

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ІЗ
МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала: студентка 611 групи
спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Григоришина Ольга Юріївна

Керівник к.п.н., доц. Гнесь Н.О.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від “ ____ ” _____ 2022 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І.Ю.

Чернівці
2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ	6
1.1. Педагогічна технологія та її суттєві риси	6
1.2. Оздоровчий та виховний потенціал занять карате	11
1.3. Особливості фізичного та психічного розвитку, виховання фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку	14
1.4. Особливості оздоровчих занять у фітнес клубі	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ІЗ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ.....	35
3.1. Концептуальна частина технології оздоровчих занять карате ...	35
3.2. Змістовно-процесуальна частина та програмно-методичне забезпечення технології оздоровчих занять карате	41
3.3. Динаміка мотивації до занять карате та фізичною культурою у юних відвідувачів фітнес клубу в процесі педагогічного експерименту ...	48
3.4. Річні зміни показників фізичного здоров'я в експериментальної та контрольної групах	54
ВИСНОВКИ	64
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДОТКИ	79

ВСТУП

Актуальність. З кожним роком зростає популярність різноманітних форм фізичної культури, спрямованих на збереження здоров'я, гарного настрою, вирішення проблеми вільного часу. З розвитком спортивно-оздоровчої роботи з'являється значна кількість організацій, установ, клубів з різних видів спорту та оздоровчих систем, діяльність яких спрямована на організацією сімейного спорту, адаптацію програм оздоровчих занять до потреб окремих груп населення, зокрема для підростаючого покоління. Їхня мета – сприяти «різносторонньому фізкультурному вихованню для формування здорового способу життя» [2].

Виховати у школяра «потребу у руховій активності протягом усього життя» [30], прагнення до фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я можна лише тоді, коли кожен учень відчує переваги міцного здоров'я, задоволення від власного рівня розвитку рухових якостей – сили, швидкості, витривалості та спритності, великої різноманітності рухових навичок та умінь.

В даний час пріоритетним стає індивідуальний підхід до занять з дітьми з урахуванням їх фізичного та біологічного розвитку, рівня здоров'я та функціональних можливостей – «профілю здоров'я», «профілю функціонального стану» тощо [14]. При цьому найбільш популярними в останні роки є кількісні підходи до оцінки рівня здоров'я та функціонального стану організму [14; 18; 22].

При формуванні будь-якої функціональної системи вже на стадії аферентного синтезу необхідний високий рівень мотивації, зокрема до занять фізичною культурою, заходів оздоровчої спрямованості. Чудовим засобом підвищення та утримання високого рівня мотивації можуть стати заняття карате, оскільки через поєднання азарту та руху, а також доступності для людей незалежно від віку (за можливістю освоєння техніки та рівнем фізичних навантажень) цей вид спорту є привабливим та перспективним.

Діти можуть починати займатись карате із 5-7-річного віку. Саме у цей період вважається за можливе закладати основи оптимальної фізичної підготовки. На початковому етапі підготовки особливо важливо забезпечити оздоровчий характер занять, що коригує вихідні вади у стані здоров'я, функціонального стану та фізичної підготовленості [45].

Наявні програми підготовки каратистів, сформовані для ДЮСШ, мають орієнтацію на підготовку спортсменів високого класу [44]. У спеціальній літературі практично відсутні відомості про структуру, зміст, форми організації та проведення занять карате з дітьми рекреаційно-оздоровчого спрямування.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічну технологію оздоровчих занять карате із молодшими школярами в умовах фітнес клубу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах фітнес клубу.

Предмет дослідження – структура та зміст технології оздоровчих занять карате із молодшими школярами в умовах фітнес клубу.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-методичні основи педагогічної технології оздоровчих занять із молодшими школярами.
2. Визначити концепцію, змістовно-процесуальну частину та програмно-методичне забезпечення технології оздоровчих занять карате в умовах фітнес клубу.
3. Експериментально перевірити ефективність педагогічної технології оздоровчих занять карате в умовах фітнес клубу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних даних, педагогічне тестування, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи складає 82 сторінки, з яких 69 – основного тексту. У тексті міститься 3 таблиці, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

1.1. Педагогічна технологія та її суттєві риси

Сьогодні термін «технологія» став актуальним та впевнено входить у педагогічну дійсність.

Технологія (від грец.: *techne* – мистецтво, майстерність, вміння; *logos* – слово, вчення) – сукупність методів, що здійснюються в будь-якому процесі [48]. Педагогічна технологія – це сукупність правил та відповідних педагогічних прийомів та способів впливу на розвиток, навчання та виховання школяра [42]. Педагоги-практики та вчені продовжують пошук такої побудови навчального процесу, який би безвідмовно забезпечував успіх та був ефективним в умовах масової школи; пошук таких дидактичних засобів, які могли б перетворити навчання на своєрідний виробничо-технологічний процес із гарантованим результатом [48].

Поняття «педагогічна технологія» останнім часом у практиці педагогічної роботи звузилось до прийомів роботи вчителя у сфері навчання та виховання. Ключем до розуміння технологічної побудови навчального процесу є послідовна орієнтація на чітко визначену мету, її максимальне уточнення; суворі орієнтація всього ходу навчання на досягнення результатів; оцінювання поточних результатів для корекції ходу навчання відповідно до поставлених цілей; заключна оцінка результатів [48].

Неоднозначне трактування поняття терміну «педагогічна технологія» свідчить про те, що теорія та практика педагогічних технологій знаходиться у процесі становлення. У багатьох міжнародних виданнях, присвячених педагогічним технологіям, можна виявити таке її розуміння: «Педагогічна технологія – це не лише використання технічних засобів навчання або

комп'ютерів; це виявлення принципів та розробка прийомів оптимізації освітнього процесу шляхом аналізу факторів, що підвищують освітню ефективність, шляхом конструювання та застосування прийомів та матеріалів, а також за допомогою оцінки застосовуваних методів». Суть такого підходу полягає в ідеї повної керованості роботи школи чи іншої освітньої установи. За характеристикою японського вченого-педагога Т. Сакамото, педагогічна технологія є впровадження в педагогіку системного способу мислення, який можна інакше назвати «систематизацією освіти» [52].

Будь-яка технологія тією чи іншою мірою спрямована на реалізацію наукових ідей, положень та теорій на практиці. Тому педагогічна технологія займає проміжне положення між наукою та практикою. Педагогічні технології можуть відрізнятися: за джерелом виникнення (на основі педагогічного досвіду або наукової концепції), за цілями та завданнями (формування знань, виховання особистісних якостей, розвиток індивідуальності), за можливостями педагогічних засобів (які засоби впливу дають кращі результати), за функціями вчителя, що він здійснює з допомогою технології (діагностичні функції, функції управління конфліктними ситуаціями) тощо [55].

Термін «технологія» розпочав своє становлення коли увагу педагогів та дослідників привернули особливості педагогічного впливу на школярів [56]. Вплив здійснюється як момент розкриття, демонстрації та передачі особистісного ціннісного ставлення педагога до чогось або до будь-кого. Від того, наскільки яскраво педагогу вдається «виразити себе у змісті та формі» залежить реакція учня, що внутрішньо переживає це ставлення (співпереживання до людини, відчуття радості від успіху іншого).

Успіх у реалізації педагогічного впливу багато в чому залежить від уміння організувати його, вибрати доцільний варіант. Виходячи з цього, один із авторів дослідження проблеми поняття «педагогічна технологія» трактує як наукове обґрунтування вибору операційного впливу педагога на дитину в контексті

взаємодії його зі світом з метою формування у нього відносин до цього світу, впливу, що гармонійно поєднує свободу особистісного прояву та соціокультурну норму. Як компонент професійної майстерності, педагогічна технологія завжди існувала у професійній діяльності вихователя. Однак спеціального навчання мистецтву впливу у системі професійної підготовки фактично не було у зв'язку з відсутністю необхідних напрацювань у цій галузі [48].

Поняття «педагогічна технологія» в освітній практиці вживається на трьох ієрархічно підпорядкованих рівнях [11]:

1. Загальнопедагогічний (загальнодидактичний) рівень: загальнопедагогічна технологія характеризує цілісний освітній процес у даному регіоні, навчальному закладі, на певному ступені навчання.

2. Приватнометодичний (предметний) рівень: окрема предметна педагогічна технологія у значенні «приватна методика», тобто сукупність методів та засобів для реалізації певного змісту навчання та виховання в рамках одного предмета, класу, вчителя.

3. Локальний рівень: локальна технологія є технологією окремих частин навчально-виховного процесу, вирішення окремих дидактичних і виховних завдань.

Фахівці підкреслюють, що у предмет технології навчання входить конструювання систем навчання, а у її практику – цілісний порядок розгортання освітнього процесу [9]. Щоб виховний процес був успішним необхідне професійне освоєння педагогом всіх трьох блоків: теоретичного, методичного та технологічного в їх органічній єдності та нерозривності [11].

Таким чином, у сучасних трактуваннях суттєвими рисами поняття «педагогічна технологія» є:

– розробка конкретного педагогічного задуму з урахуванням цінних орієнтацій, цільових установок автора чи колективу на конкретний очікуваний результат;

- вибудовування технологічного ланцюжка педагогічних дій відповідно до поставленої мети та гарантії всім школярам досягнення та міцного засвоєння рівня державного стандарту освіти;
- організація взаємопов'язаної діяльності вчителя та учнів при забезпеченні освітніх потреб кожного учня відповідно до його індивідуальних особливостей;
- поетапне та послідовне втілення елементів педагогічної технології будь-яким учителем;
- діагностичні процедури, що містять критерії, показники, інструментарій виміру результатів діяльності [9].

Стрижневим компонентом педагогічної технології є педагогічна техніка – володіння педагогом психофізичним апаратом – культура мови, міміка, жести, пантоміміка. Для корекції відносини та поведінки вчитель використовує педагогічну оцінку. Не можна уявити виховний процес без пред'явлення вихованцям педагогічної вимоги, вирішення та створення педагогічного конфлікту, реалізації інформаційного впливу, творчого вирішення педагогічних ситуацій. Поєднання названих компонентів педагогічної технології забезпечує педагогу творчий успіх [11].

Попри безліч визначень поняття «педагогічна технологія», фахівцями пропонується наступне: це така побудова діяльності педагога, у якій всі дії, що входять до нього, представлені в певній послідовності і цілісності, а виконання передбачає досягнення необхідного результату і має прогнозований характер [9].

Таким чином, поняття «педагогічна технологія» може бути представлене трьома аспектами [16]:

- 1) науковим: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає та розробляє цілі, зміст та методи навчання та проектує педагогічні процеси;
- 3) процесуально-описовим: опис (алгоритм) процесу, сукупність цілей, змісту, методів та засобів для досягнення запланованих результатів навчання;

4) процесуально-дієвим: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних та методологічних засобів.

У теорії та практики фізичної культури та спорту також оперують термінами технології фізичного виховання, технології тренувального процесу, оздоровчі та реабілітаційні технології [4; 5; 8].

Технології фізичного виховання – це один з напрямків педагогічних технологій, які розглядаються як упорядковані сукупності процедур, прийомів, засобів і способів; алгоритмів, методів та методик, їх взаємодія з метою отримання запланованого результату [5]. У підготовці спортсменів намітилися такі напрями технологічних підходів:

- технологія планування;
- технологія прийняття рішень;
- технологія тренування та навчання;
- технологія контролю та тестування.

Технологію тренування можна, насамперед, поділити на технологію навчання руховим діям та технологію виховання рухових якостей. Сучасна наука, дає можливість застосовувати у спортивному тренуванні нові технології, що здійснюються за рахунок оптимального поєднання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Проведений аналіз наукових матеріалів [4; 5; 8] дозволяє виділити основні ознаки сучасних технологій у фізичній культурі та спорті:

- науково обґрунтовані та експериментально перевірені дидактичні нововведення;
- оптимальність та економічність (досягнення цілей навчання з мінімальними витратами коштів, сил та часу учня та тренера-викладача);
- синтез із суміжних галузей знань;

- відтворюваність аналогічних результатів іншій групі учнів;
- програмування макро- та мікроциклів;
- використання технічних засобів та комп'ютерних технологій.

Таким чином, технології у фізичній культурі та спорті – це взаємопов'язана впорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів та прийомів, спрямованих на забезпечення планованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості при метрологічному лікарсько-педагогічному контролі [8].

Аналіз та узагальнення наведених даних дозволяє зробити висновок, що технологічний підхід містить у собі великі резерви нестандартного та продуктивного підходу до модернізації навчально-виховного процесу не лише з конкретного предмета, а й на всіх рівнях функціонування системи освіти.

1.2. Оздоровчий та виховний потенціал занять карате

«Оздоровлення» – нова філософія здоров'я, що має на меті досягнення людиною фізичного та психічного здоров'я, поліпшення самопочуття через введення у свій повсякденний розпорядок життя фізичної активності, використовуючи її як засіб розваги, лікування від хвороб або як профілактичний засіб [27].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) трактує здоров'я як «біологічну, а й соціальну категорію, тобто здоров'я – стан тілесного, душевного та соціального благополуччя».

Чинниками, що зумовлюють формування здоров'я (або нездоров'я), є [29]:

- генотип людини (сукупність успадкованих особливостей індивіда);
- навколишнє середовище (природне, предметне, соціальне, культурне тощо);
- внутрішній світ людини (культура, дух).

Біологічно визначений період у житті будь-якої людини, від моменту народження і до 20-25 років, відіграє вирішальну роль у формуванні соматичного здоров'я та набутті необхідних для життєдіяльності функціональних резервів фізіологічних систем організму. Від ефективності цього етапу залежить, яким буде індивідуальний психофізичний пік людини після завершення процесу росту, і як довго він зберігатиметься у наступні роки [32].

На думку низки авторів [43] на сьогоднішній день існує кілька напрямків «здоров'язбережувальної» діяльності, що знайшли своє відображення в педагогічних технологіях:

- створення авторських програм з навчальних предметів природничо-наукового циклу, орієнтованих на поглиблене вивчення біологічних основ оздоровчого впливу фізичних вправ на організм школяра;

- посилення оздоровчого компонента в системі занять фізичною культурою та спортом;

- розробка технологій оздоровчої роботи зі школярами (за рахунок нового режиму діяльності, адекватного потребам дітей у відновленні та відпочинку, раціональному харчуванні);

- раціональне використання матеріально-технічних ресурсів та фінансових засобів з метою заощадження здоров'я.

Здоров'я людини при неймовірно складному устрої її організму залишається предметом досліджень і дискусій для сучасної науки [45].

Карате – один із найцікавіших видів спорту, що сприяє всебічному та гармонійному фізичному розвитку. Заняття цим видом спорту розвивають дітей як фізично, так і духовно. Тренування включають вивчення бойового мистецтва, фізичну підготовку та духовний розвиток. Карате – це вид східного єдиноборства, заняття яким сприяє розвитку усіх фізичних якостей, зокрема спритності і гнучкості, загартовує організм дитини, розвиває пам'ять, уважність, дисципліну.

Реалізація стратегії збереження та зміцнення здоров'я стає можливою за оптимального вирішення медико-соціальних (екологія, право на працю, відпочинок, освіту, соціальний захист тощо) та медико-валеологічних (раціональний режим харчування, достатня фізична активність, відмова від шкідливих звичок, медична активність) проблем. Враховуючи той факт, що забезпечення життєдіяльності кожної дитини відбувається на фізіологічному, психологічному та соціальних рівнях за допомогою збереження, зміцнення та формування здоров'я, слід враховувати ці механізми в освітній діяльності через моральне, фізичне та соціальне виховання [43].

У вирішенні проблеми зміцнення здоров'я увага переважно звертається на фізичний стан здоров'я (поставу, зір, роботу внутрішніх органів тощо), без урахування психічного стану дитини, між якими існує прямий взаємозв'язок. Відомо, що порушення психічного здоров'я є причиною різних відхилень у функціонуванні низки систем організму, і, навпаки, соматичні захворювання маскують психічні розлади, хронічні недуги супроводжуються порушеннями психічного здоров'я [49].

Заняття карате викликає значну кількість позитивних емоцій. Особливо якщо тренування побудоване на основі ігрового методу. Гра для дитини – це «школа життя». Отримуючи від гри задоволення, дитина набуває нових вмінь і навичок.

Заняття карате сприяють розвитку усіх фізичних якостей, найбільшою мірою – спритності. У каратистів спритність проявляється, по-перше, у швидкості освоєння основних рухів. По-друге, у можливості виконання різних ударів, необхідних для тактичного розмаїття ведення єдиноборства. Спортсмену на татамі постійно доводиться вирішувати найрізноманітніші рухові завдання в умовах, що постійно і швидко змінюються. По-третє, спритність каратиста виявляється у просторовій точності руху. По-четверте, для виконання правильного удару великого значення має здатність до збереження рівноваги. Від

ступеня розвитку рівноваги багато в чому залежить швидкість, з якою каратист займе вихідне положення після виконання прийому у складній позі чи стрибку [53].

Швидкісні якості каратистів пов'язані з комплексними формами. Ситуація єдиноборства, що постійно змінюється, зобов'язує каратиста побачити вчасно вирішити, як діяти, почати діяти – набравши максимальну швидкість, виконати прийом. Прояв швидкості рухів пов'язана із рівнем розвитку сили. Якість сили впливає на техніку виконання ударів. Не володіючи належною силою, не можна освоїти основні удари, тим більше виконувати їх у швидкому темпі [58].

Таким чином, регулярні заняття карате не тільки покращують діяльність функціональних систем організму дитини, а й розвивають усі фізичні якості. Тому каратистів відрізняють блискавична реакція, спритність рухів, стійкість у захисті та нападі, швидке мислення, вміння знаходити в частки секунди дотепні та несподівані тактичні рішення, велика працездатність та раціональне використання таких фізичних якостей як сила, швидкість, гнучкість, витривалість.

1.3. Особливості фізичного та психічного розвитку, виховання фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку

У сучасній практиці педагогіки та охорони здоров'я молодший шкільний вік згідно з віковою періодизацією визначають від 6-7 до 10-12 років [23]. Цей вік у нашій країні вважається віком початкової школи з відповідною специфікою методичних підходів та програм. Цей вік включає важливий період розвитку особи, протягом якого відбувається якісний «стрибок» у розвитку її фізичних і психічних якостей, від недостатнього володіння власним тілом і психікою до цілком сформованого стану з розвиненими фізичними якостями і конституцією.

Слід врахувати, що у вікового періоду (6-11 років) існують окремі етапи, що характеризують різні особливості розвитку. Так, у віці відбувається вторинне

прискорення темпів росту. До 7-8 років кістки таза тільки починають зростатися і при струсі можуть зміщуватися [66].

Рухливість хребта, а також плечових та кульшових суглобів найбільш інтенсивно збільшується у молодших школярів. Хребет продовжує рости, завершується формування його вигинів, у цьому віці важливо звертати увагу на поставу [66].

З віком об'єм, структура, хімічний склад та функції м'язів змінюються. До 6-7 років у м'язах відбуваються суттєві зміни, що виражаються, насамперед у збільшенні товщини м'язових волокон. У дітей 8-10 років м'язова система розвинена ще слабо, м'язи розвиваються нерівномірно: спочатку головним чином великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок та плечового поясу, у пізніші терміни – дрібні м'язи. У період від 7-9 до 10-12 років приріст сили м'язів верхніх кінцівок йде інтенсивніше, ніж нижніх. Здатність диференціювати м'язові зусилля розвинена ще слабо [67].

Від 6-7 до 13-14 років спостерігається вдосконалення м'язової системи та рухових функцій. Разом із збільшенням м'язової маси значно покращується координація рухів. У цей час інтенсивно формуються психомоторні функції, пов'язані зі швидкістю та точністю рухів. До 7-8-річного віку дитина вільно маніпулює з предметами, досить чітко координує рухи руками і ногами при виконанні складних вправ. До віку 7-10 років досягають зрілості системи регуляції локомоторних актів (бігу, ходьби та інших.), створюються передумови для початкових занять спортом [47].

У дітей віком 8-10 років найбільш інтенсивна ігрова активність, що поєднується з підвищеною руховою активністю. Молодший шкільний вік чутливий на формування здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності – як до розумової, і фізичної [67].

Швидкість освоєння дитиною нових рухів залежить не тільки від її старанності та майстерності викладача, а й від того, наскільки зрілою є опорно-

руховий апарат учня. Діти добре диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні технічні вправи є навіть більш доступними, ніж для підлітків 13-14 років [45]. До 12 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які набуває в житті [39], і чим більший обсяг рухів він опановує в цей період, тим легше освоюються найтонші елементи технічної майстерності в обраній спортивній спеціалізації.

Таким чином, вік 7-11 років є важливим періодом розвитку тих фізіологічних функцій організму дитини, які сприяють реалізації складних психомоторних актів як у повсякденній діяльності, так і в тій діяльності, яка може бути спеціально організованою (наприклад, заняття фізичною культурою, спортом) [41].

Молодший шкільний вік – це період інтенсивної орієнтації дитини у сфері соціально-предметних відносин та випереджального розвитку операційно-технічної сфери діяльності та пізнавальних здібностей [47].

Оцінюючи фізіологічний вплив засобів фізичної культури на організм школярів необхідно враховувати ступінь зрілості центрального апарату регуляції рухових і вегетативних функцій, особливості вікового розвитку фізіологічних систем організму [62].

Як свідчать наукові дані [60], з семирічного віку відбувається стрибок у нове якісне формування індивідуальної свідомості дитини. Ігрова діяльність, що мала місце у дошкільному віці, змінюється організованими спортивними іграми, уроками з фізичної культури, походами та екскурсіями тощо. Як висловлювався Піаже [41], у молодшому шкільному віці відбувається понятійна організація дитиною навколишнього середовища, виникають досить стійкі та впорядковані основи, які дитина систематично додає до навколишнього світу. Взаємини з навколишнім світом характеризуються дедалі більшою складністю і різноманітністю.

Разом з тим, багатьма дослідниками показано, що систематичні заняття фізичними вправами у цьому віці покращують діяльність серцево-судинної, дихальної, вегетативної, нервово-м'язової систем і особливо – центральної нервової системи (ЦНС) [34; 40; 43]. Під впливом занять спортом у дітей підвищується сила та рухливість нервових процесів, працездатність та витривалість нервових клітин кори головного мозку. Школярі, які займаються спортом, мають низку переваг у своєму формуванні порівняно з однолітками, які не займаються спортом [41].

Школярі 7-11 років мають низькі показники м'язової сили [41]. Діти цього віку краще переносять швидкісно-силові навантаження [46]. Рекомендується широко використовувати такі засоби як стрибкові, акробатичні, динамічні вправи на гімнастичних снарядах. На уроках фізичної культури та спортивного тренування застосовуються силові вправи з невеликими обтяженнями, лазіння по канату, лавці, перенесення вантажу. Засоби розвитку сили повинні сприяти вдосконаленню основних груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу тощо. Найбільший ефект у вихованні силових здібностей відбувається при застосуванні такої форми організації занять, яка комплексно розвиває всі м'язові групи.

Швидкісні якості. Основою методики розвитку швидкісних якостей є вправи, які виконуються з максимальною, часом граничною інтенсивністю. Швидкість найбільш успішно розвивається у молодшому та підлітковому віці: у дівчат: з 8 до 14 років, у хлопчиків – з 9 до 12 років. Дослідження науковців [40], свідчать, що у цьому віці доцільно виховувати швидкість засобами, спрямованими на підвищення частоти рухів. Виконання швидкісних вправ має зводитись до того, щоб хоч у малих обсягах, але від заняття до заняття збільшувати кількість рухів в одиницю часу. Вправи повинні носити одноманітний характер. Їхнє завдання – охоплювати різні групи м'язів, можливо

ширше вдосконалювати регуляторну діяльність ЦНС, підвищувати координаційні здібності.

Вправи з переважною спрямованістю на виховання швидкості повинні застосовуватися в основній частині уроку, потім планувати вправи на силу та витривалість [49]. Причому найефективніший розвиток швидкості у школярів відбувається у тому випадку, якщо на заняттях застосовуються рухливі та спортивні ігри.

В.М. Заціорський зазначає, що з виховання швидкості виконання вправ має відповідати наступним методичним правилам: за технікою вони мають бути складними, мають бути добре освоєні тими, хто займаються, тривалість вправ мають бути такою, щоб до кінця виконання швидкість не знижувалася через втому [38].

Фізіологічною основою витривалості є аеробні можливості організму, що характеризують роботу системи кисневого транспорту потужність, ємність, ефективність та рухливість [41]. Головний показник аеробних можливостей – величина максимального споживання кисню (МСК) – у хлопчиків і дівчат у період з 8 до 17 років у абсолютних значеннях зростає, а при простеженні відносного МСК (мл/кг хв) є тенденція до зниження, особливо у дівчат [41]. Зазвичай становлення відносної величини МСК на рівень дорослої людини відбувається до 9-10-річного віку вже на рівень 40-50 мл/кг хв у хлопчиків та 35-45 – в дівчат [40]. За показником PWC170, що добре корелює з МСК, стабілізація у відносних величинах відбувається на рівні 11-12 кгм/хв кг також у 9-10-річному віці [41]. Таким чином, у молодшому шкільному віці тренування витривалості є фізіологічно обґрунтованим. Витривалість в дітей віком молодшого шкільного віку розвивається у разі, якщо під час занять їх організм доводиться до втоми. Таким чином, є обґрунтування у тому, що витривалість необхідно виховувати з молодшого шкільного віку, використовуючи повільний біг протягом 8-30 хвилин,

а також рухливі та спортивні ігри (регбі, футбол, теніс) з інтервалами відпочинку 1-2 хв.

Оскільки координація сприяє швидкому оволодінню навичками рухів, можна відзначити, що «тренуючи спритність – тренуємо тренуваність» [29], тобто, що чим вищий рівень спритності, то швидше дитина опановує новими рухами і опановує технікою рухів.

Ефективним засобом розвитку координації є рухливі та спортивні ігри, гімнастика, акробатика, легкоатлетичні стрибки тощо. При виконанні вправ, спрямованих на виховання спритності, потрібно, на думку фахівців, дотримуватися таких методичних прийомів: застосування незвичайних вихідних положень, «дзеркальне» виконання вправ, зміна швидкості чи темпу рухів, зміна просторових кордонів, у яких виконуються вправи, зміна способів виконання вправ тощо. Достовірний приріст розвитку координації відбувається з 8 до 9 та з 11 до 12 років [40].

Гнучкість перебуває у значному взаємозв'язку з іншими фізичними властивостями і впливає рівень їх розвитку. В.С. Васильєв рекомендує використовувати дві групи вправ, які розрізняються за режимом роботи м'язів: у першому розтягування чергується з розслабленням чи скороченням, у другому – без цієї зміни протилежних станів м'язів. Іншими словами, динамічні та статичні вправи по-різному впливають на збільшення активної та пасивної гнучкості дітей [41].

При розвитку гнучкості поряд з динамічними вправами доцільно використовувати статичні. Фіксація окремих частин тіла проводиться не більше 20-30 с. Вправи на гнучкість у дітей дають позитивний ефект, якщо виконуються щодня, або двічі на день.

У молодшому шкільному віці діти мають здатність опановувати технічно складними формами рухів. Це зумовлено тим, що у віці 7-9 років вища нервова діяльність досягає досить високого ступеня розвитку. Стрімко зростають

можливості формування внутрішнього мовлення, основи понятійного, абстрактного мислення. Однак залишаються недосконалими процеси внутрішнього (умовного) гальмування.

З перших років навчання у школі діти повинні набувати звичок та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами та спортом [29].

Доведено, що між фізичним та психічним розвитком існує нерозривний зв'язок, тому повноцінний розумовий розвиток дитини можливий лише за умови його повноцінного фізичного розвитку. У цьому віці у дітей значно покращується стійкість і інтенсивність уваги, що дозволяє їм значно розширити свій кругозір, на більш високому рівні реалізувати свої інтелектуальні здібності.

Головна особливість соціальної ситуації розвитку в тому, що з вступом до школи дитина вперше стає суб'єктом суспільно значущої та суспільно оцінюваної діяльності – навчальної. Колишня соціальна ситуація розвитку у відносинах «дитина-дорослий» розпадається на відносини «дитина-близька доросла» і «дитина-соціальна доросла». Вчитель постає як повноважний представник суспільства, носій соціальних норм, правил, критеріїв оцінки та контролю. Обов'язковість вимог та правил диктується їх громадським характером. Усі відносини дитини зі світом, у ній і поза школою, також опосередковуються його новою соціальною позицією — позицією школяра [30].

Провідна діяльність – навчальна, що передбачає оволодіння узагальненими способами дій у системі наукових понять. Навчальна діяльність, за визначенням Д.Б. Ельконіна, «тричі» суспільна: за змістом (засвоєння соціокультурного досвіду); за змістом (є соціально значущою і соціально оцінюваною); за формою (регулюється соціальними нормами та правилами) [31]. Суспільний характер навчальної діяльності нерідко вступає у суперечність із індивідуальною формою її здійснення. Вирішення цього протиріччя, на думку фахівців, лежить у площині створення форм навчального співробітництва з однолітками [28].

Вступ дитини до школи знаменує собою як початок переходу пізнавальних процесів нового рівня розвитку, так й виникнення нових умов особистісного зростання людини. Не лише навчальна, а й інші види діяльності, до яких включено дитину цього віку, – гра, спілкування та праця впливають на її особистісний розвиток. Друге пов'язано з тим, що в навчанні та інших видах діяльності зараз складаються багато ділових якостей дитини, які чітко виявляються вже в підлітковому віці. Це, передусім, комплекс спеціальних особистісних властивостей, від яких залежить мотивація досягнення успіхів [25].

Особливістю дітей молодшого шкільного віку, яка ріднить їх з дошкільнятами, але ще більше посилюється зі вступом до школи, є безмежна довіра до дорослих, головним чином вчителів, підпорядкування та наслідування їх. Діти цього віку повністю визнають авторитет дорослої людини, майже беззастережно приймають її оцінки. Навіть характеризуючи себе як особистість, молодший школяр переважно лише повторює те, що про нього говорить дорослий. Це безпосередньо стосується такої важливої особистісної освіти, яка закріплюється в цьому віці, як самооцінка. Вона безпосередньо залежить від характеру оцінок, що даються дорослим дитині та її успіхам у різних видах діяльності. У молодших школярів на відміну від дошкільників вже зустрічаються самооцінки різних типів: адекватні, завищені і занижені.

Довірливість і відкритість до зовнішніх впливів, слухняність і старанність створюють сприятливі умови для виховання дитини як особистості, але вимагають від дорослих і вчителів великої відповідальності, уважного морального контролю над своїми діями і судженнями [11].

Свідомий контроль дитиною своїх дій в молодшому шкільному віці досягає такого рівня, коли діти вже можуть управляти поведінкою на основі прийнятого рішення, наміру, довгострокової поставленої мети. Особливо чітко це виступає у тих випадках, коли діти грають або роблять щось своїми руками. Тоді,

захоплюючись, вони годинами можуть займатися цікавою та улюбленою справою.

На мотивацію досягнення успіхів впливають дві інших особистісних освіти: самооцінка та рівень домагань. У загальнопсихологічних експериментальних дослідженнях показано, що індивіди, що мають сильну мотивацію досягнення успіхів і низьку мотивацію уникнення невдач, мають адекватну або помірно підвищену самооцінку, а також досить високий рівень домагань. Отже, у процесі розвитку мотиву досягнення успіхів у дітей необхідно дбати як про самооцінку, і про рівень домагань. Що ж до рівня домагань дитини, він може залежати як від успіхів у навчальній чи іншій діяльності, а також від становища, яке займає дитина у системі взаємовідносин з однолітками – в дитячих групах і колективах. Останнім актом, який внутрішньо зміцнює мотив досягнення успіхів, роблячи його стійким, є усвідомлення дитиною своїх здібностей та можливостей, розрізнення того та іншого та зміцнення на цій основі віри у свої успіхи [7].

Приблизно між шістьма і одинадцятьма роками у дитини виникає уявлення про те, що недолік її здібностей можна компенсувати за рахунок збільшення зусиль, що додаються, і навпаки. Отже, вік, що припадає на початок навчання в школі (I-IV класи), можна розглядати як період виникнення та закріплення дуже важливою особистісної характеристики дитини, яка, стаючи досить стійкою, визначає його успіхи у різних видах діяльності [2].

Паралельно і під впливом мотивації досягнення успіхів і у молодшому шкільному віці вдосконалюються дві інші особисті якості дитини: працьовитість і самостійність. Працьовитість виникає як наслідок успіхів, що неодноразово повторюються при докладанні достатніх зусиль і одержанні дитиною заохочень за це, особливо тоді, коли вона виявляє наполегливість на шляху до досягнення мети. Працьовитість у початковий період шкільного навчання розвивається і зміцнюється у навчанні та праці [2].

Орієнтація на «правильність», прагнення відповідати деяким зразкам (поведінки, почуття, думки) робить дітей у цьому віці сприйнятливими до будь-яких технологій. Швидко та вміло переймаються моделі – зовнішньої поведінки, фізичних вправ, операційних навичок керування технікою – від велосипеда до комп'ютера. Ця тенденція у своєму позитивному напрямі дозволяє розвинути працьовитості. Працьовитість виникає тоді, коли дитина отримує задоволення від праці. Як стимули, що підкріплюють успіхи у цих видах діяльності, повинні виступати ті, які породжують у молодших школярів позитивні емоції [12].

У молодшому шкільному віці відкриваються нові можливості для стимулювання психічного розвитку дитини через регуляцію її відносин з оточуючими людьми, особливо з вчителями та батьками, до впливів яких у цьому віці дитина ще досить відкрита. Це дозволяє дорослим розвивати та використовувати у вихованні соціальні мотиви дитини для надання на нього позитивного впливу. Мова йде про такі мотиви, як визнання, схвалення з боку значних дорослих людей, прагнення отримати високу оцінку та низку інших. Соціальні мотиви надають прагненню до особистих успіхів глибокий суспільний сенс і виконують важливу виховну роль [12]. До того ж найважливішим елементом структури навчальної діяльності є навчально-пізнавальні мотиви. Їх формування – найважливіше завдання початкового навчання, і від того, наскільки вже в початкових класах буде сформовано такі мотиви, багато в чому залежить успішність подальшого навчання [15].

До кінця молодшого шкільного віку, до III-IV класів школи, підвищене значення для дітей набувають відносини з однолітками, і тут відкриваються додаткові можливості для стимулювання психічного розвитку дитини через публічне схвалення в присутності товаришів її вчинків та досягнень, через змагання з однолітками, через інші дії та ситуації, що стосуються соціального престижу дитини [15].

Таким чином, молодший шкільний вік можна назвати сприятливим для закладення всього спектра фізичних якостей та координаційних здібностей, що реалізуються у фізичній активності людини. У цей час починають формуватися інтереси дитини до певних видів фізичної активності, виявляється схильність до певних видів спорту, з'являється самооцінка та формується мотивація до досягнення успіху в різних видах діяльності.

1.4. Особливості оздоровчих занять у фітнес клубі

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів та понять у сфері цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «фітнес», який отримав за останні десятиліття широку популярність.

Термін «фітнес» (від англ. fit) має дуже широкий спектр тлумачень – придатний, бадьорий, пристосований, здоровий. Найбільш близько за смисловим значенням йому відповідає слово «підготовлений». Однак цьому терміну більшою мірою відповідають «readiness», «training» [57].

Фахівці визначають поняття «фітнес» як спосіб життя, що дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, підтримувати відмінний емоційний стан, удосконалювати фізичну форму [60].

«Фітнес» – поняття багатомірне, що включає ширший спектр ознак. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення та формування її здоров'я. По-друге, фітнес існує як вид спорту, що нещодавно з'явився в рамках змагань з бодібілдингу [57].

Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної та психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем [66]. Ідеологія загального фітнесу

реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи та засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) та ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану [66].

У літературі зустрічається ще одне поняття – «Wellness» (благополуччя), дуже близьке до поняття Total fitness. Його також можна визначити як збалансований стан фізичного та духовного аспектів буття [57].

Психічний та соціальний компоненти загального фітнесу характеризують рівень їхнього стану, що забезпечують адекватну реакцію поведінки, здатність протистояти емоційним стресам і перебувати у стані гармонії з навколишнім соціумом.

Структура фітнесу виділяє основні фізичні (рухові) якості, що мають безпосередній зв'язок зі здоров'ям та відображають рівень функціонального стану окремих життєво важливих органів та систем. Для об'єктивної оцінки рівня «фізичного фітнесу» у світовій практиці розроблено батареї тестів, які фактично мають міжнародний статус [57]. Це дозволяє об'єктивно оцінювати рівень фізичного стану осіб статевих, вікових та соціальних груп.

На думку Н.М. Цимбал, будь-яка фізична вправа, кінцевою метою якої є здоров'я, належить до фітнесу [65].

Заняття будь-яким видом спорту, які мають на меті досягнення вищих (рекордних) результатів, вже не можуть бути віднесені до фітнесу. Це з тим, що вузькоспеціалізовані заняття лише на рівні високих досягнень не вирішують оздоровчих завдань. І що вище рівень цих досягнень, то чіткіше виражені їх негативні наслідки [64].

За результатами теоретико-емпіричних досліджень основних закономірностей формування та функціонування системи сучасного фітнесу термін трактується як сукупність різноманітних форм рухової активності, що реалізуються з метою досягнення та збереження належного рівня фізичного стану різного контингенту.

Найбільш поширеною формою організації занять фітнесом є центри фітнесу або фітнес клуби. Пропоновані у цих клубах послуги спрямовані на зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної форми [57].

Фітнес клуб – це те місце, куди кожен бажаючий може прийти в будь-який час і отримати комплекс послуг на свій вибір або за індивідуальною програмою, складеною фахівцями клубу для досягнення поставленої мети за короткий термін. Існують системи клубів, об'єднані загальною назвою, наприклад, «Планета-фітнес» або «World Class», що мають філії по всьому світу. Ці клуби користуються заслуженим авторитетом у фітнес-бізнесі, величезною популярністю у відвідувачів і є законодавцями «моди» фітнес-індустрії [57]. Фітнес клуб, безперечно, слід зарахувати до сфери послуг для населення, у зв'язку з чим головне — це інтереси тих, хто займається.

Окрему дефініцію при цьому має поняття «оздоровчий фітнес», що є спеціалізованою програмою фізичних вправ індивідуального характеру, що дозволяє характеризувати його як об'єктивно затребувану і ефективно діючу сукупність засобів вибіркового впливу на організм. Індивідуальна траєкторія впливу на організм забезпечується безліччю елементів, що динамічно розвиваються, – фітнес-програмами та технологіями. При цьому під технологіями мається на увазі доцільне застосування адекватних методів оздоровчої фізичної культури в рамках конкретних програм, що визначає їх змістовну та функціональну характеристику.

Особливий пріоритет і перспективу фітнес-програм нового типу забезпечує їх відповідність наступним принципним вимогам:

- наявність суттєвого оздоровчого ефекту обумовленого участю у роботі великих груп, можливістю тривалого виконання рухів, переважно ритмічного характеру, переважно аеробним механізмом енергозабезпечення;
- відсутність максимальних фізичних навантажень на фоні переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності;

- широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм;
- активне впровадження передових технологій досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів [57].

Спочатку програми з фітнесу були розраховані лише на доросле населення. Сьогодні фітнес-тренувань все більше уваги приділяється дитячому контингенту.

Дитячий фітнес – це система заходів, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я дитини, це фізичні вправи, масаж, гігієнічні фактори (режим сну, відпочинку, збалансоване харчування, гігієна одягу, взуття, спортивного обладнання та приміщення для занять).

Заняття фізичними вправами ефективні тоді, коли приносять задоволення та відповідають віку та індивідуальним особливостям дитини. Фітнес доступний кожному. У фітнесі немає відбору за фізичними даними, займатися у клубі можуть усі охочі. Для кожного віку складено спеціальні програми. Кожна дитина може знайти в клубі те, що їй до вподоби і відповідає її фізичним можливостям. У фітнес клубах можна навчитися плавати, освоїти східні єдиноборства, зайнятися танцями та хореографією, аеробікою та силовими вправами, рухливими іграми. І це без травм і перевантажень [43].

Не менш важливо вирішувати освітні завдання: формування рухових навичок та умінь, виховання фізичних якостей (спритність, швидкість, гнучкість, сила, витривалість), правильної постави та гігієнічних навичок [43].

В даний час у практику роботи з дітьми молодшого шкільного віку та підлітками вводяться оздоровчі заняття на основі освоєння елементів одного з видів спорту. Це не означає, що фітнес-клуби починають конкурувати зі спортивними школами. Інтерес до подібних занять з боку молодших школярів та підлітків пояснюється тим, що для них комплексні заняття, навіть з цікавим та наповненим змістом нагадують шкільні уроки фізичної культури. Тому дітям

слід запропонувати щось відмінне від шкільної практики, отже заняття оздоровчої спрямованості з урахуванням популярного виду спорту особливо привабливі дитячого контингенту [57].

Так, у великих фітнес клубах існує додаткова послуга для дітей та дорослих – групові заняття тенісом, єдиноборствами, плаванням тощо. Процес підготовки юних спортсменів в умовах фітнес клубу має свої особливості, як у процесуальному, так і змістовному компонентах, за методиками навчання та проведенням змагань, плануванням та обліку навчально-тренувальних занять. Ці особливості обумовлені загальною роботою фітнес системи, а також контингентом тих, хто займається, для яких спортивні заняття – це розвага, оздоровлення та розвиток.

Таким чином, аналіз літературних джерел, присвячених питанням оздоровчих занять, віковим особливостям молодших школярів, організації оздоровчих занять у фітнес клубі переконливо свідчать про наявність значних теоретико-методичних та практичних передумов організації оздоровчих занять карате з дітьми молодшого шкільного віку у умовах фітнес клубу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано такі методи:

1. Аналіз та узагальнення літературних даних.
2. Педагогічне тестування.
3. Анкетування.
4. Педагогічні спостереження.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення літературних даних. Вивченню, аналізу та узагальненню піддавалися матеріали, в яких висвітлені методологічні та окремі практичні аспекти оздоровчого впливу занять карате та фітнесом на організм людини, формування фізичного та психолого-педагогічного статусу молодших школярів, методів оцінки стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональної підготовленості дітей.

Педагогічне тестування. Тестування фізичного розвитку та фізичної підготовленості, функціонального та дітей за допомогою сучасних діагностичних методик.

Для вивчення резервів організму та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку, які займаються карате у фітнес клубі, було проведено тестування за чотирьма напрямками:

а) фізичний розвиток та антропометричні показники (ріст, вага, артеріальний тиск, ЖЄЛ, затримка дихання, пульс у спокої та релаксації, кистьова динамометрія).

б) функціональні можливості кардіореспіраторної системи та основні показники її працездатності (проба Мартіне, PWC 170 – степ-тест);

в) показники розвитку рухових якостей (координації, силової витривалості, зорово-рухової реакції, гнучкості);

г) показники психологічного стану дітей з використанням тесту Люшера.

Для визначення рівня фізичної працездатності та резервів здоров'я дітей використано комп'ютерну програму «Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я», розроблену на основі методики кількісної експрес - оцінки рівня соматичного В.А. Орлова [35].

Головною рисою цієї програми є знаходження способу інтегральної оцінки рівня соматичного здоров'я організму людини в цілому на різних вікових етапах. Розробка універсальної рейтингової шкали з метою оцінки соматичного здоров'я людини виконана з урахуванням вікових моделей здоров'я та експертного присвоєння значень певних вагових коефіцієнтів всім показникам (17 тестів) (додаток Б), що контролюються у кожній віковій групі. У ній є системний підхід до проблеми виявлення найперших функціональних змін у практично здорових людей, та їх профілактика та підтримання високого рівня працездатності. Фактично створено математичну модель соматичного здоров'я людей різного віку та статі.

Програма обстеження передбачала донозологічне обстеження дитини, що включає оцінку фізичного розвитку та фізичної підготовленості (додаток Б).

При цьому оцінювалися:

1. Маса тіла (кг) – зросто-ваговий коефіцієнт;
2. Довжина тіла – вимірювалася ростоміром (см);
3. Ширина плечей (см) та плечова дуга (см), стан постави та склепіння стоп, індекс постави;
4. Обхват грудей (см);
5. ЧСС у спокої (уд/хв);

6. Артеріальний тиск систолічний та діастолічний (мм/рт/ст);
7. Життєва ємність легень (мл) – відносний легеневий об'єм (мл/кг);
8. Проба Штанге (с) – стійкість до гіпоксії (с);
9. Гнучкість хребта (см) – еластичність зв'язок;
10. Проба Ромберга (с) – стійкість у рівновазі, координаційна проба;
11. Зорово-рухова реакція (см) – тест з лінійкою;
12. Силова витривалість м'язів плечового поясу (разів) – за 10 секунд;
13. Силова витривалість м'язів черевного преса (разів) – за 30 секунд;
14. Стрибок у довжину з місця (см);
15. Степ-тест PWC 170 – характеризує загальну працездатність (кгм/хв/кг),
МСК (мл/хв/кг), УОК у навантаженні (мл/уд), ХОК (л/хв).

Відновлення пульсу через 1 хв (уд/хв).

Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості з доповнювала дослідження:

1. Маса тіла (кг) - росто-ваговий коефіцієнт;
2. Довжини тіла (см);
3. ЧСС у спокої (уд/хв);
4. Артеріального тиску систолічного та діастолічного (мм рт.ст);
5. Життєвої ємності легень (мл) – відносний легеневий об'єм (мл/кг);
6. Кистьовий динамометр (кг) - відносний силовий коефіцієнт (%);
7. Проба Мартіне - час відновлення ЧСС до вихідного рівня (с);
8. Тест Люшера.

Тестове обладнання: монітор серцевого ритму, динамометр кистьовий, ваги медичні, степ-платформи, секундоміри, ритмолідер, спірометр, тонометр, ростомір, лінійка, килимки, стандартні форми протоколів технологічного обстеження пацієнтів

У ході дослідження визначалися:

1) Паспорт фізичного здоров'я – комп'ютерний профіль, що характеризує стан організму за низкою показників і порівнює їх з модельними параметрами для даного віку та статі.

Показники здоров'я оцінюються за шестибальною рейтинговою шкалою.

2) Індекс фізичного здоров'я (ІФЗ) – інтегральний показник, що вимірює резерви фізичного здоров'я та працездатності людини.

Спосіб розрахунку ІФЗ побудований на використанні системи вагових коефіцієнтів для кожного з виміряних фізичних параметрів з урахуванням віку та статі обстежуваних. Індекс фізичного здоров'я оцінюється за шестибальною рейтинговою шкалою, поданою нижче [25].

Рейтингова шкала оцінки фізичного здоров'я та працездатності людини:

- від 5,1 до 6 балів – ідеальний фізичний стан організму та найвищий рівень резервів здоров'я;
- від 4,1 до 5 балів – хороший фізичний стан організму. Високий рівень резервів здоров'я та працездатності;
- від 3,1 до 4 балів – задовільний стан організму, відповідність статистичним стандартам для свого віку та статі. При стомлюючій роботі рівень резервів здоров'я та працездатності може різко знизитися;
- від 2,1 до 3 балів – поганий стан організму. Відсутність виражених резервів здоров'я, витривалості та працездатності;
- від 1,1 до 2 балів – дуже поганий стан організму. Багато факторів ризику подальшого погіршення психофізичного потенціалу.

Внаслідок комплексного донозологічного обстеження у дитини з'являється індивідуальна карта (протокол) з певним складом медико-фізіологічних показників, яка готова до комп'ютерного аналізу та порівнянню з віковими еталонними показниками соматичного здоров'я (додаток Б).

Педагогічні спостереження. Педагогічне спостереження проводилося протягом експерименту, після чого аналізувались: кількість відвідувань занять

кожною дитиною; активність на тренуваннях; кількість запитань, які ставили діти під час тренувань; кількість дітей, які припинили відвідування занять, причини; зміни в поведінці дітей.

Паралельно проводилося спостереження за поведінкою окремих учасників та групи загалом під час занять у тренувальному процесі та участю дітей в анімаційних заходах.

Анкетування. В анкетуванні взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку, середній вік 9 років. Анкетування проводилося у жовтні 2021 р. та травні 2022 р. Діти 7-8 років відповідали питання анкети з допомогою батьків, діти 9 - 10 років – самостійно. Метод анкетування застосовувався з метою виявлення спрямованості інтересу у дітей до тренувального процесу, ступеня задоволеності їх проведенням тренувань, спортивно-масових заходів, рівня мотивації дітей до заняттям карате, труднощі під час підготовки та проведення занять. Приклад анкети наводимо у додатку А.

Педагогічний експеримент. Для оцінки ефективності розробленої технології занять було проведено педагогічний експеримент, за участю дітей 7-10 років, з яких було сформовано експериментальну (16 осіб) та контрольну (14 осіб) групи. До контрольної групи входили молодші школярі, які займаються в шкільному гуртку карате (Чернівецька ЗОШ I-III ступенів технологічного профілю № 33 Чернівецької міської ради) у групах початкової підготовки 2 рази на тиждень по 1,5 години.

Експериментальна група займалася карате 2 рази на тиждень по 1,5 години в умовах фітнес клубу (СК «Leader sport family» м. Чернівці) за експериментальною технологією з максимальним використанням ігрових та оздоровчих вправ, анімаційних заходів та власна вправ з карате.

Діти експериментальної та контрольної груп пройшли вихідне тестування у жовтні 2021 р. Після закінчення експерименту наприкінці червня 2022 року обидві групи також були протестовані. На основі універсальної рейтингової

шестибальної шкали оцінки здоров'я та працездатності [26] (таблиця 3.1), у експериментальної та контрольної груп були визначені показники фізичного розвитку, функціональних можливостей організму та фізичної працездатності, а також показники, що відображають рівень розвитку низки рухових якостей на початку та наприкінці навчально-тренувального року.

Методи математичної статистики. При обробці експериментальних результатів досліджень обчислювалися показники середньої арифметичної, визначалася достовірність відмінностей між показниками, що вивчаються, за непараметричними критеріями достовірності Вілкоксона і Уайта [33].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом півтора року і складалося з трьох етапів:

На *першому етапі* (вересень-жовтень 2021 р.) визначалися вихідні позиції дослідження, аналізувалися дані науково-педагогічної літератури, визначалася методологічна основа та методичні підходи до поставленої проблеми, формувалася концепція дослідження, визначалась мета та завдання дослідження.

На *другому етапі* (жовтень 2021 р. – червень 2022 р.) Проводились дослідно-експериментальні дослідження з апробації технології оздоровчих занять карате із молодшими школярами в умовах фітнес клубу. Було отримано експериментальний матеріал, який оброблявся з допомогою методів математичної статистики, аналізувався та інтерпретувався.

Третій етап (вересень 2022 р. – грудень 2022 р.) проводилася заключна робота щодо узагальнення практичних результатів дослідження та формування висновків, здійснювалося оформлення тексту дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ІЗ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ

3.1. Концептуальна частина технології оздоровчих занять карате

З різноманіття визначень поняття «педагогічна технологія» у роботі обрали наступні: це взаємопов'язана впорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів та прийомів, спрямованих на забезпечення планованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості при метрологічному лікарсько-педагогічному контролі [8]; це система умов, форм, методів та засобів вирішення поставленого завдання [5].

Характеризуючи взаємозв'язок термінів, «освітня технологія» та «методика навчання», слід зазначити, що «технологія навчання» – це «прив'язування» методики до конкретних умов, система використання вироблених правил з урахуванням часу, місця, конкретних суб'єктів освіти, умов організації та тривалості педагогічного процесу. Тому про ефективність технології можна говорити не взагалі, а лише стосовно певного контингенту учнів та систем роботи педагогів [4].

Методики навчання стійкіші, ніж технології, вони змінюються разом із зміною освітньої ідеї. Технології багатоваріантні навіть у рамках однієї методики. Поняття «оздоровча технологія» відноситься до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, що показує наскільки вирішуються завдання збереження здоров'я, тих хто займаються [4].

За основу експериментальної педагогічної технології оздоровчих занять карате прийняли структуру педагогічної технології, розроблену Г.К. Селевко та Т.П. Сальниковою [5] (рис. 3.1).

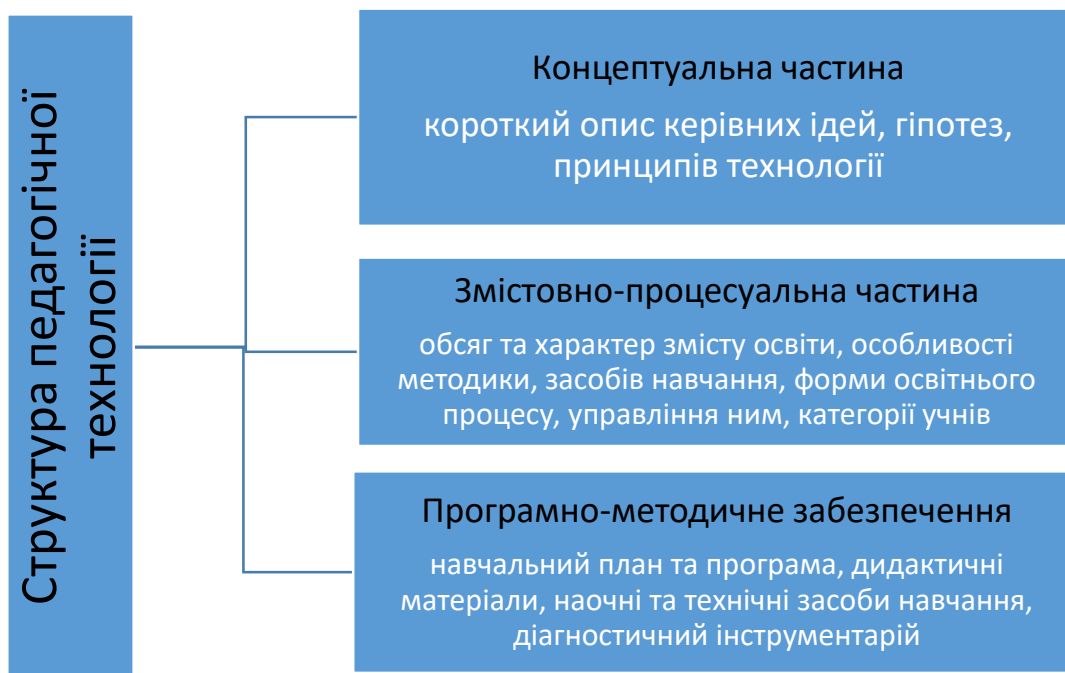


Рисунок 3.1. Структура педагогічної технології

Концептуальна частина реалізації будь-якої технології є коротким описом її керівних ідей, гіпотез і принципів [5].

Стратегічна мета експериментальної технології – підвищення рівня здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, які займаються карате за умов фітнес клубу (рис. 3.2).

Ця мета реалізується у вигляді вирішення таких задач:

- створення умови для залучення дітей до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами та карате;
- зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку дітей;
- оволодіння основними технічними прийомами карате;
- закріплення та вдосконалення умінь, отриманих на уроках фізичної культури та сприяння на цій основі формуванню життєво необхідних фізичних якостей;
- виховання у дітей фізичної активності та працьовитості, розвиток творчої ініціативи, самодіяльності та організаторських здібностей [5].



Рисунок 3.2. Зміст технології оздоровчих занять карате

Принципи оздоровчих занять карате з молодшими школярами в умовах фітнес клубу мають багато спільного з дидактичними принципами, прийнятими в педагогіці [20], та принципами спортивного тренування [53].

Основними засадами оздоровчих занять карате із молодшими школярами в умовах фітнес клубу є:

1. Принцип доступності. Програми з карате мають бути доступні для тих, хто займається як у координаційному, так і функціональному плані, відповідати духовним та соціальним запитам тих, хто займається.

2. Принцип «не нашкодь». Усі методи, прийоми, засоби мають бути обгрунтованими. У зв'язку з цим проведення донозологічного обстеження стану здоров'я та фізичної підготовленості необхідне для зниження чинників ризику.

Як протипоказання до занять карате оздоровчої спрямованості, виступають стани, що характеризуються наявністю обмежень при адаптації до фізичних навантажень, а також захворювання, при яких протипоказане фізичне тренування: тяжкі органічні захворювання ЦНС; хвороби серцево-судинної системи; захворювання в гострій та підгострій стадіях; тромбофлебіт та часті кровотечі будь-якої етимології; хвороби органів дихання: бронхіальна астма з тяжким перебігом, тяжкі форми бронхоектатичної хвороби; захворювання печінки та нирок з явищами недостатності функції; хвороби опорно-рухового апарату з різко вираженими порушеннями функцій та больовим синдромом; глаукома, міопатія високого ступеня.

3. Комплексний, міждисциплінарний підхід. Програму з оздоровчих занять карате необхідно інтегрувати із суміжними науковими дисциплінами. Фахівцю з карате, який працює у фітнес клубі необхідно спиратися на знання, накопичені у спортивній та лікувальній фізичній культурі, педагогіці, психології та фізіології. Умови та можливості фітнес клубу дозволяють поєднувати заняття карате з іншими видами фізичної активності, необхідними для гармонійного розвитку дитини. Такими заняттями можуть бути «здорова спина», плавання, хореографія,

танці, заняття загальною та спеціальною фізичною підготовкою, ігрові види спорту. При цьому необхідне порозуміння та єдність у діях педагога, психолога, лікаря та батьків.

4. Принцип індивідуалізації. Індивідуальний підхід повинен враховувати фізіологічні та психологічні особливості віку, статі, а також рівень підготовленості, інтереси дитини.

5. «Успіх народжує успіх». Акцент робиться тільки на позитивній стороні будь-якого вчинку; в діяльності спочатку виділяють позитивне, а лише потім відзначають недоліки.

6. Суб'єкт – суб'єктні взаємини. Кожна дитина є безпосереднім учасником спортивно-оздоровчих та анімаційних заходів як у змістовному так і у процесуальному планах.

7. Безперервність та наступність. Робота ведеться не час від часу, а на кожному занятті.

8. Принцип свідомості та активності. Даний принцип у навчально-тренувальному процесі досягається шляхом виконання низки педагогічних вимог: об'єднання рухової та розумової діяльності учня у процесі занять карате; націлювання на досягнення позитивного результату; набуття самостійності у виконанні рухових завдань; забезпечення новизни у змісті занять.

9. Відповідальність за здоров'я. У кожної дитини треба намагатися сформувати відповідальність за своє здоров'я.

Якісні принципи технології оздоровчих занять карате із молодшими школярами в умовах фітнес клубу полягають у наступному:

- індивідуальна реалізація потреб та здібностей кожної дитини, надання їй допомоги у визначенні реалістичних особистісних цілей;
- об'єктивна оцінка підготовленості учнів з урахуванням особистісного фізичного вдосконалення, без порівняння, один з одним;

- конкретна орієнтація на компоненти фізичної підготовки, пов'язані з підвищенням рівня здоров'я;
- реалізація в процесі навчання освітнього аспекту шляхом пояснення, чому важливо займатися карате та фізичними вправами;
- створення умов отримання задоволення у процесі цікавих занять карате і розваг, набуття соціального досвіду тощо;
- розуміння, що людина має бути фізично активною протягом усього життя.

Результатом застосування запропонованої технології є досягнення наступних ефектів:

- освітній ефект – молодші школярі через долучення до занять карате навчаються розумінню, чому фізична активність важлива, і яким чином вона приносить користь їм зараз і протягом усього життя;
- оздоровчий ефект – фізична активність сприймається як діяльність, через яку можна отримати задоволення; отримується формування рухових умінь в карате, покращується фізична підготовленість;
- індивідуально-досягнутий ефект – діти не порівнюються один з одним, увага акцентується на досягненні індивідуального розвитку і результату.

Технологія оздоровчих занять карате з молодшими школярами в умовах фітнес клубу заснована на особистісно-орієнтованому, системно-діяльному та здоров'язберігаючому підходах [62]. Зміст цієї технології зосереджується на застосуванні таких методів викладання основ карате, які дозволяють враховувати вікові особливості, та пов'язані з процесами адаптації при використанні рухових дій.

3.2. Змістовно-процесуальна частина та програмн-методичне забезпечення технології оздоровчих занять карате

Змістовно-процесуальна частина запропонованої технології формувалася з урахуванням особливостей організації оздоровчих занять карате з дітьми молодшого шкільного віку за умов фітнес клубу:

- навчально-тренувальний процес у школі карате при фітнес-клубі планується щорічно на повний цикл (9 місяців – 36 тижнів) з можливим доповненням у вигляді занять у літньому спортивно-оздоровчому таборі (2-3 тижні). Основний набір у групи здійснюється у серпні-вересні. Проте не виключається можливість прийому дітей у середині навчального року. Як наслідок різновіковий, різностатевий та різнорівневий склад дітей, що, звичайно ж, впливає і на процес навчання, ускладнює планування занять.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1 годині групи від 8 до 15 осіб, вік дітей 6-10 років. Спеціального відбору до групи немає, основний критерій набору дітей – бажання займатися карате та відсутність протипоказань до занять.

- заняття платні, що посилює плинність складу тих, хто займається;
- групи формуються в основному з урахуванням технічної підготовленості, року занять, а не віку та статі дітей;
- крім групових форм занять можуть проводитися індивідуальні тренування, або в групі «сім'я» – спільне тренування батьків і дітей.

Планування навчально-тренувального процесу починається з вивчення контингенту, при цьому визначається рівень фізичної, технічної підготовленості та стан здоров'я дітей.

У цьому першим етапом у реалізації технології оздоровчих занять карате у фітнес клубі є медичне обстеження дітей. Після медичного обстеження дитині видається «Індивідуальний профіль фізичного здоров'я», потім проводиться розмова з батьками про необхідні заходи щодо корекції фізичного стану дитини. У результаті батькам дитини видається письмовий медичний висновок фітнес-

діагноста та тренера, що характеризує стан здоров'я дитини та рекомендації щодо покращення здоров'я та використання додаткових оздоровчих заходів. Лікарський контроль здійснюється у жовтні та травні навчального року.

Таким чином, здійснюється комплексний підхід до підвищення стану здоров'я дітей, який проявляється у поєднанні занять карате з іншими оздоровчими заходами, що є у фітнес клубі. Наприклад, для корекції стану постави та стоп рекомендувалися заняття «здорова спина», що проводяться в дитячій кімнаті фітнес клубу, а також масаж.

На II етапі реалізації технології оздоровчих занять карате з молодшими школярами у фітнес клубі відбувається планування навчально-тренувального процесу та безпосереднє проведення занять.

Основними формами навчальної роботи у секції карате при фітнес клубі є:

1. Групові практичні заняття, тренування відповідно до вимог програми для кожної навчальної групи за розкладом, затвердженим дирекцією клубу.
2. Індивідуальні заняття за бажанням.
3. Показові тренування для батьків, як поточний контроль, а також стимулювання дітей та підтримки зв'язку з батьками.
4. Спортивно-масові заходи, що проводяться 1-2 рази на рік, як рубіжний контроль на певному етапі підготовки.

Методика проведення оздоровчих занять карате із молодшими школярами в умовах фітнес клубу:

– універсальність (широким фронтом) у навчанні техніки карате, тобто учні на першому етапі протягом перших 2-3-х місяців отримують уявлення про основні технічні прийоми в карате, що дозволяє домогтися свободи і раціональності рухів і швидшого освоєння техніки єдиноборства. В результаті, діти від 8-10 років, які займаються в групі один рік у травні, вже можуть брати участь у змаганнях за розробленими у клубі правилами;

– індивідуалізація процесу навчання виявляється у двох аспектах:

1. Розкриття індивідуальності дитини при освоєнні техніки: фіксування основних опорних точок у техніці того чи іншого руху.

2. Індивідуалізація навчання дітей карате у групі. Даючи ту чи іншу вправу, необхідно враховувати вікові, фізичні особливості дитини, її підготовленість. Кожна дитина у групі отримує своє відповідне завдання;

– включення загальної та спеціальної фізичної підготовки до процесу тренування, що дозволяє звести до мінімуму монотонність занять. При цьому має місце висока моторна щільність та виховання необхідних для каратиста фізичних якостей;

– всі вправи обов'язково виконуються правою і лівою рукою, що не дає розвиватися асиметрії, розвиває обидві півкулі мозку у дітей, покращує координацію рухів;

– використання комплексу ігор, що підводять до карате, а також таких форм занять як показові тренування, які проводяться як поточний контроль, кожні 2-3 місяці. До цих занять діти готуються, ними запрошуюються батьки. Проведення спортивно-масових заходів, свят єдиноборств (комплексний захід, до якого входять міні-змагання, творча частина, чаювання тощо) проводяться 1-2 рази на рік, як рубіжний контроль та підвищення мотивації до занять карате. Підготовка здійснюється батьками та дітьми протягом року: крім тренувань, діти малюють, вигадують вірші, роблять вироби на тему карате. Такі заходи позитивно впливають на психічне здоров'я дітей, підвищують самооцінку, вчать комунікабельності, розвивають творчі здібності, а головне зближують батьків та дітей. Ці заходи є «стрижнем» запропонованої технології;

– методика проведення змагань з карате за умов фітнес клубу.

Змагальний процес необхідний для повноцінного психічного розвитку дитини, а саме, потреби у самоствердженні. Оскільки самоствердження особи може бути зроблено лише шляхом порівняння, зіставлення і як наслідок піднесення себе над об'єктом порівняння.

Проте, варто зауважити, що емоційне потрясіння від поразки на змаганнях у дитини буває таке велике, що здатне надати визначальний вплив і на подальший життєвий перебіг розвитку її особистості. Тим більше це має значення у молодшому шкільному віці, коли у дітей відбувається закріплення мотиву досягнення успіхів, на який безпосередньо впливають їх успіхи в різних видах діяльності.

Тому при використанні педагогічної технології оздоровчих занять карате змагання проводились у формі, яка мінімізувала емоційні потрясіння дитини від поразки. Для дітей, які займаються карате у фітнес-клубі, де перед ними не стоїть завдання досягнення високого спортивного результату – цей аспект надзвичайно важливий. Фітнес клуб, безперечно, слід зарахувати до сфери послуг для населення, у зв'язку з чим головне – це інтереси відвідувачів.

Контингент учасників змагання – діти 7-12 років, які не мають змагального досвіду.

Дане змагання можна віднести до одного з видів анімаційного, дозвільного заходу. Головним завданням змагання є підбиття підсумків річної навчально-тренувальної роботи, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом, покращення самооцінки, допомога дітям у самоствердженні, перемозі над собою. З іншого боку, воно виконує соціальні функції, такі як об'єднання, спілкування, видовищність.

Тому першою необхідністю є спрощення правил єдиноборства, що дозволяє мінімізувати час у сутичках, провести змагання за кілька годин, не даючи стомитися дітям та батькам.

Основний принцип організації змагання – принцип «невеликих груп». Учасники змагання діляться на групи в кожній у середньому по чотири особи приблизно однакового рівня підготовленості та віку.

Цей принцип дозволяє заохотити більше кількість дітей, оскільки у кожній групі 4 призові місця. У результаті всім дітям доводиться боротися, провести три сутички із суперниками та головне бути нагородженим за старання.

Розроблена форма змагання для дітей молодшого шкільного віку, які займаються карате у фітнес клубі, дозволяє:

- долучити дитину до першого змагального досвіду;
- мінімізувати час проведення змагання;
- збільшити обсяг заходів заохочувального впливу;
- виявити волю до перемоги та бути нагородженим;
- підвищити мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Особливості проведення оздоровчих занять карате із юними каратистами в умовах фітнес клубу:

1. Робиться значний акцент на навчання таких рухових дій, які будуть приносити задоволення протягом усього життя.

2. Учням надається допомога у формуванні кожної рухової навички та розвитку компетентності в галузі фізичної культури, яка включає широкий діапазон відповідних типів і варіантів фізичної активності. Наприклад, навчання правильної техніки ходьби, управлінню своїм тілом, спортивним єдиноборствам, участі у спортивних змаганнях; вивчення способів, як і навіть розтягувати або розігрівати м'язи, щоб учні могли побудувати розминку.

3. Підбираються такі варіанти завдань, щоб учні могли брати участь у занятті, всі могли почуватися переможцями. Слід створювати стимули чи деякі форми визнання за іншими показниками, крім результату виконання рухової дії. Наприклад, найбільшої активності, кращого ставлення до занять, повнішої участі, чи кращої техніки виконання вправ. Необхідно забезпечити довкілля, вільне від глузування або труднощів.

Таким чином, процес тренування юних каратистів в умовах фітнес клубу має свої особливості, як у процесуальному, так і змістовному компонентах, у

методиці навчання та проведенні змагань, плануванні та обліку навчально-тренувального процесу.

У програмно-методичне забезпечення занять карате з дітьми молодшого шкільного віку у фітнес клубу включено: навчальну програму, навчальний план, розклад занять, план конспект спортивно-масових заходів та план-сітка літнього табору.

Програма з карате для дитячих спортивно-оздоровчих груп фітнес клубу «Лідер» (перший та другий рік навчання).

У спортивно-оздоровчих групах при фітнес клубі можуть займатися діти віком від 6 років і старші, які виявляють бажання займатися карате та допущені лікарем до занять цим видом спорту.

Навчання карате при фітнес клубі покликане вирішувати такі завдання:

- залучення дітей до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами та карате;
- забезпечення гармонійного розвитку дитини у фізичному, психічному та інтелектуальному напрямі, а також зміцнення її здоров'я;
- оволодіння основними технічними прийомами карате, отримання базових теоретичних знань та відомостей про історію, сучасний стан та можливості карате для гармонійного фізичного, духовного та морального вдосконалення людини.

Заняття з юними каратистами у фітнес клубі здійснюється протягом календарного року. У період канікул у фітнес-клубі діє оздоровчий табір з денним перебуванням дітей, у якому проводяться 1-2 рази на тиждень заняття карате.

У навчально-тренувальному процесі проводяться групові та індивідуальні заняття, медичний контроль, теоретична підготовка, спортивно-масові заходи, змагання.

Програма включає розділи теоретичної, технічної, фізичної, тактичної, психологічної підготовки, змагальної діяльності, систему контролю нормативів.

Інструкторам з карате необхідно підтримувати постійний тісний контакт із лікарями, які ведуть спостереження за тими, хто займається, враховувати дані лікарського контролю та самоконтролю при розробці планів. Проведення навчально-тренувальної та виховної роботи у групах карате при фітнес клубі здійснюється тренером з карате.

Заняття карате при фітнес клубі мають забезпечити всебічну фізичну, технічну та теоретичну підготовку. Різностороння фізична підготовка має бути спрямована на виховання основних рухових якостей (швидкості, витривалості, координації, сили та гнучкості).

На навчально-тренувальних заняттях та у спортивно-оздоровчому таборі має вирішуватись ціле коло виховних завдань: патріотичне виховання, виховання свідомої дисципліни, організованості, почуття дружби, взаємодопомоги, морально-вольових якостей.

Зазначені завдання насамперед вирішуються інструкторами, які мають так будувати свою роботу, щоб заняття та змагання мали виховний характер. Організоване та якісне проведення занять, висока вимогливість до тих, хто займається, творчий підхід, теплий та емоційний клімат занять, особистий приклад інструктора є засобом виховання.

Виховна робота має проводитися як з дітьми, так і з батьками у формі бесід, участі у підготовці та проведенні спільних заходів, свят, змагань.

Показові тренування. Показові тренування така форма занять, куди запрошуються батьки. Тренування проводяться 2-3 рази на рік як поточний контроль у вигляді ігор, вправ, естафет.

Контрольні нормативи. Лікарський контроль здійснюється 2 рази на рік на початку жовтня та травні. На кожну дитину заповнюється карта тестування. Контрольні випробування з фізичної підготовки входять до медичного

обстеження, а також показники технічної підготовленості оцінюються за спеціальними тестами.

Спортивно-масові та анімаційні заходи. Анімація у спортивній практиці розглядається як діяльність з розробки та надання спеціальних програм проведення вільного часу. Під анімаційною програмою маємо на увазі об'єднаний спільною метою або задумом план проведення фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових, пізнавальних та аматорських занять.

Анімаційна програма складається з кількох анімаційних заходів: міні-змагання з карате за спеціально розробленими правилами, які дозволяють кожній дитині показати свої вміння, виявити волю до перемоги та бути обов'язково нагородженою; спортивно-розважальної програми (ігри, естафети, конкурси), чаювання. Проведення подібних анімаційних заходів дозволяє:

- підбити підсумки циклу занять (півріччя, рік);
- продемонструвати батькам досягнення їхніх дітей у розвитку спритності, швидкості, сили, гнучкості, умінь у карате;
- розвивати командний дух, взаємопідтримку, взаємодопомогу;
- покращувати самооцінку дітей;
- навчають комунікабельності, зближують батьків та дітей.

3.3. Динаміка мотивації до занять карате та фізичною культурою у юних відвідувачів фітнес клубу в процесі педагогічного експерименту

Відповідно до психологічної теорії діяльності Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, Л.М. Леонтьєва, виховний ефект будь-якої діяльності перш за все залежить від адекватної мотивації особистості. Діяльність спрямовується безліччю мотивів; їхня сукупність та власне внутрішній процес спонукання ми називаємо мотивацією. Мотивацією пояснюється вибір між різними варіантами дій, різними цілями. Сила та активність мотивації виражаються у ступені її

впливу на напрямок діяльності та її успіх. Отже, готовність особистості до фізичної діяльності залежить від мотиваційної підсистеми [16].

Молодший шкільний вік – час закріплення мотиву досягнення успіхів та вольової регуляції поведінки, що дозволяє дитині домагатися мети. Особливого значення для розвитку в цьому віці має стимулювання і максимальне використання мотивації досягнення успіхів у навчальній, трудовій, ігровій діяльності дітей [25].

До того ж у молодшому шкільному віці у фізкультурно-спортивній діяльності дитиною керують, передусім, гедоністичні мотиви. Вона рухається тому, що їй подобається. Нові рухи викликають інтерес, а стійкий інтерес формує потребу у фізичній досконалості та тренуванні [41].

Для вивчення мотивації дітей молодшого шкільного віку, які займаються карате у фітнес клубі, було проведено анкетування, в ході якого виявлено спрямованість інтересу до занять карате, а також зміни протягом року занять. Отримані дані подано на рис. 3.3 – 3.6.

На рисунку 3.3 представлені відповіді дітей на запитання: «Що тобі подобається найбільше на тренуваннях з карате? (Пронумеруй у порядку зменшення значущості від більш важливого (1) до менш важливого (7))».

Як видно на рис. 3.3, на початковому етапі занять карате для дітей молодшого шкільного віку найбільша перевага надається можливості участі у різноманітних іграх та розвагах. На перше місце його поставили 19,6% опитаних, тоді як через рік занять цей показник обирають 10% опитаних дітей, на рисунку видно також, що можливість участі у різноманітних іграх, розвагах, до кінця року занять стає на 3-4 місце за значимістю для дітей. Водночас, набуття нових технічних умінь займає першу позицію у виборі дітей – 25%, що є, мабуть, одним із основних доказів формування більш стійкого інтересу до занять карате.



Рисунок 3.3. Оцінка спрямованості інтересу до занять карате у дітей на початку та наприкінці експерименту.

Великого значення для дітей має доброзичлива атмосфера тренування. На початку експерименту на перше місце цей показник поставили 16,1% тих, хто займається – друга позиція зі всіх показників. До кінця експерименту доброзичлива атмосфера на тренуваннях пересувається на перше місце нарівні з набуттям нових технічних умінь, її обирають 25% опитаних дітей. Це знаходить підтвердження і в науковій літературі, де створення позитивного клімату в навчальній групі є одним з основних психолого-педагогічних засобів формування та розвитку позитивного ставлення до навчання та відповідної йому мотивації [16].

Бажання брати участь у змаганнях на початку експерименту з важливості для дітей мало те саме значення, що й особистість тренера, можливість спілкування з іншими дітьми, доброзичлива атмосфера на тренуваннях, ці позиції обрали по 16,1% опитаних дітей. До кінця експерименту бажання брати участь у змаганнях посідає другу позицію у виборі дітей та його відзначило 20% опитаних.

Особистість тренера, як і можливість участі у різноманітних іграх, розвагах займає другу позицію на початку експерименту. Це відзначили по 16,1% дітей, а до кінця експерименту ці мотиви займають вже на 4 місце, де їх обирають по 10% опитаних.

Можливість спілкування з іншими дітьми обирають 16,1% дітей на початку експерименту, до кінця експерименту цей показник значно зменшується, його обирають лише 8% опитаних. Можливо, це пов'язано з появою дружніх стосунків між дітьми поза клубом.

Таким чином, на перших етапах тренувального процесу для дітей найбільшого значення мають доброзичлива атмосфера, яку створює тренер, а також включення до тренувального процесу різноманітних ігор, розваг, які зміцнюють інтерес дітей, об'єднують їх, формуючи позитивну мотивацію до занять.



Рисунок 3.4. Важливість занять карате серед інших захоплень у дітей молодшого шкільного віку

На рисунку 3.4 представлені відповіді дітей на запитання: «На яке місце серед інших своїх занять та захоплень ти поставив би карате? (з п'яти місць)». Як

видно з рис. 3.4, до кінця експерименту все менше дітей віддає перевагу іншим захопленням, і ставлять заняття карате на друге, третє та нижче за третє місце. Заняття карате на перше місце серед інших поставили 60% опитаних дітей. На початку експерименту карате на перше місце поставили лише 35% дітей. Все це свідчить про зростання інтересу до занять карате у дітей молодшого шкільного віку, які займаються за умовах фітнес клубу.

На рисунку 3.5 представлені відповіді дітей на запитання: «Чи достатньо двох занять карате на тиждень?».



Рисунок 3.5. Ставлення дітей до кількості занять карате на тиждень

Як впливає з рис. 3.5, на початку експерименту 52% дітей відповіли, що їм достатньо двох занять на тиждень, до кінця експерименту цей показник зменшився і становив 31% опитаних дітей. Відповіді про недостатність двох занять тенісом на тиждень значно зросли з 38% на початку експерименту до 61% до кінця експерименту.

Рисунок 3.6 також відображає підвищення інтересу до занять карате, а саме в бажанні дітей частіше ходити на тренування, що свідчить про формування у дітей більш усвідомленого підходу до тренувального процесу.



На рисунку 3.6 представлені відповіді дітей на запитання: «Чи займаєшся ти, крім карате, фізичною культурою протягом дня? (наприклад, чи робиш зарядку, качаєш прес, плаваєш, робиш віджимання та інші фізичні вправи). Якщо так, то як часто?». Як показує 3.6, протягом річного навчально-тренувального процесу зросла потреба у дітей у оздоровчій фізичній культурі: двічі на тиждень фізичними вправами стали займатися 31% тих, хто навчається карате, хоча на початку експерименту цей показник дорівнював лише 10%. Значно зменшився відсоток дітей, які взагалі не займаються фізичними вправами, на початку експерименту цей показник дорівнював 50% опитаних дітей, а в кінці 21%.

Педагогічні спостереження показують: збільшення питань у дітей, що задаються на тренуваннях; зростання кількості осіб, які відвідують заняття карате від 16 осіб у жовтні до 42 осіб у квітні; позитивні зміни у поведінці та здоров'ї дітей після року занять карате (за відгуками батьків, діти стали слухнянішими, організованішими, стали краще вчитися у школі, покращилися самооцінка та вміння спілкуватися в колективі).

Таким чином, проведений соціологічний аналіз, а також педагогічні спостереження в ході навчально-тренувального процесу підтверджують

педагогічну ефективність запропонованої технології, яка проявляється у зміні орієнтирів, мотивації та установок у дітей до занять фізичною культурою та карате, у формуванні усвідомленого підходу до тренувального процесу та здорового способу життя.

3.4. Річні зміни показників фізичного здоров'я в експериментальній та контрольній групах

Для оцінки ефективності розробленої технології занять було проведено педагогічний експеримент, за участю дітей 7-10 років, з яких було сформовано експериментальну (16 осіб) та контрольну (14 осіб) групи. До контрольної групи входили молодші школярі, які займаються в шкільному гуртку карате (Чернівецька ЗОШ I-III ступенів технологічного профілю № 33 Чернівецької міської ради) у групах початкової підготовки 2 рази на тиждень по 1,5 години.

Експериментальна група займалася карате 2 рази на тиждень по 1,5 години в умовах фітнес клубу (СК «Leader sport family» м. Чернівці) за експериментальною технологією з максимальним використанням ігрових та оздоровчих вправ, анімаційних заходів та власне вправ з карате.

Діти експериментальної та контрольної груп пройшли вихідне тестування у жовтні 2021 р. Після закінчення експерименту наприкінці червня 2022 року обидві групи також були протестовані. На основі універсальної рейтингової шестибальної шкали оцінки здоров'я та працездатності [25] (таблиця 3.1), у експериментальної та контрольної груп були визначені показники фізичного розвитку, функціональних можливостей організму та фізичної працездатності, а також показники, що відображають рівень розвитку низки рухових якостей на початку та наприкінці навчально-тренувального року.

Різниця між показниками першого та останнього тестувань була виражена у відсотках за умови, що 0% – це 0 балів, а 100% – 6 балів.

Таблиця 3.1

Універсальна рейтингова шкала оцінки фізичного здоров'я та працездатності

Рівень, бали	Якісна оцінка рівня здоров'я
5,1-6	Ідеальний фізичний стан організму для даного віку, та високий рівень резервів здоров'я
4,1-5	Хороший фізичний стан організму. Високий рівень резервів здоров'я та працездатності
3,1-4	Задовільний стан організму, відповідність статистичним стандартам для свого віку та статі. При стомлюючій роботі рівень резервів здоров'я та працездатності може різко знизитися
2,1-3	Незадовільний фізичний розвиток та наявність кількох «слабких ланок», що впливає на загальний рівень соматичного здоров'я
1,1-2	Поганий стан організму. Багато чинників ризику подальшого погіршення психофізичного потенціалу

При аналізі фізичного розвитку та антропометричних даних у юних каратистів експериментальної та контрольної груп вивчалися такі показники: ріст, вага, форма хребта та стопи, артеріальний тиск, пульс у спокої.

На початку експерименту у порівнюваних груп спостерігалися достовірні відмінності у показниках спірографії, затримки дихання, зорово-рухової реакції, уміння зберігати рівновагу, сили м'язів черевного преса. За непараметричним критерієм Уайта різницю між переліченими вище показниками виявилися статистично достовірні (таблиця 3.2). Причому найкращі показники спостерігалися у дітей із контрольної груп. Пов'язуємо це із кращою фізичною підготовленістю дітей у контрольній групі.

Невеликі відмінності в інших показниках, таких як масо-ростовий коефіцієнт, форма хребта і стопи, пульс у спокої, артеріальний тиск, гнучкість хребта, сила м'язів пояса верхніх і нижніх кінцівок, загальна працездатність були статистично недостовірні на початку експерименту (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Показники фізичного здоров'я та працездатності у дітей експериментальної та контрольної груп до початку експерименту

	Показники здоров'я	До експерименту (бал)		Δ %	Т розр. (Тгр. =169)
		ЕГ (n=16)	КГ (n=14)		
1.	Масо-ростовий коефіцієнт	4,2	5,4	-30	191
2.	Форма хребта	2,9	2,7	3,3	179
3.	Форма стопи	3,9	2,6	22,3	183
4.	Пульс (ЧСС) у спокої, уд/хв	4,4	3,8	-10	191
5.	АТ, мм.рт.ст.	4,6	4,3	-5	177
6.	Спірографія	1,6	1,7	10	151*
7.	Затримка дихання	2,7	3,5	-13,3	139*
8.	Зорово-рухова реакція	3,6	4,8	20	151*
9.	Гнучкість хребта	3,7	3,1	-10,1	189
10.	Рівновага	3,5	3,7	-3,3	131*
11.	Сила м'язів плечового поясу (віджимання)	4,8	5,9	-18,3	180
12.	Сила м'язів черевного пресу	4,0	5,9	-31,7	160*
13.	Сила м'язів ніг (стрибок з місця)	3,2	3,5	5	181
14.	Загальна працездатність	4,8	5,0	3,3	177
15.	Індекс фізичного здоров'я	3,3	3,1	3,3	182

Примітка: * - достовірність різниці при $p < 0,05$ по Уайту.

На початку експерименту форма хребта за універсальною рейтинговою шкалою в обох груп мала незадовільну оцінку і становила у дітей експериментальної групи – 2,9 бала, а контрольної – 2,6 бала. До кінця експерименту показники форми хребта у експериментальній групі покращались

на 10% і склали 3,5 бали, що за рейтинговою шкалою відповідають задовільній оцінці цього показника.

У контрольної групи не було достовірних змін показників форми хребта. Але за рейтинговою шкалою оцінок 3,1 бала, отримані наприкінці експерименту, теж відповідають задовільній оцінці фізичного розвитку юних каратистів.

Поліпшення показника форми хребта в експериментальній групі, можливо, пов'язане з додаванням у тренувальний процес оздоровчих занять для хребта, що є у фітнес клубі (хореографії, масажу).

За універсальною рейтинговою шкалою на початку експерименту показники форми стопи відрізнялися у двох груп: 3,9 бала у дітей експериментальної групи, що відповідає задовільній оцінці фізичного розвитку, та 2,6 бала у дітей контрольної групи, що відповідає незадовільній оцінці для даного показника. У експериментальній групі достовірних змін показника форми стопи не відбулося до кінця експерименту. Це можна пояснити невеликою вибіркою, оскільки за універсальною рейтинговою шкалою оцінок 4,1 бала, отримані наприкінці експерименту, свідчать уже про хорошу оцінку для цього показника.

Показники пульсу в спокої характеризують напруженість роботи серця і серцево-судинної системи в цілому, ця величина залежить від безлічі факторів, таких, як вік людини, розміри серця, стану судин тощо. У експериментальній групі в ході навчально-тренувальної роботи показник пульсу в стані спокою покращився на 18,4% і за універсальною рейтинговою шкалою став відповідати ідеалу для цього віку 5,5 бала, що демонструє поліпшення роботи серцево-судинної системи юних каратистів.

При аналізі функціональних можливостей організму та фізичної працездатності у юних каратистів оцінювалися показники ЖЄЛ, затримки дихання та загальної працездатності (PWC 170 – степ-тест). ЖЄЛ і затримка дихання – показники функціональних можливостей дихального апарату, які

залежать від загального об'єму легень, сили дихальних м'язів, сили опору грудної клітки та легень, їх розтягування та інших факторів [50].

Показники спірографії, тобто життєвої ємності легень (мілілітри на кілограм ваги тіла), на початку експерименту знаходяться у експериментальній (1,1 бала) та контрольній (1,7 бала) групах за універсальною рейтинговою шкалою нижче за норму для даного віку, що характеризує недостатні можливості зовнішнього дихання, сили дихальних м'язів, опору грудної клітки та легень.

Пов'язуємо це з недостатньою руховою активністю дітей, і, навіть, із невмінням дітей правильно дихати. Тому у тренуваних процес необхідно вводити дихальні вправи, що розвивають діафрагмальне дихання та участю усіх трьох відділів легень у дихальному процесі.

До кінця експерименту відбулися достовірні покращення показника спірографії у експериментальній групі 3,1 бала, що за універсальною рейтинговою шкалою відповідає задовільній оцінці та статистичним стандартам для даного віку (таблиця 3.3, рис.3.7).

У контрольній групі спочатку показники спірографії були на 10% вищими, ніж у експериментальній, але до кінця експерименту достовірних змін у даному показнику не відбулося (1,2 бала), що за універсальною рейтинговою шкалою говорить про незадовільну оцінку для даного віку.

У експериментальній групі показник затримки дихання на початку експерименту становив 2,7 бала, що за універсальною рейтинговою шкалою говорить про незадовільний стан цього показника. Тоді як у контрольній групі цей показник був вищим на 13,3% і становив 3,5 бала. До кінця експерименту у контрольній групі не відбулося достовірних змін у показнику затримки дихання і за універсальною рейтинговою шкалою він так і відповідав задовільній оцінці для даного віку (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Показники фізичного здоров'я та працездатності дітей експериментальної та контрольної груп у результаті педагогічного експерименту (n=30)

Показники здоров'я	Експериментальна група (n=16)				Контрольна група (n=14)			
	До експ. (бал), x	Після експ. (бал), x	При ріст, %	W розр./ W гр. =33	До експ. (бал), x	Після експ. (бал), x	При ріст, %	W розр./ W гр. =22
Масо-ростовий коефіцієнт	4,2	4,4	3,3	53	5,4	5,8	6,7	15*
Форма хребта	2,9	3,5	10	56	2,6	3,1	8,3	42
Форма стопи	3,9	4,0	1,7	50,5	2,6	2,4	-3,3	25
Пульс (ЧСС) у спокої, уд/хв	4,4	5,5	18,4	16,5*	3,8	4,1	5	31
АТ, мм.рт.ст.	4,6	4,5	-1,7	65	4,3	4,3'	0	50
Спірографія	1,1	3,1	33,3	19*	1,7	1,2	-8,3	24
Затримка дихання	2,7	4,0	21,7	26*	3,5	3,3	-3,3	34
Зорово-рухова реакція	3,6	4,9	21,7	20*	4,8	4,0	13,3	20*
Гнучкість хребта	3,7	5,0	21,6	19,5*	3,1	3,9	13,4	21*
Рівновага	3,5	4,1	10	63,5	3,7	3,2	-8,4	42
Сила м'язів плечового поясу (віджимання)	4,8	5,9	18,3	17*	5,9	6,0	2,3	40
Сила м'язів черевного пресу	4	5,8	30	10*	5,9	6,0	2,3	37
Сила м'язів ніг (стрибок з місця)	3,2	4,7	25	12*	3,5	4,0	8,3	26
Загальна працездатність	4,8	5,7	15	15*	5,0	5,6	10	5,5*
Індекс фізичного здоров'я	3,3	3,9	15	10,5*	3,1	3,1	0	51

Примітка: * - достовірність різниці при $p < 0,05$ по Вілкоксону.

У експериментальній групі показник затримки дихання до кінця експерименту покращився на 21,4% і став становити 4 бали, що за універсальною рейтинговою шкалою відповідає задовільній оцінці та статистичним стандартам для цього віку. Це показує підвищення стійкості організму до гіпоксії, та поліпшення здатності до концентрації зусиль та сили нервових процесів, з якою показник затримки дихання тісно взаємопов'язаний [50] (рис. 3.7).

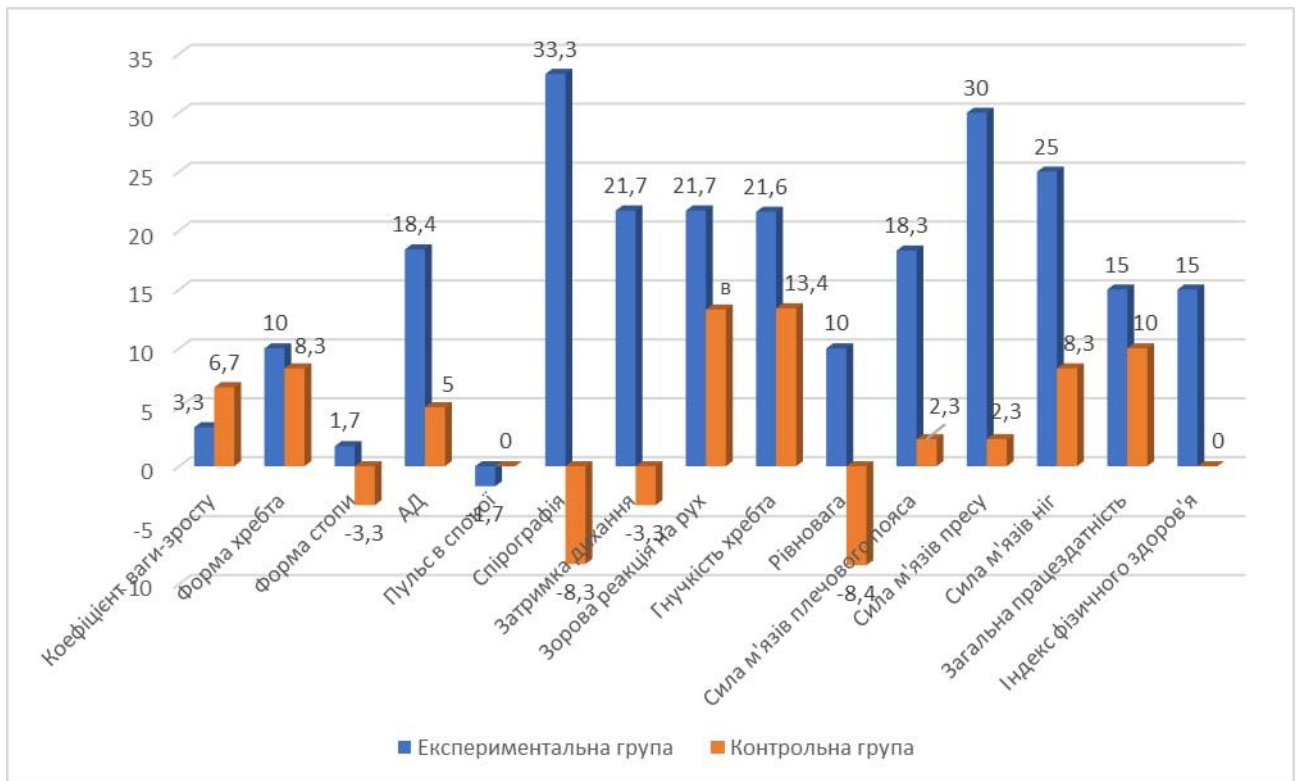


Рисунок 3.7. Приріст показників в контрольній та експериментальній групах в ході педагогічного експерименту, %

В роботі вивчалися також показники розвитку ряду рухових якостей, таких як координація, силова витривалість, візуально-рухова реакція, гнучкість.

Відомо, що показник зорово-рухової реакції характеризує просторову точність рухів та здатність сприймати рух [50]. На початку експерименту показник простої зорово-рухової реакції в експериментальній групі становив 3,6 бала, що на 20% було нижче за показники контрольної групи (4,8 бала). Наприкінці експерименту зорово-рухова реакція у експериментальній групі покращилася на 21,7% і склала 4,9 бала, що за універсальною рейтинговою шкалою відповідає гарному стану цього показника. У контрольній групі достовірних змін показника зорово-рухової реакції не відбулося (рис. 3.7).

Гнучкість хребта в обох груп значно покращилася: у експериментальній групі на 21,6% і становила 5 балів – відповідає хорошій оцінці розвитку гнучкості, а контрольна на 13,4% – 3,9 бала, відповідає задовільній оцінці за

універсальною рейтинговою шкалою. Недостатньо розвинена гнучкість і рухливість хребта може призвести до порушення ефективності нервово-регуляторних процесів та погіршення роботи деяких органів та систем організму людини [50].

Стійкість статичної рівноваги, що визначається за пробою Ромберга, оцінює координаційно-рухову функцію нервової системи, яка залежить від взаємозлагодженої діяльності кори головного мозку, підкіркових утворень, мозочка та вестибулярного апарату. Стійкість статичної рівноваги на початку експерименту була вищою на 3,3% у контрольній групі (3,7 бала), ніж у експериментальній (3,5 бала), що за універсальною рейтинговою шкалою відповідає задовільній оцінці та статистичним стандартам для цього віку.

До кінця експерименту у експериментальній групі достовірних змін показника стійкості статичної рівноваги не відбулося. Це можна пояснити невеликою вибіркою, оскільки за універсальною рейтинговою шкалою оцінок 4,1 бала, отримані наприкінці експерименту, свідчать уже про хорошу оцінку для цього показника.

Показники сили м'язів черевного преса і м'язів пояса верхніх кінцівок характеризують функціональну працездатність великих м'язових груп в динамічному режимі роботи, де потрібні великі внутрішньом'язові запаси АТФ і КрФ, а також здатність центральної нервової системи до генерації максимальних за частотою і силою нервових імпульсів [50].

Показник сили-м'язів пояса верхніх кінцівок у експериментальній групі (4 бали) до кінця експерименту покращився на 18,3% і склав 5,8 бала, що відповідає за універсальною рейтинговою шкалою ідеалу для цього віку. У контрольній групі показник сили м'язів пояса верхньої кінцівки вже на початку експерименту знаходився на ідеальному рівні для свого віку 5,9 бала; що говорить про кращу фізичну підготовленість дітей, та наявність відбору дітей до груп.

Сила м'язів, черевного преса значно покращилася до кінця експерименту в експериментальній групі (4 бали) на 30% і склала 5,8 бала; що також за «універсальною рейтинговою» шкалою відповідає ідеалу для даного віку. У контрольній групі показник сили м'язів черевного преса вже на початку експерименту перебував на ідеальному рівні для свого віку 5,9 бала і до кінця експерименту покращився до 6 балів.

Показник стрибка в довжину (3,2 бала) у експериментальній групі покращився на 25% до кінця експерименту і становив 4,7 бала, що за універсальною рейтинговою шкалою свідчить про хороший стан цього показника. До того ж показник стрибка в довжину, за даними літератури, характеризує координаційно-рухові можливості, які зумовлюються здатністю нервової системи до проведення нервових імпульсів, синхронізації скорочень та розслаблення рухових одиниць та з віком він має покращуватись [46].

Слід зазначити, що показники фізичної працездатності в обох групах покращились в ході експерименту: у експериментальній групі на 15% – 5,7 бала, а у контрольній на 10% – 5,6 бала, що говорить про хорошу здатність організму юних каратистів ефективно виконувати напружену м'язову роботу, а також характеризує злагодженість роботи м'язової, дихальної, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем.

Індекс фізичного здоров'я (3,3 бала) у експериментальній групі покращився на 15 % і склав 3,9 бала до кінця експерименту, що за універсальною рейтинговою шкалою відповідає задовільній оцінці та статистичним стандартам для цього віку. У контрольній групі не відбулося статистично значущих змін в індексі фізичного здоров'я, і він залишився на тому ж рівні, що дорівнює 3,1 бала.

Таким чином, у ході річної навчально-тренувальної роботи (рис. 3.7) у експериментальній групі спостерігався достовірний приріст у показниках спірографії (33,3%), силі м'язів верхньої (18,3%) та нижньої (25%) кінцівок, черевного преса (30%), затримки дихання (21,7%), зорово-рухової реакції

(21,7%), гнучкості хребта (21,6%), пульсі у спокої (18,4%), формі хребта (10%), загальної працездатності (15%). У контрольній групі приріст показників стався лише на 6-10%. Це свідчить про ефективність експериментальної педагогічної технології та її сприятливий вплив на фізичне здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість юних каратистів.

ВИСНОВКИ

В результаті здійсненого дослідження дійшли наступних висновків:

1. Технологія у фізичній культурі та спорті – це взаємопов'язана впорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів та прийомів, спрямованих на забезпечення планованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості при метрологічному лікарсько-педагогічному контролі. На сьогоднішній день існує потреба розробки технологій оздоровчої роботи зі школярами, спрямованих на новий режим діяльності, адекватний потребам дітей у відновленні та відпочинку, раціональному харчуванні.

Особливо гостро потреба у розробці оздоровчих технологій постає для контингенту дітей молодшого шкільного віку. Адже цей період можна назвати сприятливим для закладення всього спектра фізичних якостей та координаційних здібностей, що реалізуються у фізичній активності людини. У цей час починають формуватися інтереси дитини до певних видів фізичної активності, виявляється схильність до певних видів спорту, з'являється самооцінка та формується мотивація до досягнення успіху в різних видах діяльності.

Оздоровчі технології з успіхом можуть бути реалізовані в системі фітнесу. Дитячий фітнес – це система заходів, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я дитини, це фізичні вправи, масаж, гігієнічні фактори. Перспективним напрямом у фітнесі є оздоровчі заняття на основі освоєння елементів одного з видів спорту (спортивних ігор, єдиноборств, плавання тощо), які особливо привабливі для дитячого контингенту. Процес підготовки юних спортсменів в умовах фітнес клубу має свої особливості як у процесуальному, так і змістовому компонентах, за методиками навчання та проведенням змагань, плануванням та обліку навчально-тренувальних занять. Ці особливості обумовлені загальною

роботою фітнес системи, а також контингентом відвідувачів, для яких спортивні заняття – це розвага, оздоровлення та розвиток.

Карате – один із найцікавіших видів спорту, що сприяє всебічному та гармонійному фізичному розвитку. Заняття цим видом спорту розвивають дітей як фізично, так і духовно. Тренування включають вивчення бойового мистецтва, фізичну підготовку та духовний розвиток, загартовують організм дитини, розвивають пам'ять, уважність, дисципліну.

Таким чином, аналіз літературних джерел, присвячених питанням оздоровчих занять, віковим особливостям молодших школярів, організації оздоровчих занять у фітнес клубі переконливо свідчать про наявність значних теоретико-методичних та практичних передумов організації оздоровчих занять карате з дітьми молодшого шкільного віку у умовах фітнес клубу.

2. Педагогічна технологія оздоровчих занять карате з молодшими школярами в умовах фітнес клубу включає концептуальну, змістовно-процесуальну, програмно-методичну частини. У концептуальній частині представлені завдання, принципи та наукові підходи до виховання та навчання дітей. Стратегічна мета експериментальної технології – підвищення рівня здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, які займаються карате за умов фітнес клубу.

Ця мета реалізується у вигляді вирішення таких задач: створення умови для залучення дітей до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами та карате; зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку дітей; оволодіння основними технічними прийомами карате; закріплення та вдосконалення умінь, отриманих на уроках фізичної культури та сприяння на цій основі формуванню життєво необхідних фізичних якостей; виховання у дітей фізичної активності та працьовитості, розвиток творчої ініціативи, самодіяльності та організаторських здібностей.

У змістовно-процесуальній частині – методика та організаційно-методичні розробки для проведення занять карате в умовах фітнес клубу, етапи реалізації технології. До програмно-методичного забезпечення занять карате з дітьми молодшого шкільного віку у фітнес-клубі входить навчальна програма, навчальний план, розклад занять, план конспект занять та анімаційних заходів.

3. Проведений соціологічний аналіз показує, що використання розробленої технології сприяє підвищенню інтересу у дітей до занять карате та іншим видам фізичної активності. Протягом навчально-тренувального року збільшилася кількість дітей, які бажають частіше ходити на тренування (з 31% до 61%), а також збільшився відсоток дітей з 10% до 31%, які стали додатково займатися іншими видами спорту та оздоровчими вправами.

Встановлено, що на перших етапах занять карате для дітей найбільше значення має включення до тренувального процесу різноманітних ігор, розваг (19,6%), а також доброзичливої атмосфери (16,1%), яку створює тренер. Наприкінці експерименту проявляється зміна орієнтирів, мотивації та установок у дітей до занять фізичною культурою та карате, для дітей найважливішим стає оволодіння новими технічними прийомами (25%) та участь у змаганнях (20%).

В результаті педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності розробленої технології занять карате з молодшими школярами у експериментальній групі отримано достовірний приріст у показниках спірографії (на 33,3%), сили м'язів верхніх (на 18,3%) та нижніх (на 25%) кінцівок, сили м'язів черевного преса (на 30%), затримки дихання (на 21,7%), простий зорово-рухової реакції (на 21,7%), гнучкості хребта (на 21,6%), пульсу у спокої (на 18,4%), загальної працездатності (на 15%). У дітей у контрольній групі також спостерігалася позитивна динаміка деяких показників, проте їх результати покращали лише на 6-13%.

Введення у програму оздоровчих занять карате анімаційних заходів, а також використання методів комплексного тестування дозволили значно

підвищити активність дітей та мотивацію до занять, підтримувати усвідомлене ставлення до виконання різних завдань.

Узагальнення отриманих даних свідчать про ефективність експериментальної педагогічної технології та дозволяють стверджувати, що систематичні оздоровчі заняття карате за розробленою технологією дозволяють покращити рівень здоров'я, удосконалювати рухові вміння, залучити до інших видів фізичної активності та покращити самооцінку дітей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Спираючись на фактичні матеріали та висновки проведеного дослідження до практичного використання, може бути запропоновано наступне:

1. Підвищенню інтересу до занять карате та фізичними вправами сприяє збільшення різноманітності форм та методів проведення занять, зокрема - ширше використання комплексу ігор, що підводять до карате, використання таких форм занять як показові тренування, проведення спортивно-масових заходів, спортивних свят та змагань.

2. Анімаційні заходи – свята єдиноборств, фестивалі карате позитивно впливають на психічне здоров'я дітей, підвищують самооцінку, навчають комунікабельності, розвивають творчі здібності, а головне зближують батьків та дітей. Такі заходи варто проводити 1-2 рази на рік як рубіжний контроль і підвищення мотивації до занять карате. Це комплексний захід, до якого входять міні-змагання, творча частина, чаювання. Підготовка здійснюється батьками та дітьми протягом року: крім тренувань, діти малюють, вигадують вірші, роблять вироби на тему карате.

3. З метою створення сприятливого емоційного фону занять карате доцільно використовувати такі прийоми:

- на початку заняття створювати позитивний настрій шляхом включення ігор малої рухливості;
- періодично, всіх дітей викликати для показу вправ у підготовчій або основній частині заняття з відповідною позитивною підтримкою та коментарями тренера;
- надавати допомогу у формуванні кожної рухової навички та освоєнні широкого діапазону відповідних типів і варіантів фізичної активності;
- підбирати такі варіанти завдань, щоб усі діти могли брати участь у занятті, всі могли почуватися переможцями. Слід створювати стимули або деякі

форми визнання за деякими іншими показниками, крім результату виконання рухової дії, тобто найбільшої активності, кращого ставлення до занять, більш повної участі. Необхідно забезпечити загальний настрій, вільний від глузування чи труднощів;

- у разі різновікового та різнорівневого складу групи, вона ділиться на міні-групи, які отримують своє завдання, що відповідає їхньому віку та підготовленості;
- принцип універсальності (широким фронтом) у навчанні техніки карате, тобто учні на першому етапі протягом перших 2-3-х місяців отримують уявлення про всі технічні прийоми в карате, що дозволяє домогтися свободи і раціональності рухів і швидше освоєння техніки єдиноборства;
- для дітей, які займаються карате у фітнес клубі, необхідна така форма змагання, яка допоможе мінімізувати емоційне потрясіння дитини, що природно виникає під час поразки. Головним завданням такого змагання має стати підбиття підсумків річної навчально-тренувальної роботи, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом, покращення самооцінки, допомога дітям у самоствердженні, перемозі над собою. З іншого боку, воно виконує соціальні функції, такі як об'єднання, спілкування, видовищність;
- у ході навчально-тренувальної роботи необхідний лікарський контроль, який бажано здійснювати 2 рази на рік з видачею дитині «Індивідуального профілю її фізичного здоров'я»;
- для здійснення комплексного підходу до стану здоров'я дітей необхідно використовувати поєднання занять карате та інших оздоровчих заходів, що є у фітнес клубі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
2. Білітюк С.А. Формування стимулів до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Білітюк. – Харків, 2006. – 20 с.
3. Бондар О.М. Сучасні технології контролю фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / О. М. Бондар, Н. М. Гончарова, Н. Л. Носова, В. В. Усиченко. – К. : НУФВСУ, 2012. – 47 с.
4. Варфоломеева З.С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособ. / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Е. В. Максимихина, С.Е. Шивринская. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА, 2012. – 153 с. – С. 64.
5. Виленский М.Я. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
6. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор... кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 20 с.

7. Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в общеобразовательных учреждениях нового типа : авторе. дис.... д. пед. наук / В. М. Волков. – М., 2000. – 37 с.
8. Горелов А.А. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании к образовательному процессу вуза / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 5 (41). – С. 14–19.
9. Гузеев В.В. Образовательная технология: от приема до философии / В. В. Гузеев. – М. : Сентябрь, 1996. – С. 8.
10. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. В. Давиденко, В. п. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
11. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
12. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов. – К. : Оріяни 2001. – 152 с.
13. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности (теория и практика) / С. И. Изаак. – М. : Совет. спорт, 2005. – 196 с.
14. Изаак С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
15. Іваній І. В. Ефективність змісту фізичного виховання в особистісно орієнтованій технології світа і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали 11 Всеукр.

- наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 110–117.
16. Каданская В.Г. Педагогическая психология : [учеб. пособие] / В.Г. Каданская. – СПб. : Питер, 2003. – 366 с.
 17. Калініченко І.О. Динаміка показників стану здоров'я дітей (Сумська область) / І. О. Калініченко // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – № 3 (11). – С. 47–53.
 18. Кожемякіна В. Аспекти проблеми відбору тестів для комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів / В. Кожемякіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. – Львів, 2002. – Вип.6, т. 1. – 2002. – С. 272-273.
 19. Коробейников П.В. Формування особистості юного спортсмена в процесі навчально-треніровочних занять в Ашихара-карате / П. В. Коробейников // Теорія і практика фіз. культури. – 2011. – № 3. – С. 35.
 20. Коротов В.М. Педагогическая технология гуманистического воспитания : [учеб. пособие] / В. М. Коротов. – Соликамск : Изд-во СГПИ, 1996. – 77 с.
 21. Кочерга О. Психофізіологія учнів початкової школи. /О. Кочерга // Почат. шк. – 2009. – № 2.– С. 55-59.
 22. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 64-65.
 23. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
 24. Круцевич Т. Ю. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Т. Ю. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2005. – № 2. – С. 22–26.

25. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии : [учебно-метод. пособие] / Г. Ю. Ксензова. – М. : Педагогическое общество России. – 2000. – 173 с.
26. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Совет. спорт, 2011. – 348 с.
27. Лахтин А.Ю. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности / А. Ю. Лахтин, Ю. В. Лахтина. – Физическая культура, спорт и здоровье – Виртуаль 24 : матер. Всерос. научно-практ. конф., 1–20 октября 2014 г. / под ред. проф. М. М. Полевщикова. – Йошкар-Ола : Изд-во МарГУ, 2014. – 178 с. – С. 51–54.
28. Леонов О. Виховання ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи / О. Леонов // Почат. шк. – 2008. – № 12. – С. 53–55.
29. Леонов О.З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності [Електронний ресурс] / О.З. Леонов. – Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/3157/1/23_2010.PDF
30. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С.10-14.
31. Масляк І.П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. 2008. № 4. С. 47–51.
32. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С. 54-59.

33. Михайлюк О. Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів / О. Михайлюк, С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6) – С. 72–75.
34. Мищенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Мищенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Т.1. – 2002. – С. 320-322.
35. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини /О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 12. – С. 129-131.
36. Монахов В.М. Технологические основы конструирования и проектирования учебного процесса : монографія / В. М. Монахов. – Волгоград : Перемена, 1995. – 260 с.
37. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури / Н. Москаленко, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 196-201.
38. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
39. Москаленко Н.В. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: методичні рекомендації / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2007. – 54 с.
40. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... докт. наук з фіз.

- виховання і спорту 24.00.02 /Москаленко Наталія Василівна.– Дніпропетровськ, 2009. – 454с.
41. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2010. – 344 с.
 42. Нісімчук А.С. Педагогічна технологія : підр. для підгот. спец. / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, І. О. Смолюк. – К. : Четверта хвиля, 2003. – 222 с.
 43. Оптимізація фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи на основі впровадження новітніх педагогічних технологій та компетентнісного підходу / Огієнко М.М., Огієнко П.М., Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М. // // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2009. – № 72. – С. 32–37.
 44. Орлов Ю .Л. Основні напрямки організації зайнятих карате в ДЮСШ з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку на етапі попередньої підготовки / Ю.М. Л. Орлов // Науч.-практ. межрегіон. конф. «Проблеми обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах» / Рос. гос. ун-т фіз. культури, спорту і туризму, Каф. теорії і методики вост. боевых искусств. – М., 2010. – С. 50 – 54.
 45. Павлова Н.А. Теоретична модель формування життєвих цінностей молодших школярів у процесі фізичного виховання / Н.А. Павлова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. - № 17 (204), ч.2. – С. 175 – 181.
 46. Пальчук М. Контроль показників фізичного розвитку як основний фактор в системі управління фізичним вихованням школярів / Марія Пальчук // Молода спортивна наука України. – Л., 2012. – Вип. 16, т.2. – С. 145 – 149.
 47. Пангелова Н. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості / Н. Пангелова, В. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С.211-214.

48. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Панфилова. – М.: Академия, 2009. – 192 с.
49. Папуша В.Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація : [навч. посібник] / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 192 с.
50. Пелешенко І.М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / Пелешенко І.М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №2. – С. 35 – 38.
51. Пех С. Технологія та комп'ютерна система ВАЛЕО–ТЕСТ–КНУБіА для забезпечення скринінгу, моніторингу, медико-соціального благополуччя й оцінки рівня фізичної підготовленості студентів і співробітників у вищих навчальних закладах України / С. Пех, Ю. Човник // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 280–283.
52. Прокопенко І.Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці вчителів: Навч. посібник. / І.Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов – Харків: Колегіум, 2008. – 344 с.
53. Прокудин К.Б. Технологія побудови тренувального процесу юних каратистів на етапі попередньої підготовки / Прокудин Константин Борисович : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Коломна, 2000. – 186 с.
54. Саєнко В.Г. Процес соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та юних каратистів / В.В. Г. Саєнко, А. О. Жадан // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – № 1. – С. 325 – 333.
55. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособ. / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – С. 14-15.

56. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий / Г.К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 1. – 816 с.
57. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В. Семененко, В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №3. – С.85-90.
58. Скляр М .С. Атестаційний екзамен на пояса як інструмент формування контролю спеціальних умінь і навиків у школярів на позакласних заняттях по карате / М. С. Скляр // XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам фіз. виховання учащихся «Человек, здоров'я, фізична культура і спорт в змінюваному світі» / Міністерство освіти Московської обл. ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2013. – С. 177 -180.
59. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) / И. В. Столяров, И. Н. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11-15.
60. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – Київ, 2012. – 36 с.
61. Трачук С. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. / С. В. Трачук. – Київ, 2011. – 20 с.
62. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Сергій Васильович Трачук. – Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 208 с.
63. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання

та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Тюх І.А. – К., 2009. – 20 с.

64. Хрипко І.В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту, спец. 24.00.02 / І. В. Хрипко. – К., 2012. – 21 с.
65. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Цимбал Н. М. – Т : Навч. кн. – Богдан, 2000. – 168 с.
66. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський. –Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.
67. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Олександр Дмитрович Швай. – Луцьк, 2000. – 193 с.
68. Шиян О. І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / О. І. Шиян, М. С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №9. – С. 104-107. 13. National Association for Sport and PE (NASPE), Borsdorf L. and Boeyink L. (2011). Physikal Best Activity Guide 3 rd Edition : Elementary Level, Human Kinetics, USA.

Додатки

Додаток А

Анкета

1. Прізвище, ім'я, дата та рік народження _____

2. Чи подобаються тобі заняття карате?

а) так, дуже

б) так

в) ні

г) не знаю

3. Чому ти обрав саме карате? _____

4. Чи займаєшся ще якимось видом спорту?

5. На яке місце серед своїх інших занять ти би поставив карате?

(з п'яти місць)

6. Що тобі подобається більше на тренуваннях з карате?

(пронумеруй у порядку спадання від найважливішого – 1 до менш важливого – 7)

	Доброзичлива атмосфера
	Тренер
	Можливість участі у різних іграх
	Спілкування з іншими дітьми
	Навчання техніки карате
	Участь у змаганнях
	Інше (напиши)

7. Чи хочеш прийняти участь у змаганнях з карате?

8. Чи займаєшся фізично протягом дня? (наприклад зарядка, плавання, віджимання, інші вправи)? Якщо «так», то як часто?

Додаток Б

Карта тестування резерву здоров'я дитини (7-10 років)

П.І.П. _____ (ч/ж) Вік _____

Дата _____

Місце навчання _____ Клас (група) _____

До занять з фізичної культури допущений у _____ групі.

№	Показники	Данні	Форма стопи
1	Вага (кг)		
2	Ріст (см)		Р - нормальна
3	Ширина плечей (см)		У - сплющена
4	Плечова дуга (см)		П - пласка
5	Обхват груді (см)		
6	ЧСС у спокої (уд/хв)		Постава
7	Артеріальний тиск (мм/рт/ст)		Н - нормальна
8	Життєва ємність легень (мл)		П - пряма
9	Проба Штанге (с)		С - сутула
10	Гнучкість хребта (см)		Л- лордична
11	Проба Ромберга (с)		К- кіфотична
12	Зорово-рухова реакція (см)		О - сколіотична
13	М'язи плечового поясу (к-ть разів)		
14	Згинання тулуба (к-ть разів)		
15	Стрибок у довжину з місця (см)		
PWC 170 (кроковий тест)			
1.	1 сходинка – 15 см		
	2 сходинка – 25 см		
2.	Час відновлення через 1 хв		

Карта тестування фізичних можливостей дитини (7-10 років)

Дата обстеження _____		
Протипоказів до тестування не виявлено _____		
1	ППП	
2	Вік	
3	Місце навчання	
4	Вид спорту	
5	Ріст (см)	
6	Вага (кг)	
7	ЖЄЛ (мл)	
8	Динамометрія (кг)	
9	Систолічний АТ (мм.рт.ст.)	
10	Діастолічний АТ (мм.рт.ст.)	
11	ЧСС у спокої (уд/хв)	
12	Проба Мартіне, відновлення (с)	
13	Психологічний тест Люшера (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 0)	