі

загальноосвітньоїшколи.

5. Експериментально перевірити впродовж навчального року

ефективність методики формування спеціальних умінь та навичок

старшокласників на позакласних заняттях карате.

**Об’єкт дослідження:** процес фізичного виховання учнів старших класів

загальноосвітніхшкіл.

**Предмет дослідження:** методика формування спеціальних умінь та

навичок старшокласників початкового рівня підготовленості у процесі

позакласних занять карате.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** складають: концепція

„Виховання як педагогічний компонент соціалізації дитини” (Л. Байбородова,

М. Рожков); концепція розвивального навчання (В. Давидов, Д. Ельконін,

Л. Занков); культурно-історична теорія розвитку дитини за видами провідної

діяльності (Л. Виготський, Д. Ельконін); теорія навчання з використання опорних

сигналів (В. Шаталов); теорія багаторівневої організації управління рухами і законів

організації поведінки (В. Бальсевич, М. Бернштейн, Ю. Кобяков, В. Лях,

Р. Мотилянська); теорія адаптації (В. Платонов, Ф. Меєрсон, О. Сорокін); теорія і

методика фізичного виховання (Л. Волков, О. Давиденко, О. Дубогай, С. Дятленко,

О. Жданова, В. Кашуба, Т. Круцевич, Н. Москаленко, І. Муравов, С. Присяжнюк,

Т. Ротерс, Л. Сергієнко, Ю. Субота, Л. Сущенко, М. Фомін, О. Худолій, Д. Хухлаєва,

С. Черенкова, Є. Якуш, Б. Шиян); загальна теорія підготовки спортсменів

(Л. Матвеєв, М. Озолін, В. Платонов, В. Запорожанов, Г. Максименко, Г. Арзютов,

А. Ровний, Р. Ахметов, Ю. Железняк, Ж. Козіна, І. Максименко, Л. Сергієнко);

наукові узагальнення відомих фахівців з психофізіології людини (М. Макаренко,

В. Лизогуб, Г. Коробейніков, Т. Алейнікова, С. Голяка, Н. Данилова, Ю. Жданов,

Ж. Козіна, О. Кокун, В. Кроль, М. Філіппов, Ю. Цагареллі).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**

**дослідження:** *теоретичні* – теоретичний аналіз, синтез та узагальнення наукової і

методичної літератури; аналіз нормативно-правової документації, анкетування,

опитування та бесіди для обґрунтування теоретико-методичних \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_засад дослідження,

визначення його наукового апарату, уточнення основних питань і визначення

методичних основ організації позакласної роботи зі старшокласниками; *емпіричні* –

педагогічне спостереження, тестування (гоніометрія, полідинамометрія,

хронодинамометрія, хронометрія), порівняння, педагогічний експеримент для

визначенняполіпшення рухових якостей і ступеня сформованості спеціальних умінь

та навичок в учнів старших класів загальноосвітньої школи; *методи*

*психофізіологічної діагностики* – для встановлення позитивного ефекту від занять

4

карате на психологічному рівні*; методи математичної статистики* – для

визначення статистичної значущості отриманихпід часдослідження результатів.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментально-дослідна

робота зі старшокласниками проводилася на базі Комунальних закладів

„Луганська середня загальноосвітня школа I-III ступенів № 12” і „Луганський

навчально-виховний комплекс – спеціалізована школа-гімназія I ступеня № 42”,

з каратистами-розрядниками клубу карате „Олімпієць” у відокремленому

підрозділі „Коледжтехнології та дизайнуЛуганського національного університету

імені Тараса Шевченка”. Психофізіологічна діагностика і полідинамометричне

тестування проводилися у лабораторії теорії та методики спортивного тренування

Державний заклад „Луганський національний університет імені ТарасаШевченка”.

Усього в процесі дослідження взяли участь 130 учнів старших класів

загальноосвітньоїшколи віком 16 – 18 років.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що**:

- вперше проведено порівняння показників рівня рухових якостей та

характеристик індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової

діяльності школярів старшої вікової групи та їх однолітків, які мають тривалий

досвід занять карате;

- вперше установлено ступінь сформованості спеціальних умінь та

навичок в учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярних

занять карате;

- вперше обґрунтовано методику навчання карате в позакласній роботі

загальноосвітньоїшколи для старшокласників початкового рівня підготовленості;

- вперше визначено динаміку позитивних змін комплексу характеристик

спеціальних умінь та навичок старшокласників початкового рівня підготовленості

впродовж навчального року в процесі занять карате у позакласній роботі

загальноосвітньоїшколи;

- доповнено і уточнено інформацію про рівень рухових якостей та

характеристики індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової

діяльності учнів старших класів загальноосвітньоїшколи.

Дістала подальшого розвитку методика організації позакласної оздоровчої

роботи зі старшокласниками початкового рівня підготовленості засобами карате.

**Практичне значення отриманих результатів полягає у:**

- підвищенні рухової активності учнівської молоді загальноосвітньої

школи засобами карате;

- можливості застосування обґрунтованої методики навчання карате для

початківців в позакласній роботі зі старшокласниками;

- формуванні в процесі занять карате у школярів старшого віку

спеціальних умінь та навичок;

5

- підвищенні ефективності контролю за характеристиками рухових

якостей і індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової

діяльності учнівськоїмолоді;

- набутті базового рівня підготовленості в карате для подальшої

поглибленої спеціалізації або обрання професійної діяльності силового напрямку;

- створенні позитивної мотивації до здорового способу життя,

регулярного виконання фізичних вправ, занять спортом, східними та

національними бойовимимистецтвами.

Результати дослідження можуть бути застосовані під час організації

позакласної роботи у загальноосвітніх школах, воєнних ліцеях, федераціях або

асоціаціях бойових мистецтв, спортивних секціях або клубах, секціях із

самооборони, групах єдиноборств оздоровчої спрямованостіуфітнес-центрах тощо.

Основні положення та рекомендації дослідження були впроваджені:

- у навчальний процес Комунальних закладів „Луганська середня

загальноосвітня школа I-III ступенів № 12” і „Луганський \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_навчально-виховний

комплекс – спеціалізованашкола-гімназія I ступеня№ 42”, Луганського приватного

загальноосвітнього закладу I-III ступенів „Навчально-виховний комплекс: початкова

школа-гімназія „Нове покоління””, Донецької загальноосвітньоїшколи I-III ступенів

№ 113 Донецькоїміської радиДонецької області, Нововолинської загальноосвітньої

школи I-III ступенів № 7 Нововолинської міської ради Волинської області,

Вирівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Білопольської районної ради

Сумської області, Луганського обласного вищого училища фізичної культури

Луганської обласної ради, Відокремленого підрозділу „Коледж технології та

дизайнуЛуганського національного університетуіменіТарасаШевченка”;

- у навчально-тренувальний процес Луганської обласної федерації

кіокушинкай карате, Луганського обласного осередку федерації Окінавського

Годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан, Луганського клубу карате

„Олімпієць”, Донецького спортивного клубу карате вищої майстерності

„Рьосінкай-кан”, Слов’янської міської громадської організації „Спортивний клуб

„кіокушин карате””, Запорізького обласного осередку „Української асоціації карате”.

Про ефективність використання рекомендацій та результатів дослідження

свідчать довідки про впровадження, що додаються.

**Особистий внесок здобувача** полягає у постановці проблеми,

формулюванні мети і завдань дослідження, аналізі науково-методичної літератури

з напрямку дослідження і підбору інформативних методів дослідження,

проведенні педагогічних тестувань та психофізіологічної діагностики, розробці

експериментальної методики з карате для застосування у позакласній роботі з

учнями старших класів загальноосвітньої школи, організації та проведенні

досліджень, статистичній обробці, аналізі, систематизації, узагальненні отриманих

результатів іформулюванні висновків.

6

У спільних публікаціях, дисертанту належать результати щодо

обґрунтування позитивного впливу на старшокласників занять з карате та наданні

рекомендацій з їх оптимальної побудови; визначення характеристик індивідуальних

нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності учнів старших класів,

які займаються в секціях карате; дослідження обсягів фізичних навантажень та рівня

розвиткурухових якостей ушколярів, якімають тривалий досвідзанять карате.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати

дослідження наведені:

- у публікаціях та виступах на ІV Міжнародній науково-практичній

конференції „Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання,

здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та

спорту” (м. Київ, 2013 р.); Міжнародній науково-практичної конференції

„Природне середовище і здоров’я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології

формування особистості фахівця” (м. Чернігов, 2013 р.); IХ–ХI Міжнародній

науково-практичній конференції „Олімпійський спорт, фізична культура, здоров’я

нації у сучасних умовах” (м. Луганськ, 2012–2014 рр.); XXIII Міжнародній

науково-практичній конференції з проблем фізичного виховання учнів «Человек,

здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (м. Коломна,

2013 р.); VI Міжнародній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми

сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (м. Чернігів, 2013 р.);

XXXV Міжнародній науково-практичній конференції «Личность, семья и

общество: вопросы педагогики и психологии» (м. Новосибірськ, 2013 р.);

VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Спортивные игры в

физическом воспитании, рекреации и спорте» (м. Смоленськ, 2013 р.); VI–

VIІМіжнародній (Інтернет) науково-методичній конференції „Актуальні

проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств” (м. Харків, 2012–

2013 рр.); Міжнародному науково-практичному семінарі „Формування фізичної

культури особистості в системі неперервної освіти” (м. Луганськ, 2013 р.);

ХI Всеукраїнській науково-практичній конференції „Культура здоров’я, фізичне

виховання, реабілітація в сучасних умовах” (м. Луганськ, 2013 р.); Регіональній

науково-практичній конференції „Фізичне виховання та здоров’я студентів”

(м. Луганськ, 2012–2013 рр.);

- у збірниках наукових праць „Дні науки – 2012: фізична культура і спорт”

(м. Луганськ, 2012 р.); „Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (м. Вінниця,

2013 р.); „Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова” (м. Київ, 2013 р.);

„Теорія і практика фізичного виховання” (м. Донецьк, 2013 р.); „Проблеми

сучасної педагогічної освіти” (м. Ялта, 2013 р.); „Педагогіка, психологія тамедико-

біологічні проблемифізичного виховання і спорту” (м. Харків, 2014 р.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження викладено

у 20 наукових працях, серед яких 7 статей опубліковано у фахових виданнях

7

України, 2 статті – у науковометричних збірниках, 3 статті – за кордоном, інші

роботи апробаційного характеру.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота викладена

на 300 сторінках друкованого тексту (основна частина – 198 сторінок), складається

зі вступу, трьох розділів досліджень, висновків до кожного розділу, загальних

висновків, списку використаної літератури (364 джерела, з яких – 37 зарубіжних),

7 додатків тамістить 13 таблиць і 10 рисунків.

**ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У**вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання,

об’єкт і предмет дослідження, методологічні основи дослідження, розкрито

наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, особистий внесок

здобувача, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження матеріалів

дослідження у практику.

Упершому розділі – **„Теоретико-методичні положення і засади**

**оптимізації процесу фізичного розвитку школярів засобами карате” –**

здійснено аналіз проблеми впливу гиподінамії на організм людини, розглянуті

можливості використання східних бойових мистецтв як засобу підвищення

рухової активності учнівської молоді та визначено методичні основи організації

занять карате в позакласній роботі старшокласників.

Проблема формування спеціальних умінь та навичок в процесі занять у

спортивних секціях як учнівської, так і студентської молоді накопичила значний

педагогічний досвід (Г. Максименко, Г. Арзютов, Ж. Козіна, Т. Ротерс,

І. Максименко, В. Вовк). Дослідниками (Ф. Вещіков, В. Мікрюков, Ю. Орлов,

О. Рамзін) конкретизується і доводиться аналогічний позитивний вплив занять

карате, що пов’язується з положеннями поєднаного формування рухових якостей і

властивостей особистості підлітків.

У результаті теоретичного дослідження визначено, що підвищення рухової

активності старшокласників і формування в них спеціальних умінь та навичок

може бути здійснено за умови регулярного відвідування ними спортивної секції

одного з видів східних бойових мистецтв – шотокан карате.

Удругому розділі – **„Визначення впливу занять карате на рухову**

**активність учнів старшого шкільного віку”** – висвітлено методи і організацію

дослідження, визначено відмінності у показниках рухових якостей та

індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності

каратистів-розрядників старшогошкільного віку і їхніх однолітків, які не займалися

будь-якимвидомспортомта не відвідували секції із загальноїфізичноїпідготовки.

Дослідження проводилися впродовжп’яти етапів у період з 2012 по 2014 р.

з участю 130 старшокласників 16 – 18 років.

8

*Перший етап* (січень 2012 р. – квітень 2012 р.) був присвячений

проведенню досліджень на теоретичному рівні. Було сформульовано гіпотезу

щодо позитивного впливу занять карате в позакласній роботі загальноосвітньої

школи на формування спеціальних умінь та навичок старшокласників. Системний

аналіз літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів з даного напрямку

дослідження дозволив обґрунтувати мету і основні завдання дослідження,

розробитиметодологічний апарат дослідження.

На *другому етапі* (квітень 2012 р. – травень 2012 р.) було проведено

констатуючий експеримент з метою визначення позитивного впливу занять

шотокан карате на характеристики рухових якостей і індивідуальних

нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності учнів старших класів

загальноосвітньої школи. Контингент обстежуваних формували

130 старшокласників чоловічої статі віком від 16 до 18 років, серед них: перша

група – 90 старшокласників, режим дня яких зазвичай не включав занять

фізичною культурою чи спортом; друга група – 40 школярів з 10-річним стажем

занять карате, які мають 1 спортивний розряд та є членами юнацької збірної

командиЛуганської області зшотокан карате.

*Третій етап* (червень 2012 р. – серпень 2012 р.) – включав комплексну

діагностику поодинокої ударної техніки та рівня спеціальної ударної

працездатності у каратистів старшого шкільного віку. До групи випробуваних

було включено 40 учнів старших класів чоловічої статі з 10-річним стажем занять

карате, які мають 1 спортивний розряд та є членами юнацької збірної команди

Луганської області зшотокан карате.

Впродовж*четвертого етапу* (вересень 2012 р. – червень 2013 р.) проводився

педагогічний експеримент з учнями старшого шкільного віку початкового рівня

підготовленості, суттю якого було доповнення навчальної програми з фізичної

культури обґрунтованою методикою, що базується на застосуванні розробленої

навчальної програми секційних занять зшотокан карате для початківців.

*П’ятий етап* (липень 2013 р. – березень 2014 р.) був присвячений аналізу

експериментальних даних, отриманих в процесі дослідження, здійснювалася

обробка та систематизація матеріалів, формулювання висновків та розробка

практичних рекомендацій.

Уконстатуючому експерименті визначалися характеристики рівня

розвитку рухових якостей та індивідуальних нейродинамічних властивостей

вищої нервової діяльності 40 каратистів-розрядників старшого шкільного віку і

90 старшокласників-однолітків, які не займалися будь-яким видом спортом.

Порівняння отриманих показників відобразило значну перевагу рівня розвитку

рухових якостей та прояву нейродинамічних властивостей вищої нервової

діяльності в учнів старших класів, які мають тривалий стаж занять карате ніж

ушколярів старшого шкільного віку, що додатково не відвідували секції з виду

9

спорту або загальної фізичної підготовки. Також установлено, що існує щільний

кореляційний зв’язок між рівнем розвитку у старшокласників силових здібностей,

рухливості у суглобах і формуванням в них спеціальних умінь та навичок ударної

техніки карате.

Утретьому розділі – **„Обґрунтування методики формування**

**спеціальних умінь та навичок і рухових якостей старшокласників у процесі**

**позакласних занять карате”** – представлено експериментальне обґрунтування

методики формування спеціальних умінь та навичок і рухових якостей в учнів

старших класів загальноосвітньої школи, які займаються в спортивній секції

карате, висвітлено відсоткове співвідношення обсягів навчального навантаження

для старшокласників за розробленою програмою занять в секціях шотокан карате

для початкового рівня підготовленості, а також наведені результати

експериментальних досліджень протягом навчального року щодо визначення

ефективності її застосування у процесі позакласних занять.

Розроблена методика із застосування шотокан карате в шкільних

загальноосвітніх закладах, структура якої наведена на рис. 1, передбачає

доповнювати навчальну програму з фізичної культури для 10-11 класів

позакласними заняттями тричі на тиждень з двохгодинноютривалістю.

Рис. 1. Структура методики навчання карате старшокласників початкового

рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньої школи

Виконання впродовж навчального року розробленої програми занять

в секціях шотокан карате для старшокласників

(3 заняття на тиждень з тривалістю 2 год)

Індивідуальний підхід відносно корекції програмних навантажень

з урахуванням стану здоров’я, динаміки рівня розвитку рухових якостей

і ступеня сформованості спеціальних умінь та навичок старшокласників

з орієнтиром на параметри підготовки каратистів з тривалим стажем занять

Визначення річної

динаміки рівня розвитку

рухових якостей

старшокласників

Аналіз річної динаміки

формування спеціальних

умінь та навичок техніки

ударних прийомів

старшокласників

Вихідна діагностика

Урахування

рівня здоров’я

старшокласника

Визначення рівня розвитку

рухових якостей

старшокласника

Лікарняно-педагогічний

контроль

старшокласників

10

Загальний обсяг навчального навантаження на рік в секції шотокан карате

складав 300 годин, з яких на теоретичну підготовку відводилося 10 годин.

Практична підготовка впродовжрокумала наступний обсяг навантаження, а саме:

загальнорозвивальні вправи – 70 годин, спеціально-імітаційні вправи – 24 години,

рухливі ігри загально-розвивального характеру – 44 години, рухливі ігри

спеціально-прикладного характеру – 30 годин, навчання елементів техніки карате

– 54 години, контрольні нормативи – 16 годин, загальна фізична підготовка,

спеціальна фізична підготовка та заняття іншими видами спорту – 40 годин,

тактична підготовка – 8 годин, спаринги – 4 години. Відсоткове співвідношення

обсягів навчального навантаження секції карате старшокласників початкового

рівня підготовленості наведено на рис. 2.

**Спаринги**

**1%**

**Контрольні**

**нормативи**

**5%**

**ЗФП, СФП, ін.**

**види спорту**

**13%**

**Тактична**

**підготовка**

**3%**

**Теоретична**

**підготовка**

**3%**

**ЗРВ**

**24%**

**Спеціально-**

**імітаційні вправи**

**8%**

**Рухливі ігри**

**загально-**

**розвивального**

**характеру**

**15%**

**Рухливі ігри**

**спеціально-**

**прикладного**

**характеру**

**10%**

**Техніка карате**

**18%**

Теоретична підготовка

ЗРВ

Спеціально-імітаційні

вправи

Рухливі ігри загально-

розвивального характеру

Рухливі ігри спеціально-

прикладного характеру

Техніка карате

Контрольні нормативи

ЗФП, СФП, ін. види спорту

Тактична підготовка

Спаринги

Рис. 2. Відсоткове співвідношення обсягів навчального навантаження

для старшокласників початкового рівня підготовленості за розробленою

програмою занять в секціях шотокан карате

Експериментальна перевірка застосування зазначеного обсягу навчального

навантаження проводилася із хлопцями старших класів, які дотепер не відвідували

секції з будь-якого виду спорту чи загальної фізичної підготовки, тобто мали

початковий рівень підготовленості, а їх середньостатистичні показники більшості

вихідних характеристик не мали суттєвих відмінностей (p > 0,05). Перша група

(n=30) старшокласників відвідувала тільки заняття з фізичної культури,

передбачені шкільною навчальною програмою. Старшокласники другої групи

(n=30), окрім шкільних уроків фізичної культури, впродовж навчального року

займались у секціях зшотокан карате.

11

Середньостатистичні результати формуючого експерименту (табл. 1)

відображають положення проте, що у старшокласників I групи стан рівня

розвитку рухових якостей за класифікацією навчальних нормативів для 11 класу

на середньому рівні компетентності. У їх однолітків, які створюють

II експериментальну групу аналогічні показники зафіксовані на двох рівнях:

достатньому та високому. За класифікацією М. О. Бернштейна щодо формування

рухів, лише старшокласники II групи в процесі занять карате впродовж

навчального року отримали рівня навченості 40–75 %, тобто досягли розвитку

рухової навички.

*Таблиця 1*

**Показники рівня розвитку рухових якостей старшокласників**

**I групи (n=30) та II групи (n=30)**

**наприкінці формуючого експерименту**

Контрольні випробування

I група

n=30

p

II група

n=30 Різ-

ниця,

% *х* m *х* m

біг на 30 м з високого старту (с) 5,31 0,07 <0,01 5,07 0,04 4

згинання та розгинання рук

в упорі лежачи (к-ть разів) 25,68 0,85 <0,01 36,92 1,07 44

підтягування (к-ть разів) 7,88 0,45 <0,01 11,02 0,49 40

піднімання тулуба

в сід за 60 с (к-ть разів) 45,23 0,67 <0,01 52,66 0,71 16

стрибок у довжину з місця (см) 207,03 1,20 <0,01 222,63 0,98 8

метання малого м’яча

на дальність (м) 40,43 0,49 <0,01 49,97 0,80 24

стрибки зі скакалкою

за 30 с (к-ть разів) 60,03 0,62 <0,01 78,37 0,85 31

рівномірний біг 1500 м (хв, с) 7,14 0,04 <0,01 6,49 0,04 9

нахил уперед

з положення сидячи (см) 7,37 0,45 <0,01 11,07 0,31 50

поздовжній шпагат (град) 163,77 0,89 <0,01 176,07 0,45 8

поперечний шпагат (град) 162,17 1,20 <0,01 173,53 0,54 7

відносна сила чотирнадцяти

м’язових груп (ум. од. / Н)

11,39 /

111,66

0,27 /

2,65

<0,05

13,17 /

129,02

0,14 /

1,39

16

В процесі позакласних занять карате впродовж навчального року

зафіксовано динаміку формування спеціальних умінь та навичок техніки ударних

прийомів старшокласників (табл. 2). Так, при виконанні старшокласниками ударів

рукою визначається розвиток рухової навички (при р < 0,01), ударів ногою

у середній рівень супротивника – чітке формування спеціальних рухових умінь

(при р < 0,05), проте складна біомеханіка техніки рухів ударів ногою у верхній

рівень супротивника потребує більш тривалого періоду вдосконалення ніж один

навчальний рік, тому у старшокласників фіксуються незначні позитивні зрушення

в її опануванні, що відбувається як при р < 0,05, так і при р > 0,05.

12

*Таблиця 2*

**Динаміка показників градієнта ефективності поодинокого удару впродовж навчального року в учнів**

**старших класів загальноосвітньої школи II групи (n=30), які додатково відвідували секції з карате**

Градієнт ефективності поодинокого удару

Початок

навчального

року p

Середина

навчального

року p

Закінчення

навчального

року

Поліп-

шення,

%

*х* m *х* m *х* m

прямою задньою рукою у середній рівень супротивника

(за япон. „чудан гяку цукі”), Вт/кг

0,31 0,01 <0,01 0,33 0,01 <0,01 0,39 0,01 26

прямою передньою рукою у верхній рівень супротивника

(за япон. „джодан оі цукі”), Вт/кг

0,26 0,01 <0,01 0,31 0,01 <0,01 0,38 0,01 49

прямою задньою рукою у верхній рівень супротивника

(за япон. „джодан гяку цукі”), Вт/кг

0,25 0,01 <0,01 0,29 0,01 <0,01 0,36 0,01 40

прямою задньою ногою у середній рівень супротивника

(за япон. „чудан гяку має гері”), Вт/кг

0,32 0,01 <0,01 0,36 0,01 <0,01 0,42 0,01 30

передньою ногою збоку у середній рівень супротивника

(за япон. „чудан оі маваши гері”), Вт/кг

0,29 0,01 <0,05 0,32 0,01 <0,01 0,36 0,01 27

задньою ногою збоку у середній рівень супротивника

(за япон. „чудан гяку маваши гері”), Вт/кг

0,31 0,01 <0,05 0,35 0,01 <0,01 0,39 0,01 24

передньою ногою збоку у верхній рівень супротивника

(за япон. „джодан оі маваши гері”), Вт/кг

0,11 0,004 >0,05 0,12 0,004 <0,05 0,13 0,003 22

задньою ногою збоку у верхній рівень супротивника

(за япон. „джодан гяку маваши гері”), Вт/кг

0,09 0,003 >0,05 0,10 0,004 <0,05 0,12 0,003 23

передньою ногою ззовні у верхній рівень супротивника

(за япон. „джодан оі уромаваши гері”), Вт/кг

0,06 0,003 >0,05 0,07 0,004 >0,05 0,07 0,004 15

задньою ногою ззовні у верхній рівень супротивника

(за япон. „джодан гяку уромаваши гері”), Вт/кг

0,08 0,003 >0,05 0,09 0,003 >0,05 0,09 0,004 13

13

**ВИСНОВКИ**

У дисертаційній роботі представлено обґрунтування проблеми підвищення

рухової активності учнів старших класів загальноосвітніх шкіл у процесі

позакласних занятьшотокан карате.

Отримані результати у ході досліджень сприяють створенню науково-

методичного підґрунтя для організації секцій з шотокан карате у вітчизняних

закладах загальної середньої освіти. Застосування засобів карате дозволяє

підвищити рівень розвитку рухових якостей учнівської молоді, формує спеціальні

уміння та навички іморально-вольові якості особистостішколярів.

1. Аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел та результати

проведених досліджень переконливо свідчать про недостатню рухову активність

учнівської молоді, що відображає низький рівень розвитку рухових якостей,

незадовільний стан здоров’я та посередній прояв індивідуальних

нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності. Організація

позакласних занять шотокан карате для учнів старших класів загальноосвітніх

шкіл має доповнити державну програму з фізичної культури та покращити наявне

становище. У зв’язку з цим, вельми актуальним стає визначення впливу на

організмстаршокласників регулярних занятьшотокан карате.

2. Досліджено значну перевагу за всіма контрольними випробуваннями

оцінки рівня розвитку рухових якостей учнів старших класів чоловічої статі з 10-

річним стажем занять шотокан карате над аналогічними середньостатистичними

результатами школярів старшого шкільного віку, які додатково не відвідували

секції з виду спорту або загальної фізичної підготовки. Так, визначені

характеристики рівня розвитку рухових якостей старшокласників-каратистів мали

високий або достатній рівень компетентності згідно навчальних нормативів

програми з фізичної культури для 10 – 11 класів загальноосвітніх навчальних

закладів на відміну від низького і середнього рівня ушколярів старших класів, які

не займались спортом.

3. Зафіксовано характеристики індивідуальних нейродинамічних

властивостей вищої нервової діяльності старшокласників і каратистів-розрядників

старшого шкільного віку при порівнянні яких визначено статистичну перевагу

показників останньої групи випробуваних. Середньостатистичні результати

школярів старших класів з 10-річним стажем занять шотокан карате визначені в

межах середнього та вище середнього рівня прояву індивідуальних

нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності та мали наступну

відсоткову відмінність від аналогічних показників старшокласників без суттєвої

рухової активності в процесі власноїжиттєдіяльності: ЛППЗМР – 23 %, ЛПРВ1-3

– 18 %, ЛПРВ2-3 – 16 %; ФРНП – 16 % і СНП – 5 % в режимі зворотного зв’язку;

ФРНП – 33 % і СНП – 40 % в режимі нав’язаного ритму; СЗВВ – 46 % і СЗСВ –

47 %; теппінг-тест (30 с) – 14 %.

14

4. Установлено коефіцієнти кореляційного зв’язку між показниками

ударної техніки та результатами контрольних випробувань рівня розвитку

рухових якостей учнів старших класів з 10-річним стажем занять карате. Було

визначено стійкий ступень впливу на формування спеціальних умінь та навичок

каратистів старшого шкільного віку характеристик, що відображають прояв їх

силових здібностей (від r = 0,44 до r = 0,75, при р < 0,01) та гнучкості (від r = 0,36

до r = 0,42, при р < 0,05).

5. Розроблено методику навчання карате старшокласників початкового

рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньоїшколи. Обґрунтоване

співвідношення обсягів річного навчального навантаження складається із

наступних тренувальних засобів: загальнорозвивальні вправи – 24 %, навчання

елементів техніки карате – 18 %, рухливі ігри загально-розвивального характеру –

15 %, загальна і спеціальна фізична підготовка та заняття іншими видами спорту –

13 %, рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – 10 %, спеціально-

імітаційні вправи – 8 %, контрольні нормативи – 5 %, теоретична та тактична

підготовка – по 3 %, спаринги – 1 %. Для проведення занять зі старшокласниками

в секціях шотокан карате було розроблене навчально-методичне забезпечення

початкового рівня складності.

6. Перевірено впродовж експериментального року ефективність

застосування обґрунтованої методики та розробленої річної навчальної програми

секційних занять карате зі старшокласниками початкового рівня підготовленості.

Так, в учнів старших класів загальноосвітньої школи, які відвідували тільки

заняття зфізичної культури (I група) за класифікацією навчальних нормативів

для 11 класу стан рівня розвитку рухових якостей виявлявся на середньому рівні

компетентності. В свою чергу, у старшокласників, які впродовж навчального року

окрім відвідування шкільних уроків фізичної культури на секційних заняттях з

шотокан карате виконували розроблену навчальну програму для новачків

(II група), показники рівня розвитку рухових якостей зафіксовано на достатньому

та високому рівнях. За даними середньостатистичних результатів комплексу

педагогічних тестів (переважна більшість розбіжностей з достовірністю р < 0,01)

та розрахованого відсоткового поліпшення впродовж навчального року у

старшокласників II групи, які займались у секціях шотокан карате відзначається

формування рухових навичок в характеристиках згинання та розгинання рук в

упорі лежачи, підтягування, метання малого м’яча на дальність, стрибки зі

скакалкоюза 30 с, нахил уперед з положення сидячи.

7. Визначено річну динаміку формування спеціальних умінь та навичок

ударної техніки старшокласників у процесі позакласних занять карате. Так,

показники градієнту ефективності удару рукою в учнів старших класів

загальноосвітньоїшколи за навчальний рік отримали найбільше поліпшення серед

всіх атакуючих характеристик – від 26 % до 49 % (при р < 0,01), що відображає не

15

тільки початкове навчання, але й розвиток рухової навички. При виконанні

старшокласниками різновидів ударів ногою у середній рівень супротивника,

виявляється дещо менша динаміка – від 22 % до 30 % (при р < 0,05 і р < 0,01), що

за класифікацією має чітке формування спеціальних рухових умінь. Незначні

позитивні зрушення зафіксовані в опануванні школярами старшого віку

поодиноких ударів ногою у верхній рівень супротивника – від 13 % до 23 %

(як при р < 0,05, так і при р > 0,05), що відображає першу стадію формування

рухових умінь. Поліпшення (при р < 0,01) впродовж експериментального періоду

на 39 % показника індексу креатинфосфатної працездатності, що відбиває рівень

спеціальної ударної витривалості учнів старших класів загальноосвітньої школи,

визначає рівеньміжстадіями навчання і розвиткомрухової навички.

Проведене дослідження не охоплює усіх аспектів, пов’язаних

із застосуванням східних бойових мистецтв і карате зокрема у оздоровчих цілях з

контингентом учнівської молоді. Подальшого дослідження потребують проблеми

організації занять під час шкільних канікул та у період перебування школярів у

оздоровчому таборі. Перспективними науковими пошуками можуть бути

проведення експериментів щодо визначення оздоровчого ефекту для

підростаючого покоління при поєднанні занять карате з різними видами спорту

або оздоровчими системами.

**СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮДИСЕРТАЦІЇ**

**Статті в наукових фахових виданнях:**

1. СклярМ. С. Психофізіологічні функції учнів старших класів, які

займаються в секціях карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету іменіТ. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. –

Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 366 – 369. *Внесок автора полягає*

*у проведенні дослідженьта аналізі отриманих даних.*

2. СклярМ. С. Рівень фізичного здоров’я старшокласників та їх

однолітків, які відвідують секційні заняття з карате / М. С. Скляр // Науковий

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

Серія№ 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і

спорт/" : Зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –

Вип. 5(30)13. – С. 334 – 338.

3. СклярМ. С. Планування процесу багаторічної підготовки юних

каратистів / М. С. Скляр // Вісник Луганського національного університету

іменіТарасаШевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во

ДЗ „ЛНУіменіТарасаШевченка”, 2013. – № 8 (267). – С. 172 – 179.

4. СклярМ. С. Ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок

в учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярними

заняттями карате / М. С. Скляр // Вісник Чернігівського національного

16

педагогічного університету іменіТ. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів :

ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. Т. 4. – С. 232 – 236.

5. СклярМ. С. Динаміка розвитку спеціальної ударної витривалості

каратистів-новачків 16–18 років / М. С. Скляр // Науковий часопис Національного

педагогічного університету іменіМ. П. Драгоманова Серія№ 16 "Творча

особистість учителя : проблеми теорії і практики" : зб. наук. праць. – К. : Вид-во

НПУіменіМ. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 21(31). – С. 229 – 233.

6. СклярМ. С. Провідні фактори формування спеціальних умінь та

навичок у старшокласників-каратистів / М. С. Скляр // Проблеми сучасної

педагогічної освіти. Серія : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВКГУ, 2013. –

Вип. 39. – Ч. 4. – С. 214 – 220.

7. СклярМ. С. Взаимосвязь физической подготовленности и специальной

ударной работоспособности у каратистов старшего школьного возраста

/ М. С. Скляр // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии. –

Новосибирск : Изд. «СибАК», 2013. – № 12(35). – Ч. 1. – С. 36 – 42. *Журнал*

*входить до науковометричних базСвіту: Electronic Library of Russia.*

8. СклярМ. С. Кореляційний аналіз показників фізичної та технічної

підготовленості каратистів старшого шкільного віку / М. С. Скляр // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. –

№ 4. – С. 56 – 61. *http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html. Журнал*

*входить до науковометричних баз Світу: Academic Journals Database; BASE;*

*CORE; DIIRJ; DOAJ; Elektronische Zeitschriftenbibliothek; IndexCopernicus; PBN;*

*Ulrich’s Periodicals Directory; WorldCat; V.I. Vernadskiy National Library of Ukraine;*

*Electronic Library of Russia.*

**Статті в інших наукових виданнях:**

9. СклярМ. С. Зрушення рівня фізичної підготовленості

висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного

тренувального циклу / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олимпийский спорт,

физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов

IХМеждунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-воЛНУ

имениТарасаШевченко, 2012. – С. 68 – 75. *Особистий внесок автора полягає в*

*інтерпретації результатів, аналізі отриманих данихтаформулюванні висновків.*

10. СклярМ. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате

/ М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Зб. наук. праць студ. і виклад. „Дні науки – 2012 :

фізична культура і спорт”. – Луганськ : Вид-воДЗ „ЛНУ іменіТарасаШевченка”,

2012. – С. 104 – 109. *Внесок автора полягає у постановці проблеми, аналізі та*

*узагальненні отриманих результатів, написанні окремих положень статті.*

11. СклярМ. С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів

високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М. С. Скляр,

В. Г. Саєнко // Олимпизм имолодая спортивная наукаУкраины : Матер. X Регион.

17

науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-воЛНУ имениТарасаШевченко, 2012. –

С. 34 – 38. *Особистий внесок автора полягає в інтерпретації результатів, аналізі*

*отриманих данихта інтерпретації отриманих результатів.*

12. СклярМ. С. Тренувальні навантаження каратистів високої кваліфікації

уокремих періодах річного циклу підготовки / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко

// Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез

VI Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 6. – Х. : Акад. ВВМВС України, 2012. – C. 27 –

31. *Внесок автора полягає у проведенні дослідженьта аналізі отриманих даних.*

13. СклярМ. С. Порівняння показників прояву сили окремихм’язових груп

в учнів старших класів та каратистів юнацького віку / М. С. Скляр // Теорія і

практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2013. –

№ 1. – С. 380 – 387.

14. СклярМ. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників,

які займаються карате в умовах позакласної роботи / М. С. Скляр // Фізична

культура, спорт та здоров’я нації : Зб. наук. праць. – Вип. 15. – Вінниця : ТОВ

«ЛандоЛТД», 2013. – C. 202 – 206.

15. СклярМ. С. Загальна структура побудови тренувальних занять уюних

каратистів / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку

традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 7.

– Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – C. 32 – 35. *Внесок автора полягає у*

*проведенні досліджень, аналізіта узагальненні отриманих результатів.*

16. СклярМ. С. Оздоровча спрямованість занять карате для учнів

загальноосвітньої школи / М. С. Скляр // Культура здоров’я, фізичне виховання,

реабілітація в сучасних умовах: матер. ХI Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ :

Вид-воДЗ „ЛНУіменіТарасаШевченка”, 2013. – С. 257 – 260.

17. СклярМ. С. Особливості побудови початкової підготовки каратистів

/ М. С. Скляр // Фізичне виховання та здоров’я студентів : матер. Регіон. наук.-практ.

конф. – Луганськ : Вид-воДЗ „ЛНУіменіТарасаШевченка”, 2013. – Ч. 2. – С. 100 – 107.

18. СклярМ. С. Применение 8ч1089 специальной педагогической программы для

старшеклассников на секционных занятиях по каратэ в течение учебного года

/ М. С. Скляр // Нижегородское образование. – Нижний Новгород : ГБОУ ДПО

«Нижегородский институт развития образования», 2013. – № 4. – С. 104 – 109.

19. СклярМ. С. Аттестационный экзамен на пояса как инструмент контроля

формирования специальных умений и навыков у школьников на внеклассных

занятиях по каратэ / М. С. Скляр // XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по

проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая

культура и спорт визменяющемся мире» ; Министерство образованияМосковской

обл. ГАОУВПО «Московский государственный областной социально-

гуманитарныйинститут» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2013. – С. 177 – 180.

18

20. СклярМ. С. Повышение двигательной активности старшеклассников

на внеклассных занятиях по каратэ / М. С. Скляр // Спортивные игры в

физическом воспитании, рекреации и спорте : матер. VIII Междунар. науч.-практ.

конф. – Смоленск : ООО «Принт-Экспресс», 2014. – С. 327 – 329.

**АНОТАЦІЇ**

**СклярМ.С. Формування спеціальних умінь та навичок**

**старшокласників у процесі занятькарате в позакласній роботі. –** Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи

здоров’я). – ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”,

Луганськ, 2014.

Дослідження присвячено проблемі підвищення рухової активності

учнівської молоді, покращення рівня фізичного здоров’я та рухових якостей,

укріплення характеристик індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої

нервової діяльності, формування спеціальних умінь та навичок у процесі занять

карате в позакласній роботі.

Визначено наявність недостатньої рухової активності в учнівської молоді,

що відображає низький рівень розвитку рухових якостей, незадовільний стан

здоров’я та посередній прояв індивідуальних нейродинамічних властивостей

вищої нервової діяльності. Організація позакласних занять шотокан карате для

учнів старших класів загальноосвітніх шкіл має доповнити державну програму

зфізичної культури та покращити існуюче становище.

Порівняльний аналіз комплексу показників зафіксував значну перевагу

у рівні розвитку рухових якостей і прояві індивідуальних нейродинамічних

властивостей вищої нервової діяльності старшокласників з 10-річним стажем

занять шотокан карате над аналогічними середньостатистичними результатами їх

однолітків, які додатково не відвідували секції з виду спорту або загальної

фізичної підготовки. Наявність значного позитивного ефекту створило

передумови для розробки методики навчання карате старшокласників

початкового рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньоїшколи.

Здійснено експериментальну перевірку ефективності методики

формування спеціальних умінь та навичок старшокласників на позакласних

заняттях шотокан карате впродовж навчального року. Наприкінці експерименту

було зафіксоване статистичне поліпшення рівня рухових якостей та формування

рухової навички при виконанні ударних прийомів початкової складності.

**Ключові слова:** карате, старшокласник, секція, уміння, навичка, методика,

навчання.

19

**СклярМ.С. Формирование специальных умений и навыков**

**старшеклассников в процессе занятий каратэ во внеклассной работе.** –

Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура,

основы здоровья). – ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса

Шевченко”, Луганск, 2014.

Исследование посвящено проблеме повышения двигательной активности

учащейся молодежи, улучшения уровня физического здоровья и двигательных

качеств, укрепления характеристик индивидуальных нейродинамических свойств

высшей нервной деятельности, формирования специальных умений и навыков

в процессе занятий каратэ во внеклассной работе.

Определено наличие недостаточной двигательной активности у учащейся

молодежи, что отражает низкий уровень развития двигательных качеств,

неудовлетворительное состояние здоровья и посредственное проявление

индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности.

Организация внеклассных занятийшотокан каратэ для учащихся старших классов

общеобразовательных школ должна дополнить государственную программу

пофизической культуре и улучшить существующее положение.

Сравнительный анализ комплекса показателей зафиксировал значительное

преимущество в уровне развития двигательных качеств и проявлении

индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности

старшеклассников с 10-летним стажем занятийшотокан каратэ над аналогичными

среднестатистическими результатами их сверстников, которые дополнительно не

посещали секции по виду спорта или общей физической подготовки. Наличие

значительного положительного эффекта создало предпосылки для разработки

методики обучения каратэ старшеклассников начального уровня

подготовленности во внеклассной работе общеобразовательнойшколы.

Разработанная методика обучения шотокан каратэ в школьных

общеобразовательных учреждениях предусматривала дополнять учебную

программу по физической культуре для 10 – 11 классов внеклассными занятиями

три раза в неделю двухчасовой продолжительности. Общий объем годичной

учебной нагрузки в секции шотокан каратэ составлял 300 часов, из которых на

теоретическую подготовку отводилось 10 часов. Практическая подготовка

в течение года составляла следующий объем нагрузки: общеразвивающие

упражнения – 70 часов, специально-имитационные упражнения – 24 часа,

подвижные игры общеразвивающего характера – 44 часа, подвижные игры

специально-прикладного характера – 30 часов, обучение элементам техники

каратэ – 54 часа, контрольные нормативы – 16 часов, общая физическая

20

подготовка, специальнаяфизическая подготовка и занятия иными видами спорта –

40 часов, тактическая подготовка – 8 часов, спарринги – 4 часа.

Осуществлена экспериментальная проверка эффективности методики

формирования специальных умений и навыков старшеклассников на внеклассных

занятиях шотокан каратэ в течение учебного года. В конце эксперимента было

зафиксировано статистическое улучшение уровня двигательных качеств и

формирования специальных умений и навыков при выполнении ударных приемов

начальной сложности.

**Ключевые слова:** каратэ, старшеклассник, секция, умение, навык,

методика, обучение.

**Sklyar M.S. Formation of special skills karate in the senior schoolboys**

**in extracurricular activities. –** Manuscript.

The dissertation for obtaining the scientific degree of candidate of pedagogical

sciences on speciality 13.00.02 – theory and method of studies (physical culture, bases of

health). – State Establishment „Luhansk Taras Shevchenko National University”,

Luhansk, 2014.

Research is devoted to the problem of increasing motor activity of senior

schoolboys improve the level of physical health and motor characteristics, strengthening

the individual characteristics of neural properties of higher nervous activity, formation of

special skills in the process of karate in extracurricular activities.

Defined by the presence of insufficient motor activity of senior schoolboys, this

reflects the low level of development of motor characteristics, poor health and mediocre

individual manifestation of neural properties of higher nervous activity. Organization of

extracurricular activities Shotokan Karate or senior schoolboys must supplement the state

program of physical culture and to improve the situation.

Comparative analysis of a set of indicators recorded a significant advantage in the

level of development of motor skills and individual manifestation of neural properties of

higher nervous activity senior schoolboys with 10 years of experience training Shotokan

Karate on similar average result of their peers who did not attend the optional section on

sport or general fitness. Existence of a significant positive effect created the preconditions

for the development of methods of teaching karate senior schoolboys entry level of

preparedness in extracurricular activities of high school.

The experimental checking the efficiency of formation of special techniques and

skills for senior schoolboys' employment Shotokan Karate during the school year. At the

end of the experiment was recorded statistical improvement level of characteristics

movement and formation of special techniques and skills when performing punches of

initial complexity.

**Keywords:** karate, schoolboy, section, skills, technique, training.

View publication stats\_\_