

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

**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 Тараса Шевченка”, 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 Тараса Шевченка”.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор **Арзютов Геннадій Миколайович**, 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

## 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'я школярів зберігається. Однією з головних причин такої ситуації, на думку багатьох фахівців, є недостатня фізична 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 додаткової фізкультурної освіти.

За даними О. Жданової (2000), М. Фомина (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 та філософські 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. Вещіков, 2005 – 2007; А. Дунець-Лесько, 2010 – 2013; А. Літвиненко, 2006 – 2013; В. Сасенко, 2002 – 2014). Проте, рекомендації щодо проведення занять карате зі школярами різного віку є відсутніми.

Аналіз науково-методичних розробок щодо доповнення традиційної освітньої системи шкільного фізичного виховання в державі різними формами

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 нерациональних шляхів її набуття; потенційними можливостями карате як засобу формування спеціальних умінь та навичок, підвищення рівня розвитку рухових якостей старшокласників і відсутністю необхідного методичного 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 занять карате 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. у межах 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 в Україні (протокол № 2 від 26.02.2013 р.). Внесок автора полягає в аналізі та узагальненні теоретико-експериментального матеріалу щодо 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 загальноосвітньої школи.

**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 бойових мистецтв з учнівською молоддю.
2. Дослідити та провести порівняння показників рівня рухових якостей та характеристик індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності старшокласників та їх однолітків, які мають тривалий досвід занять карате.
3. Визначити ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок в учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярних занять карате.

4. Теоретично обґрунтувати та розробити методіку навчання карате старшокласників початкового рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньої школи.

5. Експериментально перевірити впродовж навчального року ефективність методіки формування спеціальних умінь та навичок старшокласників на позакласних заняттях карате.

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх шкіл.

**Предмет дослідження:** методіка 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. Мотиланська); теорія адаптації (В. Платонов, Ф. Меєрсон, О. Сорокін); теорія і методіка фізичного виховання (Л. Волков, О. Давиденко, О. Дубогай, С. Дятленко, О. Жданова, В. Кашуба, Т. Круцевич, Н. Москаленко, І. Мурахов, 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. Матвеев, 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 визначення поліпшення рухових якостей і ступеня сформованості спеціальних умінь та навичок в учнів старших класів загальноосвітньої школи; *методи психофізіологічної діагностики* – для встановлення позитивного ефекту від занять

карате на психологічному рівні; *методи математичної статистики* – для визначення статистичної значущості отриманих під час дослідження результатів.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментально-дослідна робота зі старшокласниками проводилася на базі Комунальних закладів „Луганська середня загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 12” і „Луганський навчально-виховний комплекс – спеціалізована школа-гімназія І ступеня № 42”, з каратистами-розрядниками клубу карате „Олімпієць” у відокремленому підрозділі „Коледж технології та дизайну Луганського національного університету імені Тараса Шевченка”. Психофізіологічна діагностика і полідинамометричне тестування проводилися у лабораторії теорії та методики спортивного тренування Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Усього в процесі дослідження взяли участь 130 учнів старших класів загальноосвітньої школи 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 встановлено 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 загальноосвітньої школи 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 загальноосвітньої школи;
- доповнено і уточнено інформацію про рівень рухових якостей та характеристики індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності учнів старших класів загальноосвітньої школи.

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;

- підвищенні ефективності контролю за характеристиками рухових якостей і індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності учнівської молоді;
- 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 бойовими мистецтвами.

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 спрямованості у фітнес-центрах тощо.

Основні положення та рекомендації дослідження були впроваджені:

- у навчальний процес Комунальних закладів „Луганська середня загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 12” і „Луганський навчально-виховний комплекс – спеціалізована школа-гімназія І ступеня № 42”, Луганського приватного загальноосвітнього закладу І-ІІІ ступенів „Навчально-виховний комплекс: початкова школа-гімназія „Нове покоління””, Донецької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 113 Донецької міської ради Донецької області, Нововолинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 7 Нововолинської міської ради Волинської області, Вирівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Білопольської районної ради Сумської області, Луганського обласного вищого училища фізичної культури Луганської обласної ради, Відокремленого підрозділу „Коледж технології та дизайну Луганського національного університету імені Тараса Шевченка”;

- у навчально-тренувальний процес Луганської обласної федерації кіюкушинкай 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 „кіюкушин 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 підборі 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 і формулюванні висновків.

У спільних публікаціях, дисертанту належать результати щодо обґрунтування позитивного впливу на старшокласників занять з карате та надання 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 розвитку рухових якостей у школярів, які мають тривалий досвід занять карате.

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

- у публікаціях та виступах на IV 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-практичній конференції „Природне середовище і здоров'я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології формування особистості фахівця” (м. Чернігов, 2013 р.); IX–XI 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–VII Міжнародній (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.); XI 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 та медико-біологічні проблеми фізичного 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



України, 2 статті – у наукометричних 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 та містить 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.

У першому розділі – **„Теоретико-методичні положення і засади оптимізації процесу фізичного розвитку школярів засобами карате”** – здійснено аналіз проблеми впливу гіподинамії 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.

У другому 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 старшого шкільного віку і їхніх однолітків, які не займалися будь-яким видом спортом та не відвідували секції із загальної фізичної підготовки.

Дослідження проводилися впродовж п'яти етапів у період з 2012 по 2014 р. з участю 130 старшокласників 16–18 років.

*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, розробити методологічний 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 I спортивний розряд та є членами юнацької збірної команди Луганської області з шотокан карате.

*Третій етап* (червень 2012 р. – серпень 2012 р.) – включав комплексну діагностику поодинокі 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 I спортивний розряд та є членами юнацької збірної команди Луганської області з шотокан 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 з шотокан 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.

У констатуючому 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 у школярів старшого шкільного віку, що додатково не відвідували секції з виду

спорту або загальної фізичної підготовки. Також встановлено, 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.

У третьому 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 двохгодинною тривалістю.



Рис. 1. Структура методики навчання карате старшокласників початкового рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньої школи

Загальний обсяг навчального навантаження на рік в секції шотокан карате склав 300 годин, з яких на теоретичну підготовку відводилося 10 годин. Практична підготовка впродовж року мала 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.

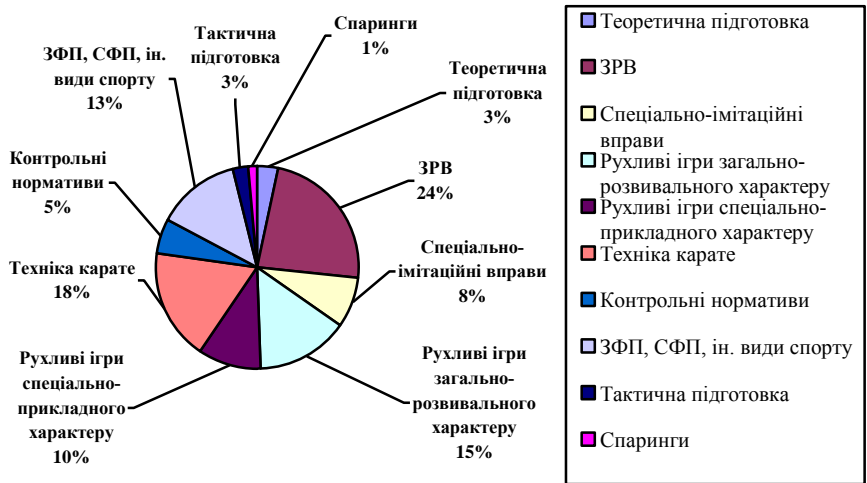


Рис. 2. Відсоткове співвідношення обсягів навчального навантаження для старшокласників початкового рівня підготовленості за розробленою програмою занять в секціях шотокан карате

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 займалися у секціях з шотокан карате.

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<br>n=30 |        | p     | II група<br>n=30 |        | Різ-<br>ниця,<br>% |
|---|-----------------|--------|-------|------------------|--------|--------------------|
|   | χ               | m      |       | χ                | m      |                    |
| біг на 30 м з високого старту (с)                         | 5,31            | 0,07   | <0,01 | 5,07             | 0,04   | 4                  |
| згинання та розгинання рук<br>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<br>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<br>на дальність (м)                  | 40,43           | 0,49   | <0,01 | 49,97            | 0,80   | 24                 |
| стрибки зі скакалкою<br>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<br>м'язових груп (ум. од. / Н) | 11,39 /         | 0,27 / | <0,05 | 13,17 /          | 0,14 / | 16                 |
|   | 111,66          | 2,65   |       | 129,02           | 1,39   |                    |

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  $p < 0,01$ ), ударів ногою у середній рівень супротивника – чітке формування спеціальних рухових умінь (при  $p < 0,05$ ), 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  $p < 0,05$ , так і при  $p > 0,05$ .

**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 |       | Поліпшення, % |
|---|--------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-----------------------------|-------|---------------|
|   | $\bar{x}$                | m     |       | $\bar{x}$                 | m     |       | $\bar{x}$                   | 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 маваші 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 маваші 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 маваші 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 маваші 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 уромаваші 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 уромаваші гері”), Вт/кг | 0,08                     | 0,003 | >0,05 | 0,09                      | 0,003 | >0,05 | 0,09                        | 0,004 | 13            |

## ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлено обґрунтування проблеми підвищення рухової активності учнів старших класів загальноосвітніх шкіл у процесі позакласних занять шотокан 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 і морально-вольові якості особистості школярів.

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 організм старшокласників регулярних занять шотокан 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 у школярів 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 власної життєдіяльності: ЛП ПЗМР – 23 %, ЛП РВ1-3 – 18 %, ЛП РВ2-3 – 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 %; теплінг-тест (30 с) – 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  $p < 0,01$ ) та гнучкості (від  $r = 0,36$  до  $r = 0,42$ , при  $p < 0,05$ ).

5. Розроблено методику навчання карате старшокласників початкового рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньої школи. 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 з фізичної 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  $p < 0,01$ ) 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 скакалкою за 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 загальноосвітньої школи за навчальний рік отримали найбільше поліпшення серед всіх атакуючих характеристик – від 26 % до 49 % (при  $p < 0,01$ ), що відображає не



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  $p < 0,05$  і  $p < 0,01$ ), 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  $p < 0,05$ , так і при  $p > 0,05$ ), що відображає першу стадію формування рухових умінь. Поліпшення (при  $p < 0,01$ ) впродовж експериментального періоду на 39 % показника індексу креатинфосфатної працездатності, що відбиває рівень спеціальної ударної витривалості учнів старших класів загальноосвітньої школи, визначає рівень між стадіями навчання і розвитком рухової 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 ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Статті в наукових фахових виданнях:**

1. Скляр М. С. Психофізіологічні функції учнів старших класів, які займаються в секціях карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. II. – С. 366–369. *Внесок автора полягає у проведенні досліджень та аналізі отриманих даних.*

2. Скляр М. 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. Скляр М. С. Планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів / М. С. Скляр // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки): Зб. наук. праць. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – № 8 (267). – С. 172–179.

4. Скляр М. С. Ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок в учнів старших класів загальноосвітньої школи під впливом регулярними заняттями карате / М. С. Скляр // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернівці : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. Т. 4. – С. 232–236.

5. Скляр М. С. Динаміка розвитку спеціальної ударної витривалості каратистів-новачків 16–18 років / М. С. Скляр // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія № 16 "Творча особистість учителя : проблеми теорії і практики" : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 21(31). – С. 229–233.

6. Скляр М. С. Провідні фактори формування спеціальних умінь та навичок у старшокласників-каратистів / М. С. Скляр // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2013. – Вип. 39. – Ч. 4. – С. 214–220.

7. Скляр М. 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 наукометричних баз Світу: Electronic Library of Russia.*

8. Скляр М. 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/archive-e.html>. *Журнал входить до наукометричних 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. Скляр М. 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 IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 68–75. *Особистий внесок автора полягає в інтерпретації результатів, аналізі отриманих даних та формулюванні висновків.*

10. Скляр М. 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-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104–109. *Внесок автора полягає у постановці проблеми, аналізі та узагальненні отриманих результатів, написанні окремих положень статті.*

11. Скляр М. С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. X Регион.

науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 34–38. *Особистий внесок автора полягає в інтерпретації результатів, аналізі отриманих даних та інтерпретації отриманих результатів.*

12. Скляр М. С. Тренувальні навантаження каратистів високої кваліфікації у окремих 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. ВВ МВС України, 2012. – С. 27–31. *Внесок автора полягає у проведенні досліджень та аналізі отриманих даних.*

13. Скляр М. С. Порівняння показників прояву сили окремих м'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. Скляр М. 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 «Ландо ЛТД», 2013. – С. 202–206.

15. Скляр М. С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних 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. – С. 32–35. *Внесок автора полягає у проведенні досліджень, аналізі та узагальненні отриманих результатів.*

16. Скляр М. С. Оздоровча спрямованість занять карате для учнів загальноосвітньої школи /М. С. Скляр // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – С. 257–260.

17. Скляр М. С. Особливості побудови початкової підготовки каратистів /М. С. Скляр // Фізичне виховання та здоров'я студентів : матер. Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – Ч. 2. – С. 100–107.

18. Скляр М. С. Применение 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. Скляр М. 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 в изменяющемся мире»; Министерство образования Московской обл. ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСТИ, 2013. – С. 177–180.

20. Скляр М. 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

**Скляр М.С. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате 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 з фізичної 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 загальноосвітньої школи.

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.

**Скляр М.С. Формирование специальных умений и навыков старшекласников 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 занятий шотокан каратэ для учащихся старших классов общеобразовательных школ должна дополнить государственную программу по физической 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 старшекласников с 10-летним стажем занятий шотокан 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 старшекласников начального уровня подготовленности во внеклассной работе общеобразовательной школы.

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

подготовка, специальная физическая 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.

**Skyar 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.