МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Структура організації занять з єдиноборств і форми побудови навчально-тренувальних занять в ЗОШ

Здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
ФКМ – 24-2 групи,
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт» _____ **Славський Іван Олександрович**

Науковий керівник _____ **Орлов О. І. к. п. н, доцент**

Керівник освітньої програми _____ **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідуючий кафедри _____ Лаврентьєв О. М., **к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Ірпінь 2026

Реєстрація №_____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 10.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підп

Результат захисту _____ 10.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Грибан Г.П.
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ Л.В. Бєлвацева
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.І. Мединський
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Сагур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
кваліфікаційної роботи ість теоретичного матеріалу, його язок з практичним, вміння представляти теріал в логічній послідовності, явність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
Дотримання вимог щодо ормлення	від 0 до 10			
Вчасне виконання роботи на всіх етапах у тановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
Доповідь	від 0 до 10			
. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
. Знання теоретичного та практичного атеріалу, вміння відповідати на апитання	від 0 до 25			
. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				Грибан Г.П. Бондаренко Р.В. Малинський І.О. Кауп І.В. Сенчук Г.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

_____ О. М. Лаврентьєв

«__12__»____12____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Славський Іван Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: "Структура організації занять з єдиноборств і форми побудови навчально-тренувальних занять в ЗОШ"

Затверджена наказом ректора від «__12__» ____12____2024 № 1867

1. **Строк здачі закінченої роботи** 20.01.2026

2. **Цільова установка**

Мета дослідження – впровадження тренувальних занять з тхеквондо в структуру навчальних занять з фізичної культури ЗОШ.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з фізичної культури учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, структура та методика впровадження тренувальних занять з тхеквондо у процес навчальних занять з фізичної культури школярів закладів загальної середньої освіти.

3. Вихідні дані до роботи

Орлов О. І, Славський І.О. Структура організації занять з єдиноборств і форми побудови навчально-тренувальних занять в ЗОШ. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»[Електронне видання]: збірник

матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.) Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – 61 с.

4. Перелік графічного матеріалу: робота містить таблиці та рисунків

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТХЕКВОНДО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

1.1. Особливості фізичного виховання в учнів молодшого шкільного віку (7–11 років).

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості розвитку дітей 7–11 років.

1.3. Особливості побудови тренувального процесу у тхеквондо.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження.

2.2. Організація дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

3.1. Зміст та особливості побудови експериментальної програми.

3.2. Оцінка розвитку показників фізичної підготовленості в школярів.

3.3. Експериментальна перевірка динаміки показників фізичної підготовленості

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

8. **Дата видачі завдання** «12» грудня 2024 р.

9. **Керівник кваліфікаційної роботи** _____ О. І. Орлов
(підпис)

10. **Гарант освітньо-професійної програми** _____ Р. В. Головащенко
(підпис)

11. **Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти** _____ І. О. Славський
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП			10
РОЗДІЛ	**1.**	**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТХЕКВОНДО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**	14
	1.1	Особливості фізичного виховання в учнів молодшого шкільного віку (7–11 років)	14
	1.2	Вікові та психофізіологічні особливості розвитку дітей 7–11 років	21
	1.3	Особливості побудови тренувального процесу у тхеквондо.	25
РОЗДІЛ	**2**	**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**	31
	2.1	Методи досліджень	31
	2.1.1	Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	31
	2.1.2	Метод експертних оцінок	31
	2.1.3	Педагогічне спостереження	31
	2.1.4	Педагогічне тестування	32
	2.1.5	Педагогічний експеримент	34
	2.1.6	Методи математичної статистики	35
	2.2	Організація досліджень	35
РОЗДІЛ	**3**	**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**	37
	3.1	Зміст та особливості побудови експериментальної програми	37
	3.2	Оцінка розвитку показників фізичної підготовленості в школярів	41
	3.3	Експериментальна перевірка динаміки показників фізичної підготовленості	45
ВИСНОВКИ			55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			56

ВСТУП

Актуальність. Останніми роками в Україні спостерігається зростання інтересу до впровадження елементів спортивних єдиноборств у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Це зумовлено тим, що єдиноборства мають не лише оздоровчо-розвивальний потенціал, а й значний виховний ефект, сприяючи формуванню дисципліни, самоконтролю, поваги до суперника та відповідальності за власні дії [1]. Наукові дослідження Платонова, 2021, Булатова, 2020, Лях, 2019 доводять, що грамотно організовані заняття з єдиноборств позитивно впливають на розвиток рухових якостей, психоемоційної стійкості та соціальної адаптації школярів [1-3].

У вітчизняній і зарубіжній науково-педагогічній літературі (Franchini et al., 2020; Vertonghen & Theeboom, 2021; Костюк, 2022) все частіше підкреслюється, що бойові мистецтва, адаптовані до шкільної програми, можуть бути ефективним засобом не лише фізичного, а й морального виховання. Вони сприяють розвитку таких якостей, як витримка, наполегливість, сміливість, колективізм, здатність до співпраці та контролю власних емоцій [4-7].

На нашу думку залучення у навчальний процес школярів елементів тхеквондо, стануть не лише ефективний засобом у фізичному розвитку, а й духовному та культурному. Адже цей вид спорту є видом бойового мистецтва, який не має рівних за своєю технікою щодо потужності та ефективності. Основною складовою цього виду мистецтва є комплексна система дисципліни, техніки та духу, які в результаті наполегливих тренувань сприяють формуванню в людей почуття справедливості, гуманізму та цілеспрямованості [8].

У процесі фізичного виховання молодших школярів розв’язуються завдання зміцнення здоров’я, розвитку їхніх фізичних здібностей, розширення функціональних можливостей організму, формування рухових навичок, а також виховання моральних і вольових якостей, зокрема

патріотизму, колективізму, сміливості, рішучості, наполегливості та цілеспрямованості [9].

Саме тому для більш ефективного й всебічного розвитку дитячого організму доцільним є застосування нестандартних та інноваційних засобів, до яких з повним правом можна віднести тхеквондо.

Проте, попри зростаючу популярність цього напрямку, питання структури організації занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти залишаються недостатньо розробленими. У більшості шкіл навчально-тренувальні заняття з бойових мистецтв не мають чіткої дидактичної побудови, узгодженої з віковими особливостями учнів, принципами безпеки та педагогічними вимогами до змісту уроків фізичної культури [7]. На думку Коваленко С. П., на сьогодні не визначено оптимальну структуру тренувального заняття, баланс між загальною, спеціальною фізичною підготовкою та виховним компонентом [10].

Деякі наукові праці (Гуревич, 2021; Сич, 2022) наголошують на необхідності створення інтегрованих навчально-тренувальних програм**,** які поєднують освітню, оздоровчу і спортивну складові, забезпечуючи комплексний розвиток школярів. Проте узагальненої моделі структури таких занять у шкільній системі фізичного виховання наразі не існує, що зумовлює потребу у науковому обґрунтуванні форм і методів їх організації [11, 12].

Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності визначення структури, змісту та форм побудови навчально-тренувальних занять з єдиноборств у закладах загальної середньої освіти, що дозволить підвищити ефективність навчального процесу, забезпечити безпечність занять і реалізувати виховний потенціал бойових мистецтв.

Мета дослідження – впровадження тренувальних занять з тхеквондо в структуру навчальних занять з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку 7-11 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та нормативні документи з проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку та використання засобів тхеквондо в навчальному процесі.

2. Розробити програму тренувальних занять з тхеквондо, адаптовану до вікових особливостей учнів 7–11 років і структури уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

3. Експериментально перевірити ефективність впровадження розробленої програми занять з тхеквондо у процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

4. Визначити вплив занять з тхеквондо на рівень фізичної підготовленості, формування рухових умінь і мотивацію до занять фізичною культурою в учнів 7–11 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку (7–11 років) у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, структура та методика впровадження тренувальних занять з тхеквондо у процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (7–11 років).

Для досягнення поставленої мети у роботі застосовувалися такі методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів з фізичного виховання і тхеквондо;
- педагогічні методи**:** педагогічне спостереження, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний);
- методи педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів;
- соціологічні методи: анкетування та опитування учнів з метою визначення мотивації до занять фізичною культурою;
- методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих експериментальних даних.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

● вперше науково обґрунтовано доцільність інтеграції елементів тхеквондо у структуру уроків фізичної культури закладів загальної середньої освіти;

● розширено та удосконалено підходи до організації навчальних занять з фізичної культури шляхом використання засобів тхеквондо для підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності учнів;

● доповнено існуючі наукові положення щодо використання єдиноборств як ефективного засобу формування фізичних якостей, координаційних здібностей і мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Наукова практична значимість магістерської роботи полягає в можливості використання отриманих результатів:

- у практичній діяльності вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти;
- під час розробки та впровадження варіативних модулів з тхеквондо в навчальні програми з фізичної культури;
- у процесі підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері фізичного виховання;
- у позакласній та секційній роботі зі школярами з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості, дисциплінованості та мотивації до здорового способу життя.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінках друкованого тексту, містить таблиць та рисунків. Список використаних джерел включає 60 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТХЕКВОНДО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Особливості фізичного виховання в учнів молодшого шкільного віку (7–11 років).

З науково-методичної літератури відомо, що у системі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку [2, 7, 9, 13] визначається комплекс взаємопов'язаних завдань, реалізація яких забезпечує гармонійний розвиток дитини та створює передумови для ефективного впровадження елементів тхеквондо в освітній процес. До основних завдань фізичного виховання в цьому віковому періоді належать:

1. зміцнення здоров'я, корекція та формування правильної постави, профілактика плоскостопості, сприяння всебічному фізичному розвитку й підвищення стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища;

2. опанування основ життєво необхідних рухів, що забезпечують повсякденну рухову активність дитини та є базою для подальшого навчання техніки рухів, зокрема елементів тхеквондо;

3. розвиток координаційних здібностей (точності відтворення просторових, часових і силових характеристик рухів, рівноваги, ритмічності, швидкості та адекватності реакції на сигнали, узгодженості рухів, орієнтування в просторі), а також кондиційних якостей (швидкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості та гнучкості);

4. формування початкових знань про особисту гігієну, раціональний режим дня, вплив фізичних вправ на стан здоров'я, працездатність і розвиток рухових здібностей;

5. створення уявлень про основні види спорту, спортивний інвентар і обладнання, а також про дотримання правил безпеки під час занять;

6. залучення до самостійної рухової діяльності (фізичних вправ, рухливих ігор) у вільний час на основі формування інтересу до певних видів

рухової активності та виявлення схильностей до конкретних видів спорту, зокрема до єдиноборств;

7. виховання морально-вольових якостей – дисциплінованості, доброзичливості, чесності, чуйності, сміливості під час виконання фізичних вправ, а також сприяння розвитку психічних процесів (уяви, пам'яті, мислення тощо) у ході рухової діяльності [2, 7, 9, 13].

Саме тому, реалізація зазначених завдань фізичного виховання молодших школярів на думку Т. Ю. Круцевич [14] можлива лише за умови, що цей процес стає органічною складовою цілісної навчально-виховної системи школи та предметом спільної відповідальності педагогічного колективу, батьків і громадськості. Важливо, щоб кожен педагогічний працівник виконував свої функції відповідно до чинних нормативних документів у сфері фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти [14].

Одним із провідних завдань початкової школи є зміцнення здоров'я та забезпечення правильного фізичного розвитку дітей, оскільки фізичний стан учня виступає фундаментом для реалізації його потенційних можливостей, у тому числі інтелектуальних. Саме здоров'я дитини створює базу для успішного навчання й повноцінного розвитку особистості [7].

Важливим показником фізичного розвитку дитини на думку Голяка С. К., Галицька Н. Є., Микитас М. В. [16] є правильна постава, яка забезпечує оптимальне положення тіла й нормальне функціонування внутрішніх органів. Формування постави залежить від багатьох чинників: особливостей ходьби, стояння й сидіння учнів, регулярності виконання ранкової гімнастики, фізкультхвилинок на уроках, рухливих ігор та вправ на перервах. Фізичні вправи, зокрема вправи на стійкість і контроль положення тіла, характерні для тхеквондо, є ефективним засобом формування правильної постави [16].

Рухова активність, що реалізується в процесі фізичного виховання, є необхідною умовою нормального розвитку центральної нервової системи, удосконалення функціонування аналізаторів і розвитку їх взаємодії. Існує

тісний взаємозв’язок між руховою діяльністю дитини та рівнем її розумового розвитку, що підтверджує значення фізичних вправ як чинника інтелектуального становлення особистості [17].

Як зазначає Бойченко В. О. [18] цілеспрямована рухова діяльність займає важливе місце в житті дітей молодшого шкільного віку та виступає дієвим засобом розвитку емоційно-вольової сфери, джерелом позитивних емоцій. Саме тому рухова активність, зокрема у формі ігрових вправ і елементів тхеквондо, сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Формування рухових умінь і навичок у початкових класах здійснюється відповідно до навчальної програми, яка передбачає засвоєння вправ основної гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор, лижної підготовки та плавання. А включення елементів тхеквондо на думку Литвина Н. Г. розширює зміст рухового навчання й підвищує його варіативність [19].

Н. В. Бойченко зазначає, що опанування раціональної техніки виконання рухів є одним із ключових завдань фізичного виховання. Відомо, що позитивний вплив фізичних вправ на організм проявляється повною мірою лише за умови їх правильного виконання. Технічно грамотне виконання вправ сприяє формуванню стійких рухових навичок, розвитку вміння доцільно розподіляти зусилля та швидко опановувати нові рухові дії, у тому числі елементи тхеквондо [20].

Засновник науково обґрунтованої теорії фізичного виховання Л. В. Волков підкреслював, що одним із головних завдань фізичного виховання є формування в дітей здатності виконувати максимальний обсяг роботи з мінімальними витратами зусиль і часу [7].

Розвиток фізичних якостей у процесі занять фізичною культурою полягає в систематичному вдосконаленні швидкості, сили, спритності та витривалості. Цей процес тісно пов’язаний із формуванням рухових навичок і визначається обсягом та характером рухової активності дитини. Рівень

розвитку фізичних якостей безпосередньо впливає на результати виконання таких природних рухів, як біг, стрибки, метання, плавання тощо [14].

Л. В. Волков констатує, що формування стійкого інтересу та звички до занять фізичною культурою є необхідною умовою ефективного фізичного виховання школярів. У молодшому шкільному віці активно формуються інтереси та поведінкові установки, тому важливо прищепити кожній дитині бажання займатися фізичною культурою [7].

За даними Ю. А. Компанієць [21] ефективними та педагогічно доцільними засобами фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку є фізичні вправи, що передбачені навчальними програмами з фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Саме ці засоби створюють оптимальні умови для гармонійного фізичного розвитку дітей 7–11 років, розвитку рухових умінь і фізичних якостей, а також для поетапного впровадження елементів тхеквондо в освітній процес [21].

Дуткевич-Іванська Ю. В., Русин Л. П., Сабадош М. В. [22] відмічають, що гімнастичні та акробатичні вправи посідають провідне місце в системі фізичного виховання молодших школярів і становлять методичну основу для оволодіння початковими елементами тхеквондо. До програмового матеріалу для учнів I–IV класів належать:

1. найпростіші види шикувань (у шеренгу, колону по одному, коло) та перестроювань (по ланках, за визначеними місцями, з колони по одному в колону по два, з однієї шеренги у дві тощо), що формують організованість і дисциплінованість;

2. загальнорозвивальні вправи без предметів і з різноманітним інвентарем (великими й малими м’ячами, гімнастичною палицею, набивним м’ячем масою до 1 кг), які сприяють комплексному розвитку основних м’язових груп;

3. вправи з лазіння (по гімнастичній стінці, канату, похилій лаві в упорі присівши або стоячи на колінах) і перелазання (через гірку матів,

гімнастичну лаву, колоду, коня), що розвивають силу, спритність і просторову орієнтацію;

4. вправи на рівновагу (стійка на одній нозі на підлозі або гімнастичній лаві, ходьба по лаві й колоді висотою 50–100 см з виконанням різних завдань), які є особливо важливими з огляду на сенситивний період розвитку координаційних здібностей у віці 7–11 років;

5. нескладні акробатичні вправи (групування, перекати, перекиди вперед, убік і назад, стійка на лопатках тощо), що формують рухову культуру та контроль положення тіла;

6. танцювальні вправи, які розвивають ритмічність, пластичність і узгодженість рухів;

7. вправи на гімнастичних снарядах (стрибки з містка на козла або коня висотою до 100 см, ходьба по колоді з поворотами на 90° і 180° у стійці та присіді, виси на гімнастичній стінці тощо);

8. вправи зі скакалкою, що сприяють розвитку швидкісно-координаційних здібностей [22].

На думку авторів, зазначені вправи створюють рухову базу для подальшого навчання елементів тхеквондо, зокрема стійок, переміщень, простих ударних рухів і вправ на рівновагу.

В. О. Соловей відмічає [23], що легкоатлетичні вправи є важливим засобом розвитку швидкості, витривалості та швидкісно-силових якостей, що мають значення для підготовки дітей до занять тхеквондо. Вони включають:

1. різні види ходьби (звичайну, на носках, на п’ятках, у напівприсіді, з різним положенням рук);

2. біг з максимальною швидкістю на дистанцію до 60 м;

3. біг у рівномірному темпі тривалістю до 10 хвилин;

4. човниковий біг 3×5 та 3×10 м;

5. стрибки у довжину з розбігу 7–9 кроків;

6. стрибки у висоту з прямого та бокового розбігу;

7. стрибки на одній і двох ногах на місці та з просуванням уперед, з поворотами на 90–360°;

8. естафети з бігом на швидкість і стрибками;

9. подолання смуги з 3–5 перешкод за допомогою бігу та стрибків;

10. метання малого м'яча на дальність і в ціль з різних вихідних положень правою та лівою руками [23].

Легкоатлетичні вправи доцільно проводити переважно в ігровій і змагальній формах, що відповідає віковим особливостям дітей 7–11 років і забезпечує позитивний емоційний фон занять [23].

Плавання на думку В. М. Платова [1] є універсальним засобом фізичного виховання, що позитивно впливає на розвиток серцево-судинної й дихальної систем, а також на загальну координацію рухів. Воно передбачає:

1. спеціальні вправи для адаптації до водного середовища (занурення з відкритими очима, затримка дихання з видихом у воду, вправа «поплавець», ковзання на грудях і спині тощо);

2. вивчення рухів рук і ніг під час плавання способами кроль на грудях, кроль на спині або брас;

3. пропливання дистанції 25–50 м одним із засвоєних способів [1].

Рухливі ігри є обов'язковим засобом фізичного виховання молодших школярів і виконують важливу мотиваційну функцію. Їх зміст становлять рухові дії, добре засвоєні дітьми, а навчальною програмою передбачено ігри, спрямовані на розвиток творчості, уяви, уваги, ініціативності та самостійності в руховій діяльності [24].

До найпростіших форм єдиноборств, рекомендованих для цього віку, належать ігрові вправи типу «Бій півнів», «Вартові й розвідники», «Перетягування в парах», «Виштовхування з кола». Ці вправи є підготовчим етапом до впровадження елементів тхеквондо, оскільки сприяють розвитку сили, спритності, рівноваги, сміливості та навичок взаємодії в умовах суперництва [25].

У віці 7–11 років за даними Лупаїна І. С., Ляшевич А. М., Волинець Т. С., Чернуха В. С. [26] основними завданнями фізичного виховання є вдосконалення природних рухових дій (ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння), які є базою для подальшого оволодіння складнішими рухами. Елементи тхеквондо (пересування у стійках, прості удари ногами без силового акценту, вправи на координацію та рівновагу) органічно доповнюють зміст уроків фізичної культури, сприяючи різнобічному розвитку рухових умінь школярів [26].

Особливу увагу в роботі з учнями 7–11 років слід приділяти зміцненню м’язів стопи та формуванню правильної постави, оскільки саме в цей період активно формуються опорно-рухові структури. Використання елементів тхеквондо (стійки, пересування, вправи на баланс) має значний корекційно-профілактичний ефект і сприяє формуванню стійкої вертикальної пози тіла [27].

Важливою методичною вимогою є обов’язкове включення рухливих ігор до структури кожного уроку. Для дітей молодшого шкільного віку ігрова діяльність повинна займати близько 50 % часу заняття, оскільки саме в ігровій формі найбільш ефективно розвиваються рухові якості та підтримується стійкий інтерес до занять. У цьому контексті доцільним є використання ігрових вправ із елементами тхеквондо (імітація ударів, переміщення, реакція на сигнали), які мають змагальний і сюжетний характер [28].

У свої роботі Ляшенко В. М., Корж Є. М., Омельченко Т. Г., Петрова Н. В. Відмічають, що в процесі навчання основних рухів необхідно приділяти підвищену увагу точності та правильності виконання вправ. Так звана «школа рухів» у тхеквондо передбачає чітке дотримання положення тіла, координацію рухів рук і ніг, ритмічність та узгодженість дій. Навчання рухових дій доцільно поєднувати з розвитком фізичних якостей, що є характерним для комплексного підходу у фізичному вихованні [29].

І. М. Пашко вважає, що вік 7–11 років належить до сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей, швидкості рухів і рухової пам’яті. Саме в цей період здатність до запам’ятовування нових рухових дій інтенсивно зростає, що створює сприятливі умови для навчання елементів тхеквондо. У методиці перевага надається цілісному методу навчання, тоді як розчленований метод використовується допоміжно – для уточнення окремих фаз руху [30].

Автор стверджує, що формулюючи рухові завдання, учитель повинен подавати їх у чіткій, конкретній і зрозумілій формі (наприклад: виконати удар ногою по умовній цілі, швидко змінити напрям руху, втримати рівновагу). Це сприяє усвідомленому виконанню вправ і підвищує якість засвоєння навчального матеріалу.

1. 2. Вікові та психофізіологічні особливості розвитку дітей 7–11 років.

За даними Данищук С., Яців Я., Гнатчук Я. [31] до категорії учнів молодшого шкільного віку належать діти віком від 7 до 11 років. У цей період спостерігається помітне покращення пам’яті, координації рухів і здатності до довільної регуляції діяльності. Зазначені фізіологічні зміни створюють сприятливі умови для навчання письму, читанню, лічбі, а також для цілеспрямованого засвоєння рухових дій, зокрема елементів тхеквондо [31].

За даними основоположника дитячо-юнацького спорту В. Л. Волкова [7] до основних анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку належать такі:

По-перше, стабілізується темп росту: середній зріст дитини у 8 років становить близько 130 см, а у 11 років — приблизно 145 см.

По-друге, підшкірна жирова клітковина починає накопичуватися переважно в ділянці грудей і живота, що за відсутності належного рухового режиму може призводити до надмірної маси тіла. Разом з тим зменшується

небезпека переохолодження та перегрівання, оскільки завершується формування потових залоз.

По-третє, відбувається зміцнення й збільшення м’язової системи, що підвищує фізичну працездатність дитини. Зростають можливості виконання точних рухів пальцями рук, необхідних не лише для письма й ліплення, а й для вправ із предметами, характерних для підготовчих елементів тхеквондо.

По-четверте, продовжується ріст і зміцнення кісткової системи, однак процес окостеніння ще не завершений. У зв’язку з цим зберігається ризик викривлень хребта за умов неправильної постави під час сидіння, читання та письма. Грудна клітка активніше бере участь у диханні, збільшується її об’єм. У 10–11 років починають проявлятися статеві відмінності в будові скелета: у дівчат ширшає таз і спостерігається тенденція до розширення стегон.

По-п’яте, завершується формування легеневої тканини, збільшується діаметр дихальних шляхів (трахеї, бронхів), а частота дихання зменшується приблизно до 20 разів за хвилину у 10-річному віці.

По-шосте, у серцево-судинній системі зберігається тенденція до зниження частоти пульсу (з 100 до 80 уд./хв у період з 5 до 11 років) та поступового підвищення артеріального тиску до показників, близьких до 110/70 мм рт. ст.

По-сьоме, органи травлення та травні залози добре сформовані й активно функціонують, а процес травлення майже не відрізняється від дорослого. Частота випорожнення кишечника зазвичай становить 1–2 рази на добу.

По-восьме, будова нирок і органів сечовиділення майже відповідає дорослому типу, поступово збільшується добовий діурез.

По-дев’яте, імунна система добре розвинена, а її лабораторні показники близькі до показників дорослих.

По-десяте, завершується формування ендокринної системи, з’являються початкові ознаки статевого дозрівання. У дівчат у 9–10 років

округлюються сідниці, дещо піднімаються соски молочних залоз, а в 10–11 років починається набухання грудей; у хлопців у 10–11 років відзначається початок росту статевих органів.

По-одинадцяте, розвиток нервової системи характеризується розширенням аналітичних можливостей: дитина починає осмислювати власні вчинки й дії оточення. Водночас у поведінці ще зберігається значна частка ігрових елементів, а здатність до тривалої концентрації уваги залишається обмеженою. Деякі діти, особливо ті, що мали обмежене спілкування з однолітками, можуть бути замкнутими та мати труднощі адаптації в колективі, що надалі позначається на характері [7].

Як зазначає Baj-Korpak J., методика навчання рухових дій і підготовка дітей до спортивної діяльності повинні відповідати закономірностям росту й розвитку організму. Аналогічний підхід є доцільним і під час упровадження елементів тхеквондо. Молодший шкільний вік, особливо період 7–9 років, розглядається як етап початкового рухового навчання, коли доцільно формувати базові координаційні навички, стійки, пересування та прості ударні дії без силового акценту [32].

Семирічний вік на думку Viskari T., Koivumäki T., Appelqvist-Schmidlechner K. et al. [33] є одним із переломних етапів розвитку: уповільнюються нерівномірні темпи росту, збільшення маси та довжини тіла відбувається більш пропорційно. Інтенсивно проходять морфологічні зміни в тканинах і органах, підвищується рівень їх функціональної зрілості. До початку молодшого шкільного віку рухова функція організму проходить значний шлях становлення, особливо за рахунок розвитку м’язів тулуба й кінцівок. Якщо раніше м’язи зростали переважно в довжину, то тепер відбувається їх потовщення, збільшується маса й скоротливі можливості. Коркові відділи рухового аналізатора за рівнем зрілості наближаються до аналогічних структур мозку дорослої людини [33].

У своїй роботі Ляшенко В. М. стверджує, що діти 7–9 років здатні успішно опановувати координаційно складні рухи, за умови що вони не

потребують значної сили й виконуються в помірній амплітуді. Також доцільно застосовувати різнобічні вправи, спрямовані на розвиток м’язової системи, координації та рівноваги Це створює сприятливі умови для навчання базових технічних елементів тхеквондо [33].

Психологічні особливості молодшого шкільного віку ґрунтовно висвітлені в працях Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд. Центральним є криза семи років, яка супроводжується перебудовою системи відносин дитини з навколишнім середовищем. Основною її ознакою є диференціація внутрішнього й зовнішнього планів поведінки: між бажанням і дією з’являється етап усвідомлення можливих наслідків. Формується емоційно-смислова орієнтація вчинків.

Як зазначають автори у цей період відбувається перехід від мимовільного сприймання до цілеспрямованого довільного спостереження, розвивається здатність зосереджувати увагу навіть на не надто привабливих об’єктах. Переживання дитини набувають узагальненого характеру, формується самооцінка та самолюбство. Навчальна діяльність висуває підвищені вимоги до розвитку волі, оскільки більшість дій у школі має довільний характер [34].

Отже, молодший шкільний вік на думку науковців [7, 14] є періодом інтенсивного інтелектуального та рухового розвитку, коли інтелектуалізуються всі психічні процеси, підвищується їх усвідомленість і довільність. Урахування наведених вікових особливостей зумовлює необхідність специфічної організації занять фізичною культурою з елементами тхеквондо. Вправи повинні бути різноманітними за структурою, спрямованістю та темпом, а фізичне навантаження – адекватним функціональним можливостям дітей. Важливу роль відіграє позитивний емоційний фон занять, використання ігрових та змагальних ситуацій, що сприяє ефективнішому засвоєнню рухових умінь і навичок, збереженню працездатності та стійкого інтересу учнів до занять [7, 14].

1.3 Особливості побудови тренувального процесу у тхеквондо.

Згідно даних літератури процес підготовки тхеквондистів є багатофакторною системою, що передбачає використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, спрямованих на всебічний розвиток спортсмена та забезпечення його готовності до досягнення високих спортивних результатів [8, 11, 19, 35].

Підготовка тхеквондистів охоплює навчання, тренувальну діяльність, участь у змаганнях, а також позазмагальні чинники, які підвищують ефективність тренування і змагальної діяльності. Головною метою тренування є досягнення максимально можливого результату в змаганнях. Для реалізації цієї мети застосовуються фізичні вправи як провідний засіб удосконалення фізичних якостей, здібностей та інших компонентів підготовленості, обираються методи навчання й тренування, плануються інтенсивність та напруженість фізичних навантажень і визначається рівень спортивної підготовки [36].

Існує велика кількість публікацій [1, 11, 19, 24, 36-39] стосовно основних напрямків підготовки тхеквондистів, тобто зміст спортивного тренування, традиційно включають такі розділи: фізичну, технічну, психологічну, тактичну та теоретичну підготовку. Наповнення кожного з розділів залежить від контингенту тих, хто займається, їхнього віку, тренувального стажу, рівня підготовленості та періоду багаторічної підготовки.

Загальна і спеціальна фізична підготовка

Тхеквондист має бути добре фізично розвиненим і характеризуватися високим рівнем таких якостей, як швидкість, сила, гнучкість і спритність. Окрім цього, для здатності переносити значні тренувальні навантаження, необхідні для формування правильної техніки рухів і результативних виступів на змаганнях, спортсмен повинен мати достатньо високий рівень спеціальної витривалості. Фізична підготовка тхеквондиста насамперед

орієнтована на виховання фізичних якостей, які безпосередньо підсилюють технічну майстерність і якість виконання рухів [40].

Як відмічає М. С. Скляр потреба у виділенні окремих занять із фізичної підготовки зумовлена специфікою діяльності тхеквондистів [41]. Основна тренувальна робота часто передбачає багаторазове повторення технічних елементів для вдосконалення ударної техніки. У таких умовах спортсмен здебільшого використовує наявний «запас» фізичних якостей, тоді як їх істотне зростання відбувається обмежено, оскільки прикладені зусилля можуть бути інтенсивними, але зазвичай короткочасними. Саме тому тхеквондисти планують окремі заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки, обсяг яких інколи перевищує 50% загального тренувального часу [41].

Стрельчук С., велику увагу приділяє загально фізичній підготовці (ЗФП) спрямованої на різнобічний розвиток організму спортсмена, удосконалення функціональних систем і формування бази для розвитку спеціальних якостей та навичок. До засобів ЗФП тхеквондистів належать: стройові та загальнорозвивальні гімнастичні вправи, рухливі й спортивні ігри, ходьба, біг, стрибки, плавання, метання, вправи з обтяженнями (гирі, гантелі, штанга) та інші дії, спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості й витривалості [42].

ЗФП займає вагоме місце у системі багаторічної підготовки тхеквондистів як фундамент їхньої рухової активності. Особливо значущою вона є на етапі початкової підготовки, коли закладаються основи для подальшого багаторічного тренувального процесу. У спортсменів старшого віку та високої кваліфікації вправи ЗФП широко застосовуються переважно в підготовчому та перехідно-підготовчому періодах [43].

Спеціальна фізична підготовка за даними Хурілова В. І., Борсук М. П. [44] має на меті розвиток тих фізичних якостей, що забезпечують якісне засвоєння та виконання як простих, так і складних рухових дій на високому рівні. Для тхеквондо особливо важливими є силові та швидкісно-силові

якості м’язів ніг, які визначають стрибучість, а також розвиток м’язів тулуба й рук, статична та динамічна сила верхніх і нижніх кінцівок. Оскільки під час стрибкових дій спортсмен переважно долає власну масу тіла, серед силових характеристик найбільше значення мають показники абсолютної сили м’язів ніг і відносної сили м’язів тулуба та рук [44].

Гнучкість тхеквондиста розглядають як здатність виконувати удари й стрибки з великою амплітудою, що визначається еластичністю м’язів і зв’язок. Найважливішою є достатня рухливість у кульшових, гомілковостопних і плечових суглобах, оскільки саме вона забезпечує технічно правильне виконання дій [45]. Витривалість у тхеквондо трактується як здатність тривалий час виконувати складнокоординаційні рухи без зниження ефективності [46]. Спритність і координація мають виражений специфічний характер: прояв спритності, наприклад, у спортивних іграх не гарантує успіху в гімнастиці чи тхеквондо. Для тхеквондистів характерними є вміння зберігати стійку рівновагу та тонко диференціювати просторово-часові параметри рухів [47].

До засобів за В. І. Пашкова [48] СФП належать фізичні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних якостей тхеквондиста. Умовно їх поділяють на:

– вправи для розвитку м’язових груп, що несуть основне навантаження під час виконання технічних дій;

– вправи, близькі за структурою до техніки тхеквондо, але виконувані в змінених умовах, що цілеспрямовано розвиває певну якість [48].

Колектив авторів Ягарь Г. О., Санжаров В. А., & Ласиця В. І. [49] відмічає, що під час силової підготовки необхідно враховувати, що для тхеквондо найважливішим є прояв сили в поєднанні зі швидкістю; надмірне збільшення м’язової маси може негативно впливати на швидкісні можливості спортсмена. Тому вправи на розвиток сили м’язових груп доцільно чергувати з вправами, спрямованими на розвиток швидкості, а такий підхід у підготовці отримав назву швидкісно-силової підготовки [49].

Досліджуючи прояв швидкості у тхеквондистів, Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. [50] відмічають, що вона обмежується відповідними координаційними механізмами. Через це розвиток швидкості передбачає виконання на граничних темпах вправ, координаційно подібних до змагальних рухів, причому такі вправи повинні бути добре засвоєні, аби вся увага під час виконання була зосереджена саме на швидкості. Якщо дефіцит сили не дозволяє виконати рух на максимальній швидкості, слід змінити вихідне положення або умови виконання, полегшивши рух у заданій координації — це створює умови для зростання швидкісних можливостей. Виконання вправ, що не відповідають силовим можливостям спортсмена, може призвести до тимчасового виникнення «швидкісного бар'єра», який надалі долається складно. Тому паралельно з розвитком швидкості необхідно цілеспрямовано зміцнювати відповідні м'язові групи [50].

Для підвищення сили м'язів тулуба, рук і ніг на думку Коробейніков Г.В. і співав., [51] застосовують динамічні та статичні вправи з власною вагою і з обтяженнями. До таких вправ належать:

– виконання рухів із подоланням власної маси до втоми;

– робота з граничними або наближеними до граничних обтяженнями;

– статичні утримання ніг із невеликими інтервалами відпочинку.

Тому, силові вправи на думку автора, необхідно чергувати з вправами на розтягування та швидкість [51].

Розвитку швидкісно-силових якостей на думку Ягарь Г. О. та співавторів сприяє також використання вправ з обтяженням упродовж коротких відрізків (15–20 с) з подальшим виконанням аналогічних рухів без обтяження – така комбінація дає суттєвий приріст швидкісних показників [49].

Також важливе місце на їх думку в швидкісно-силовій підготовці займає розвиток стрибучості: застосовуються стрибки з обтяженнями, «багатоскоки», стрибки вгору та стрибки «в глибину» з відскоком. При цьому слід враховувати, що така робота ефективна для спортсменів, які

здатні мобілізуватися на виконання швидкісних вправ на граничному або близькому до граничного рівні. Вправи мають бути короткими (5–15 с) з паузами відпочинку майже до повного відновлення та виконуватися до появи перших ознак втоми (зниження швидкості) [49].

Про гнучкість у тхеквондо написано велика кількість публікацій [52-54]. Гнучкість спортсмена визначається насамперед еластичністю м'язів і зв'язок, на яку впливають: температура навколишнього середовища (за вищої температури еластичність зростає), добові біоритми (вранці гнучкість зазвичай нижча, ніж увечері), стан центральної нервової системи (у змагальному збудженні еластичність може підвищуватися), а також анатомічні особливості суглобів [52]. Найлегше гнучкість розвивається в дитячому віці, однак найбільших показників рухливості суглобів спортсмени, як правило, досягають у 10–16 років; надалі рухливість поступово зменшується. Жінки загалом є гнучкішими за чоловіків, що пов'язано з негативною взаємодією між показниками гнучкості та сили. Надмірне захоплення вправами на гнучкість може знижувати силові й швидкісно-силові можливості, тому її слід розвивати раціонально — до рівня, який забезпечує вільне виконання технічних дій [54]. Вправи на гнучкість включають до розминки кожного тренування, а також планують у спеціальних заняттях. Проте з урахуванням специфіки тхеквондо доцільніше поєднувати розвиток гнучкості із силовою та швидкісно-силовою підготовкою, підтримуючи необхідний м'язовий тонус і швидкісні якості та водночас удосконалюючи пластику й рухливість суглобів. Перед вправами на гнучкість необхідно якісно розігрітися до появи поту; поява болю в м'язах є сигналом до припинення виконання вправ [52-54].

У процесі фізичної підготовки дітей важливо враховувати сенситивні періоди розвитку окремих фізичних якостей. Найінтенсивніше зростання швидкісно-силових якостей у дівчат зазвичай спостерігається до 13–14 років (залежно від біологічного віку), а у хлопців — до 17 років. Відносна сила у хлопців найшвидше розвивається до 13–14 років, далі темпи приросту

зменшуються, але після досягнення біологічної зрілості при цілеспрямованому тренуванні знову можливий виражений приріст. У дівчат показники відносної сили помітно зростають у передпубертатний період, а з початком пубертату здатні істотно знижуватися [51].

Гнучкість найкраще піддається розвитку в дитячі роки, коли м'язи й зв'язки є максимально еластичними; зі збільшенням м'язової маси рухливість у суглобах може погіршуватися. Загалом гнучкість легше розвивається у дівчат, ніж у хлопців [53].

Координація рухів добре сформована в молодшому шкільному віці, що дає змогу опановувати складні рухи. У період пубертату нерідко спостерігається тимчасове погіршення координації та зниження спортивних результатів, що пов'язано з особливостями біологічного дозрівання організму спортсменів [55, 57].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

З метою дочлідження та вирішення поставлених нами завдань у дослідженні були використані наступні методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2. Метод експертних оцінок.

3. Педагогічне спостереження.

4. Педагогічне тестування – включало визначення рівня розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості) та координаційних здібностей до і після експерименту.

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Проаналізовано навчально-методичні посібники, електронні інформаційні ресурси, автореферати, дисертаційні роботи та наукові публікації. За результатами опрацювання літературних джерел було визначено й обґрунтовано проблему дослідження, сформульовано його мету, об’єкт і предмет, гіпотезу, а також завдання та методи дослідження. У процесі аналізу інформаційних джерел вивчалися питання стану здоров’я та фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, вікові особливості їхнього розвитку, функціональні характеристики й показники фізичного розвитку, методи оцінювання фізичного розвитку дітей, а також особливості фізичної підготовки в тхеквондо.

2.1.2. Метод експертних оцінок – залучено 8 фахівців із фізичного виховання та єдиноборств для рецензування структури занять і визначення педагогічної доцільності запропонованих методів.

2.1.3. Педагогічне спостереження – застосовувалося з метою систематичного вивчення особливостей навчально-тренувальної діяльності учнів молодшого шкільного віку в процесі впровадження елементів

тхеквондо на уроках фізичної культури. Даний метод дозволив отримати об’єктивну інформацію про характер рухової активності школярів, рівень засвоєння навчального матеріалу, дотримання методичних вимог до виконання вправ, а також про поведінкові та емоційні реакції дітей під час занять.

Педагогічне спостереження здійснювалося у природних умовах освітнього процесу без втручання в хід уроку. Спостереження проводилися протягом усього педагогічного експерименту на констатувальному, формувальному та контрольному етапах дослідження. Особлива увага приділялася аналізу динаміки змін показників рухової активності та якості виконання елементів тхеквондо в експериментальній групі порівняно з контрольною.

2.1.4 Педагогічне тестування. Основним етапом дослідження було визначення рівня сформованості фізичних якостей учнів. Для оцінювання ступеня розвитку окремих фізичних якостей застосовувалися стандартизовані контрольні тести, які виконувалися за загальноприйнятою методикою [59].

Для оцінки швидкісно-силових якостей використовувався стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами, який дає змогу визначити рівень так званої вибухової сили. Тест виконувався з вихідного положення стоя шляхом одночасного поштовху двома ногами з приземленням на обидві ноги. Результат фіксувався як відстань від стартової лінії до місця торкання п’ятами поверхні.

Для визначення швидкісних здібностей застосовувався біг на дистанцію 30 м, що характеризує швидкість подолання відрізка. За командою «На старт!» випробуваний займав положення високого старту біля стартової лінії. Після підготовки подавалася команда «Марш!», за якою учень долав дистанцію 30 м з максимально можливою швидкістю. Критерієм оцінювання був найменший час подолання дистанції.

Для оцінки силових якостей використовувалася вправа згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вихідне положення – упор лежачи, долоні

спрямовані вперед і розташовані на ширині плечей. Під час виконання вправи лікті необхідно було максимально наближати до тулуба, не відводячи їх убік, рухаючи назад; груди та інші частини тіла не повинні торкатися підлоги. Голова, тулуб і ноги зберігали положення прямої лінії. Оцінювався максимально можливий кількісний результат віджимань.

Для визначення рівня витривалості застосовувався 6-хвилинний біг. Біг виконувався на стадіоні. Після закінчення 6 хвилин випробуваний зупинявся в тому місці, де перебував у цей момент. Результатом тесту вважалася загальна дистанція, подолана за встановлений час, яка визначалася як кількість повних кіл плюс відстань незавершеного останнього кола. Критерієм оцінювання була максимальна кількість метрів, пройдених за 6 хвилин.

Для визначення рівня спритності та водночас координаційних здібностей застосовувався тест «човниковий біг 4×9 м», який дає змогу оцінити здатність учнів швидко змінювати напрям руху, поєднувати швидкість пересування з координацією та орієнтуванням у просторі.

Тест виконувався на рівному майданчику, де на відстані 9 м одна від одної проводилися дві паралельні лінії. За командою «На старт!» випробуваний займав положення високого старту за стартовою лінією. Після команди «Марш!» учень максимально швидко пробігав відстань 9 м до протилежної лінії, торкався її рукою, повертався до стартової лінії, знову торкався її рукою і повторював біг до протилежної лінії ще один раз. Загалом випробуваний долав дистанцію чотири рази по 9 м.

Час виконання тесту фіксувався з моменту старту до перетину фінішної лінії після завершення четвертого відрізка. Критерієм оцінювання рівня спритності слугував мінімальний час виконання завдання. Тест «човниковий біг 4×9 м» є інформативним показником рівня розвитку спритності, швидкості та координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку.

Для визначення рівня гнучкості застосовувався тест «нахил тулуба вперед», який дає змогу оцінити рухливість хребта та еластичність м’язів задньої поверхні тулуба і нижніх кінцівок.

Тест виконувався з вихідного положення стоя на гімнастичній лаві (або спеціальній тумбі), стопи розміщувалися разом, ноги випрямлені в колінних суглобах. За командою вчителя випробуваний повільно виконував нахил тулуба вперед, опускаючи руки вниз уздовж ніг, намагаючись дістати якомога нижче без згинання колін. Положення максимального нахилу фіксувалося протягом 1–2 секунд.

Результат тесту визначався за шкалою вимірювальної лінійки або сантиметрової стрічки як відстань від рівня опори до кінчиків пальців рук. Показники, що перевищували рівень опори, фіксувалися зі знаком «+», а ті, що не досягали рівня опори, – зі знаком «–». Критерієм оцінювання рівня гнучкості слугував максимальний показник нахилу тулуба вперед, виражений у сантиметрах.

2.1.5. Педагогічний експеримент являє собою спеціально організоване наукове дослідження, яке здійснюється з метою перевірки результативності використання певних методів, засобів, форм, прийомів, а також оновленого змісту навчання й тренування. Проведення експерименту передбачає створення нової педагогічної ситуації, у якій провідну роль відіграє впроваджуване нововведення, що підлягає перевірці. Головним призначенням педагогічного експерименту є впровадження та оцінка педагогічних удосконалень, спрямованих на підвищення якості навчально-тренувального процесу. У межах даного дослідження застосовувався прямий порівняльний педагогічний експеримент, який проводився за однакових і зіставних умов.

Педагогічний експеримент був спрямований на обґрунтування ефективності занять тхеквондо з метою поліпшення фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Дослідження проводився протягом вересня-

листопада 2025 року на базі ліцею Соціум облонського району м. Києва. У дослідженні взяли участь 30 школярів віком 10–11 років.

З метою оцінювання результативності розробленої програми фізичної підготовки учасників дослідження було поділено на контрольну та експериментальну групи**,** кожна з яких складалася з 20 спортсменів. Заняття фізичною культурою експериментальної та контрольної груп проходили з однаковою періодичністю – два рази на тиждень. Контрольна група досліджуванних займалась за стандортною програмою затвердженою дирекцією школи. Заняття в експериментальній групі досліджуваних проходили за запропонованої нами програмою, яка включала елементи тхеквондо. За результатами попереднього тестування було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості школярів.

Критеріями ефективності були прирости у тестувих вправах: біг на 30 м (швидкість), човниковий біг 4×9 м (спритність та координація), стрибок у довжину з місця та згинання та розгинання рук в упорі лежачи (швидкісно-силові параметри), нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість), 6 хвилинний біг (загальна витривалість).

2.1.6. Методи математичної статистики. Під час обробки статистичних даних вираховували: середнє арифметичне значення ($\overline{X}$), середнє квадратичне відхилення (S), Нами для порівняння вірогідності розбіжностей використовували критерій Ст’юдента (t), коли розподіл вибірки відповідав нормальному закону, що перевірялось X^2 – критерієм Пірсона. Коли розподіл вибірки не відповідав нормальному закону, використовували непараметричний критерій Мана-Уїтні. Рівень надійності задавався P = 95% (імовірність помилки 5 %, тобто рівень значущості p=0,05) [60].

2.2. Організація досліджень

Дослідження здійснювалося в період вересня-листопада 2025 року на базі ліцею Соціум облонського району м. Києва.

На першому етапі дослідження, відповідно до поставленої наукової проблеми, було визначено об’єктну сферу, об’єкт і предмет дослідження. Після цього сформульовано тему магістерської роботи, висунуто робочу гіпотезу, визначено мету та окреслено основні завдання дослідження.

Другий етап передбачав проведення теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичних джерел, відбір і підготовку учасників педагогічного експерименту, а також організацію й проведення самого експерименту. Результатом цього етапу стало формування концептуальної схеми дослідження.

Під час третього етапу, який тривав з вересня 2025 року по листопад 2025 року, було реалізовано педагогічний експеримент, за підсумками якого здійснювалося оцінювання фізичних показників дітей, проведено математико-статистичну обробку отриманих даних та їх наукову інтерпретацію.

Завершальним етапом роботи стало формулювання загальних висновків за результатами дослідження та остаточне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Зміст та особливості побудови експериментальної програми

На першому етапі початкового навчання використання спеціальних вправ і рухливих ігор дає змогу учням ознайомитися з руховими діями, подібними за структурою до технічних елементів тхеквондо. На цьому етапі всі запропоновані завдання виконують функцію підвідних вправ, спрямованих на формування загального уявлення про рух і підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навчання.

На другому етапі, у міру опанування техніки рухової дії, під час поглибленого вивчення та вдосконалення застосовуються вправи й рухливі ігри, що вимагають від учнів поєднання точності та якості виконання рухів в умовах, наближених до змагальних. При цьому акцент робиться на швидкість переміщень і темп виконання технічних дій. Під впливом позитивного емоційного фону сформований руховий навик поступово стабілізується.

На третьому етапі навчання використовуються більш складні вправи та рухливі ігри, характерні для стадії вдосконалення техніки. У таких іграх чітко проявляється змагальний емоційний компонент, що сприяє адаптації учнів до реальних умов поєдинку. У процесі виконання вправ діти навчаються застосовувати вивчені технічні прийоми на високій швидкості, діяти узгоджено, оперативно та правильно приймати рішення під час розв’язання як простих, так і складніших тактичних завдань.

Добираючи рухливі ігри для юних тхеквондистів, враховувалися вікові можливості, рівень фізичної та технічної підготовленості дітей. Ігрові завдання максимально відповідали їх підготовленості та були спрямовані на розвиток необхідних фізичних і координаційних якостей. Водночас тренувальні умови організовувалися таким чином, щоб учасники не вибували з ігрової чи тренувальної діяльності, оскільки найчастіше з процесу

виключаються менш підготовлені учні, які, навпаки, потребують більшої кількості повторень і практики в поєдинках.

У процесі навчання окремим технічним прийомам і елементам тхеквондо було виокремлено декілька послідовних етапів, на кожному з яких за допомогою специфічних методів і засобів розв'язувалися відповідні дидактичні завдання.

1. Ознайомлення з технічним прийомом. Метою цього етапу було формування чіткого уявлення про технічний елемент. Застосовувалися словесні та сенсорні методи навчання. Засобами слугували пояснення щодо сутності прийому, його значення та місця в техніці тхеквондо, демонстрація правильного виконання, використання схем, плакатів і мультимедійних матеріалів.

2. Засвоєння прийому в спрощених умовах. Завданням було опанування базової структури руху. Використовувалися методи цілісного та розчленованого виконання вправ. Застосовувалися підвідні вправи з пофазним виконанням, обмеженнями руху та виконанням прийому в контрольованому темпі.

3. Поглиблене розучування прийому. Метою цього етапу було вдосконалення окремих деталей техніки. Застосовувалися методи цілісного виконання з вибірковим опрацюванням елементів, а також ігровий і змагальний методи. Використовувалися вправи ускладненого характеру, виконання прийомів у поєднанні з іншими рухами, змагання на швидкість і точність.

4. Цілісне формування рухового навику. Основним завданням було одночасне вдосконалення техніки та розвиток специфічних фізичних якостей. Застосовувалися методи поєднаного впливу, колового тренування та ігрові методи. Використовувалися комплексні вправи, естафети, рухливі ігри, що вимагали максимальної мобілізації фізичних можливостей і якісного виконання технічних дій.

5. Ситуаційне відпрацювання прийому. Метою було вдосконалення техніки в умовах, максимально наближених до поєдинку. Застосовувалися методи моделювання ігрових і змагальних ситуацій. Використовувалися вправи з варіативним виконанням прийомів у відповідь на зорові та звукові сигнали, дії в умовах активного протидіяння партнера.

6. Закріплення прийому в поєдинку. Завданням цього етапу було формування здатності максимально реалізовувати руховий потенціал у змагальних умовах. Застосовувалися ігрові та змагальні методи, навчальні поєдинки, а також участь у змаганнях.

Основні вправи експериментальної групи

1. Боковий удар ногою. Початкове навчання включало піднімання коліна вперед і вгору, виконання удару в положенні лежачи на боці з опорою на лікоть, а також виконання удару з опорою біля стіни й без опори зі збереженням рівноваги. Вправи виконувалися: а) з положення стоячи на одному коліні; б) у повільному, напруженому темпі з пофазним виконанням: 1 – винос коліна, 2 – розгинання ноги з фіксацією, 3 – згинання ноги в колінному суглобі, 4 – повернення у вихідне положення; в) з опорою на стіну в кінцевій фазі руху з поетапним виконанням: 1 – піднімання коліна, 2 – удар з фіксацією ноги на стіні, 3 – повернення у вихідне положення; г) пофазно: 1 – повільне виконання удару з фіксацією в кінцевому положенні, 2 – різке згинання ноги в коліні, 3 – повернення у вихідне положення; д) багаторазове повторення ударів із положення стоячи на одній нозі. Після цього застосовувалося цілісне виконання удару.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) для бокового удару ногою включала: піднімання прямої ноги у вертикальне положення лежачи на боці з опорою на лікоть; виконання ударів через перешкоду; різке згинання ноги в коліні з положення «нога на стіні» з швидким поверненням; серійні удари біля стіни з різною висотою цілі (корпус – голова); удари з положення присіду та в русі передньою і задньою ногою; присідання на одній нозі; махи ногами з використанням обтяжувачів і гумових амортизаторів; утримання

ноги у зваженому стані в кінцевій фазі удару; фіксація ноги на стіні на максимально можливій висоті; розгинання ноги з партнером біля стіни; зведення та розведення прямих ніг у положенні сидячи з партнером; виконання ударів з колінного положення з опорою руками об підлогу та фіксацією руху.

2. Удар ногою назад. Виконання удару здійснювалося з опорою на стіну та без неї із збереженням рівноваги. Застосовувалися такі варіанти: а) повільне поетапне виконання: 1 – розворот, 2 – винос коліна, 3 – розгинання ноги з фіксацією, 4 – згинання ноги, 5 – повернення у вихідне положення; б) пофазне виконання з поєднанням елементів: 1 – розворот і винос коліна, 2 – розгинання та згинання ноги, 3 – повернення у вихідне положення; в) виконання удару з фіксацією ноги на стіні в кінцевій фазі; г) виконання з фіксацією та швидким згинанням ноги після удару. Завершальним етапом було цілісне виконання руху.

СФП для удару ногою назад включала вправи з положення стоячи на одному коліні, серійні удари з положення стоячи на одній нозі (до 10 повторень), удари через перешкоди, удари з присіду та в русі, махи ногами назад із додатковим опором, утримання ноги у кінцевому положенні, а також розгинання ноги з партнером біля стіни.

3. Боковий удар ногою у голову. Навчання починалося з піднімання коліна вперед і вгору, виконання удару лежачи на боці з опорою на прямі руки, а також з виконання удару біля стіни та без опори з утриманням рівноваги. Застосовувалися: а) положення стоячи на одному коліні; б) пофазне напружене виконання: винос коліна, розгинання з фіксацією, згинання, повернення; в) виконання удару з опорою на стіну з елементом «захлесту»; г) пофазне виконання з фіксацією та різким згинанням ноги; д) серійне виконання ударів стоячи на одній нозі. Після цього застосовувалося цілісне виконання технічної дії.

СФП для бокового удару у голову передбачала махи прямою ногою по дузі біля стіни через руки партнера, серійні удари без опускання ноги (без

опори та з опорою), виконання ударів через перешкоди, удари з присіду та в русі, а також махи ногами з додатковим опором.

4. Боковий удар ногою у голову з розворотом на 180°. Навчання включало відпрацювання розвороту на 180°, роботу в парі з партнером у бойовій стійці, махи ногою назад із поворотом, виконання ударів з «захлестом», поєднання розвороту з виносом ноги. Удари виконувалися з опорою на стіну й без опори з поетапним та цілісним виконанням, а також по ракетках у різних варіантах. Особлива увага приділялася точності та силі удару.

СФП для даного удару включала удари з передньої ноги з місця та в стрибку, виконання ударів по двох ракетках з контролем траєкторії та сили, удари через перешкоди, удари з положення присіду, махи ногами з обтяженнями та гумовими амортизаторами.

Основними методами навчання були показ, словесне пояснення, а також методи цілісного й розчленованого навчання. Залежно від завдань заняття використовувалися фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий і поточний способи організації діяльності.

У заключній частині заняття застосовувалися заспокійливі вправи, вправи на розслаблення м’язів, дихальні вправи та психологічна установка на переключення на інші види діяльності, що сприяло активізації відновлювальних процесів у функціональних системах організму.

3.2 Оцінка розвитку показників фізичної підготовленості в школярів. У ході дослідження проводилися контрольні випробування на початку та наприкінці педагогічного експерименту. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей застосовувалися такі тестові вправи: стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами; біг на дистанцію 30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 6-хвилинний біг; нахил туулу вперед та човниковий біг 4×9.

Аналіз отриманих початкових показників засвідчив, що рівень фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп на початковому етапі експерименту не мав статистично достовірних відмінностей, що дало підстави вважати обидві групи однорідними за досліджуваними показниками..

Отримані результати констатуючого експерименту які характеризують рівень фізичної підготовленості у даному виді спорту, представлені у таблиції 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Показнини фізичної підготовленості

Показник	Час виклонання вправи, с			
	Основна (n=10)		Контрольна (n=10)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 30 м (с)	6,1	0,15	6,2	0,35
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,8	0,17	11,7	0,37
Стрибок у довжину з місця (см)	159	0,15	158	0,35
Віджимання (разів)	16	0,15	16	0,35
Нахил тулуба вперед (см)	10,5	0,20	10,8	0,35
Біг 6 хвилин (м)	925,25	0,58	930,50	1,48

Зокрема, аналізуючи показник біг 30 м, який характеризує швидкісні показники підготовленості, можна констатувати, що середній результат для спортсменів експериментальної групи становить $\bar{x}$=6,1; S=0,15 с, а для спортсменів групи контролю – $\bar{x}$=6,2; S=0,35 с., відповідно. Результат у тестовій вправі човниковий біг 4×9 м, який характеризує координаційні здібності та спритність був зафіксований однаковим в обох групах і становив – $\bar{x}$=11,8; S=0,17 с.

Наступним показником, який досліджувався був нахил тулу вперед що свідчить про фізичну якість – гнучкість. Як і в попередньому тестуванні нами були отримані однакові результати як в експериментальній так контрольній групі – $\bar{x}$=10,5; S=0,20 с, $\bar{x}$=10,8; S=0,35 с.

Наступними показниками які були проаналізовані нами були швидкісно-силових характеристики, а саме: згинання–розгинання рук в упорі та стрибок у довжину з місця. На початку нашого дослідження в експериментальній та контрольній групах спортсменів середній результат становив $\bar{x}$=16; S=0,25 разів за показником згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Щодо показника стрибок в довжину з місця, то нами були отримані наступні результати: $\bar{x}$=19,0; S=0,20 с. у той час як контрольній групі аналогічний показник склав $\bar{x}$=19,1; S=0,51 с.

Заключним показником був шести хвилинний біг, який свідчить про загальну витривалість спортсмена. Зокрема, на початковому етапі дослідження в експериментальній групі досліджуваних були отримані результати $\bar{x}$=925,25; S=0,58 м, тоді як у контрольній групі досліджуваних спортсменів даний показник склав $\bar{x}$=930,50; S=1,48 м.

3.3 Експериментальна перевірка динаміки показників фізичної підготовленості.

Динаміка зростання досліджуваних показників подана в таблиці 3.3.1. Результати проведеного експерименту свідчать про наявність позитивних змін у рівні розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, координаційних можливостей, сили та витривалості учнів експериментальної групи. Загалом дані педагогічного експерименту підтвердили ефективність включення занять тхеквондо в навчальну програму з фізичної культури з метою фізичного розвитку дітей. За всіма використаними тестами показники учасників експериментальної групи є статистично вищими порівняно з контрольною групою. Узагальнені результати подані в таблиці 3.3.1.

На основі аналізу матеріалів, поданих у таблиці, встановлено, що за результатами педагогічного експерименту в експериментальній групі відбулися статистично достовірні позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками фізичної підготовленості ($p < 0,05$). Це свідчить про ефективність розробленої та впровадженої програми занять, спрямованої на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами тхеквондо.

Таблиця 3.3.1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних тхеквондистів

Показник	Значення тестових вправ, с							
	контрольна (n=10)				основна (n=10)			
	до початку		після закінчення		до початку		після закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 30 м (с)	6,2	0,35	5,8	0,45	6,1	0,15	5,5*	0,17
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,7	0,37	11,3	0,43	11,8	0,17	11,15*	0,27
Стрибок у довжину з місця (см)	158	0,35	161	0,47	159	0,15	165,25*	0,20
Віджимання (разів)	16	0,35	16,5	0,37	16	0,15	18,30*	0,15
Нахил тулуба вперед (см)	10,8	0,35	11,00	0,32	10,5	0,20	13,5*	0,20
Біг 6 хвилин (м)	930,50	1,48	950,21	2,28	925,25	0,58	1000*	2,38

Примітка. * – різниця статистично достовірна відносно вихідних даних у контрольній та основній групах при $p < 0,05$.

Узагальнення отриманих експериментальних даних дозволяє констатувати наявність стійкої позитивної динаміки у формуванні основних фізичних якостей дітей експериментальної групи, навчально-тренувальний процес яких здійснювався за авторською методикою. За всіма показниками,

що характеризують рівень швидкісних, швидкісно-силових якостей, сили та витривалості, зафіксовано достовірне покращення результатів ($p < 0,05$), що підтверджує доцільність і результативність застосованих тренувальних впливів.

Аналіз результатів здійснювався шляхом порівняння підсумкових показників з вихідними даними у відсотковому вираженні, що дало змогу об'єктивно оцінити величину приросту за кожним тестовим показником та простежити індивідуальні й групові зміни рівня фізичної підготовленості. Узагальнені дані представлені у таблиці 3.3.2. Такий підхід забезпечив наочність і достовірність оцінки ефективності педагогічного експерименту.

Таблиця 3.3.2

Приріст показників фізичної підготовленості учнів після експерименту (n = 40)

№	Показник	Приріст основна група, %	Приріст контрольна група, %
1	Біг 30 м (с)	10,2	2,7
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	8,8	2,7
3	Стрибок у довжину з місця (см)	15,7	2,9
4	Віджимання (разів)	15,0	5,7
5	Нахил тулуба вперед (см)	20,8	5,9
6	6 хвилинний біг	12,3	3,5

Примітка: статистично достовірні зміни в експериментальній групі при $p < 0,05$.

Далі доцільно детально розглянути приріст результатів за кожним із досліджуваних показників, що дозволить більш глибоко охарактеризувати вплив занять тхеквондо на фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку.

Аналізуючи показник з бігу на 30 метрів після завершення педагогічного експерименту в учнів експериментальної групи зафіксовано достовірне покращення часу подолання дистанції, що свідчить про зростання рівня їх швидкості пересування ($p < 0,05$). Зокрема, на початку дослідження даний показник становив 6,1 с, а уже по завершенню нашої програми час пробігання зменшився до 5,5 с., де приріст становив 10,2 % ($p < 0,05$) (рис. 3.3.1).

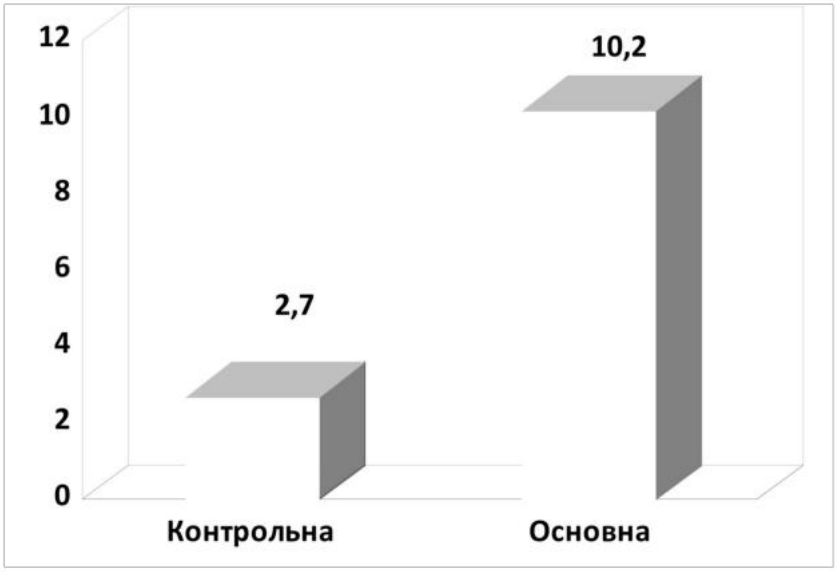


Рис. 3.3.1 Приріст показника біг 30 метрів по завершенні експерименту (%)

Результат тестування з бігу на 30 метрів показав, що впровадження авторської програми з елементами тхеквондо у шкільну програму фізичної культури є ефективним засобом розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Отримані позитивні зрушення зумовлені специфікою застосованих засобів тхеквондо, які передбачають виконання швидких, вибухових рухів, часті зміни положення тіла, стартові прискорення, а також вправи на реакцію та темп рухів. У структурі занять значну частку займали рухливі ігри, спеціальні підвідні та імітаційні вправи, характерні для тхеквондо, що відповідає сенситивному періоду розвитку швидкості у дітей 7–11 років.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп показав, що приріст швидкісних показників у дітей, які займалися за традиційною програмою фізичної культури, мав менш виражений характер. Це підтверджує, що цілеспрямоване включення елементів тхеквондо створює більш сприятливі умови для розвитку швидкості, ніж стандартні засоби фізичного виховання.

Таким чином, результати бігу на 30 метрів переконливо доводять, що запропонована програма з елементами тхеквондо позитивно впливає на розвиток швидкісних якостей молодших школярів і може бути рекомендована для впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти як ефективне доповнення до чинної програми фізичної культури.

Результати тестування з човникового бігу 4×9 м свідчать про високу ефективність упровадження програми з елементами тхеквондо у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. (рис. 3.3.2).

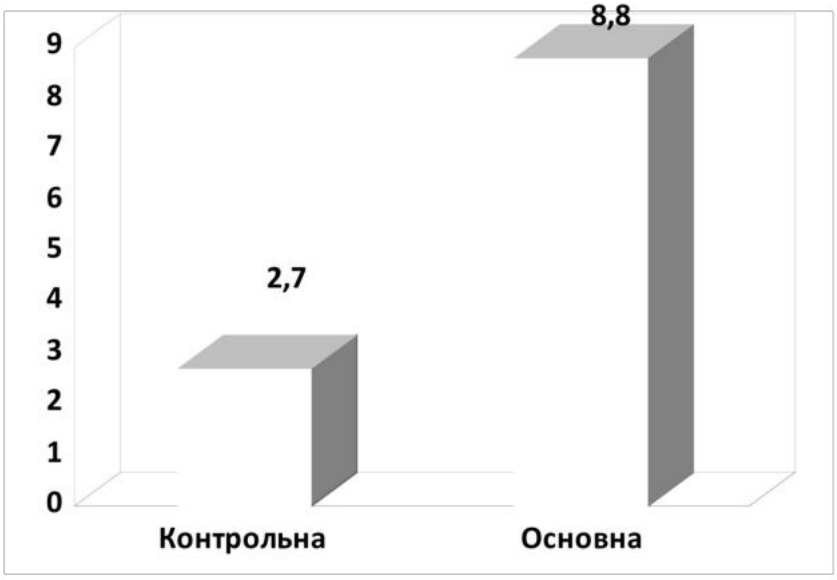


Рис. 3.3.2 Приріст показника човникового бігу 4×9 м по завершенні експерименту (%)

Після завершення педагогічного експерименту в учнів експериментальної групи зафіксовано статистично достовірне скорочення часу виконання тесту з приростом в 8,8 % ($p < 0,05$), що вказує на покращення рівня спритності, координації рухів і здатності швидко змінювати напрям пересування. У контрольній групі приріст склав 2,7 %**,** при цьому зміни не були статистично значущими ($p > 0,05$).

Позитивна динаміка показників зумовлена специфікою тхеквондо як виду рухової діяльності, що передбачає часті повороти, переміщення в різних напрямках, раптові зупинки та прискорення, а також виконання технічних дій у мінливих умовах. У процесі занять застосовувалися рухливі ігри, естафети, вправи з елементами змагальності та імітаційні завдання, які активно впливають на розвиток спритності та просторової орієнтації, що є особливо важливим у сенситивний період розвитку цих якостей у дітей 7–11 років.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп показало, що учні, які займалися за традиційною програмою фізичної культури, продемонстрували менш виражені зміни у показниках човникового бігу. Натомість у дітей експериментальної групи приріст результатів був більш суттєвим, що підтверджує переваги інтеграції елементів тхеквондо в уроки фізичної культури.

Вагомі зміни були зафіксовані при аналізі швикісно-силових можливостей (стрибок у довжину з місця та згинання та розгинання рук в упорі лежачи). По завершенню дослідження в учнів експериментальної групи був зафіксований приріст досліджуваний показників на 15,7 та 15,0 %, тоді як у групі контролю спостерігалась позитивна тенденція до покращення відповідних показників з приростом в 5 та 5,7 % ($p > 0,05$) (рис 3.3.3 та рис 3.3.4).

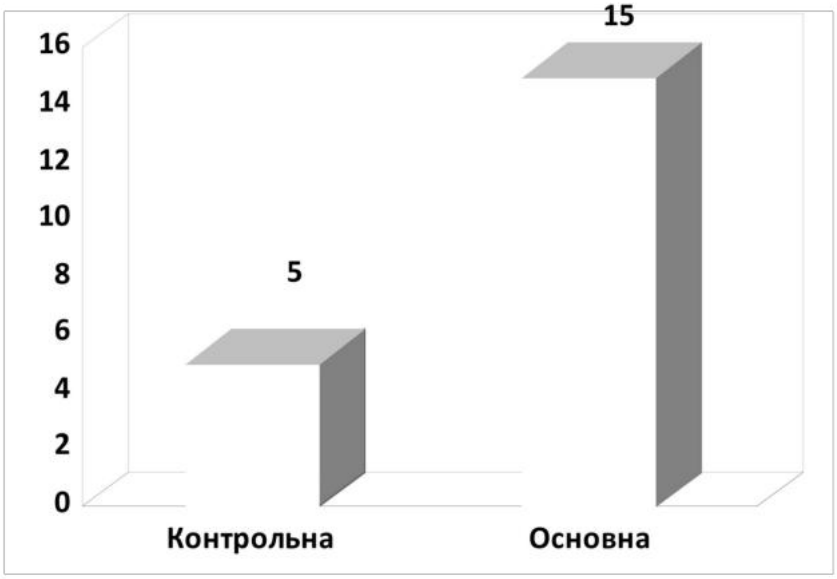


Рис. 3.3.3 Приріст показника згинання–розгинання рук в упорі по завершенні експерименту (%)

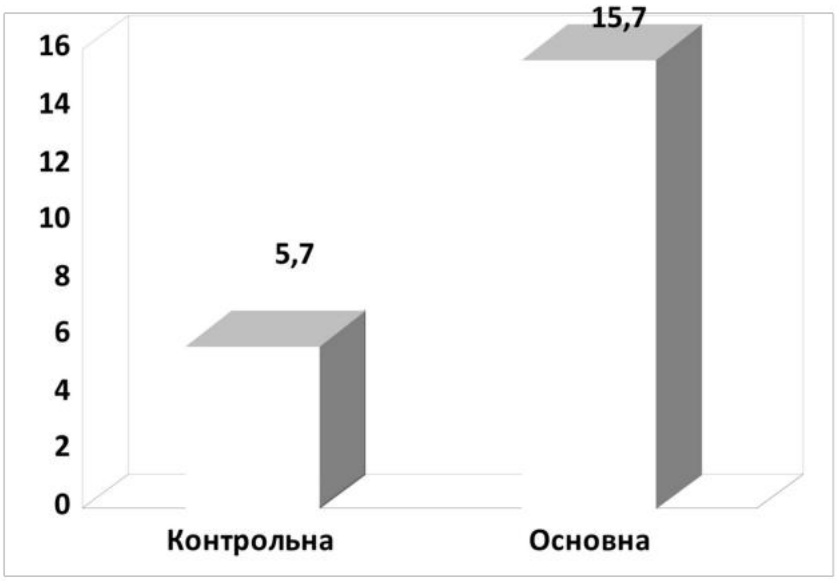


Рис. 3.3.4 Приріст показника стрибок у довжину з місця по завершенні експерименту (%)

Аналіз результатів тестування стрибка у довжину з місця засвідчив, що впровадження програми з елементами тхеквондо у шкільну програму фізичної культури сприяло істотному підвищенню рівня швидкісно-силових якостей учнів молодшого шкільного віку. Після завершення педагогічного експерименту в експериментальній групі зафіксовано достовірне зростання

дальності стрибка ($p < 0,05$), що свідчить про покращення вибухової сили м’язів нижніх кінцівок. Така динаміка пояснюється включенням до програми спеціальних вправ тхеквондо, які передбачають активні поштовхи, махові рухи, стрибки, швидкі зміни положення тіла та роботу в умовах координаційної складності.

Результати виконання вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» також підтвердили ефективність запропонованої програми. У дітей експериментальної групи відзначено статистично значуще збільшення кількості повторень ($p < 0,05$), що вказує на розвиток силових якостей м’язів верхнього плечового пояса та тулуба. Ці позитивні зрушення обумовлені застосуванням у тренувальному процесі елементів тхеквондо, які потребують стабілізації корпусу, активної роботи рук, утримання бойових стійок і виконання ударних та імітаційних рухів.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп показав, що традиційні засоби фізичного виховання забезпечують менш виражений приріст швидкісно-силових і силових показників. Натомість інтеграція елементів тхеквондо створює більш різноманітне та функціонально спрямоване навантаження, яке відповідає віковим можливостям дітей 7–11 років і їх сенситивним періодам розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

Результати тестування за показником «нахил тулуба вперед» свідчать про позитивний вплив упровадження програми з елементами тхеквондо на розвиток гнучкості дітей молодшого шкільного віку. Так, після завершення педагогічного експерименту в учнів експериментальної групи зафіксовано достовірне покращення показників рухливості хребта та еластичності м’язів задньої поверхні тулуба і нижніх кінцівок з приростом в 20 % ($p < 0,05$) (рис. 3.3.5).

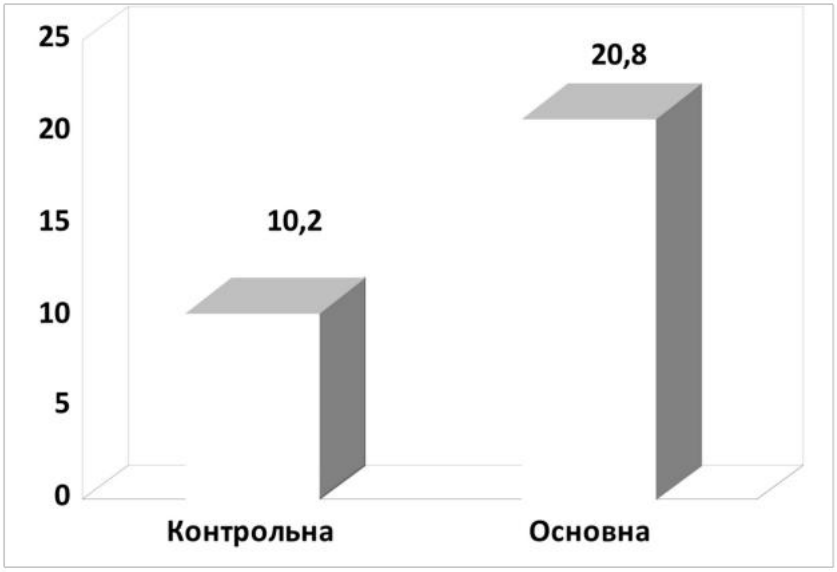


Рис. 3.3.5 Приріст показника нахил тулубу вперед по завершенні експерименту (%)

Отримана позитивна динаміка пояснюється специфікою занять тхеквондо, які передбачають систематичне виконання розтягувальних вправ, вправ на мобільність кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів, а також активні махові рухи ногами. Значна увага в структурі уроків приділялася підготовчій і заключній частинам заняття, де застосовувалися вправи на розтягування та розслаблення м’язів, що відповідає сенситивному періоду розвитку гнучкості у дітей 7–11 років.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп показав, що учні, які навчалися за традиційною програмою фізичної культури, продемонстрували менш виражений приріст показників гнучкості. Натомість у дітей експериментальної групи спостерігалося більш суттєве покращення, що свідчить про переваги інтеграції елементів тхеквондо в шкільні заняття.

Таким чином, результати тесту «нахил тулуба вперед» підтверджують, що запропонована програма з елементами тхеквондо є ефективним засобом розвитку гнучкості молодших школярів і доцільною для впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Заключним показником який досліджувався був шести хвилинний біг, що характеризує загальну витривалість. Аналіз результатів тестування за показником «шестихвилинний біг» засвідчив, що впровадження програми з елементами тхеквондо у шкільну програму фізичної культури позитивно впливає на розвиток загальної витривалості дітей молодшого шкільного віку. Після завершення педагогічного експерименту в учнів експериментальної групи зафіксовано достовірне покращення подоланої дистанції за шість хвилин ($p < 0,05$), що свідчить про підвищення рівня аеробних можливостей організму. Слід відмітити, що відстань яку подолали учні експериментальної групи була практично удвіччі більшою ніж у контрольній групі відносно початкових результатів (рис 3.3.6).

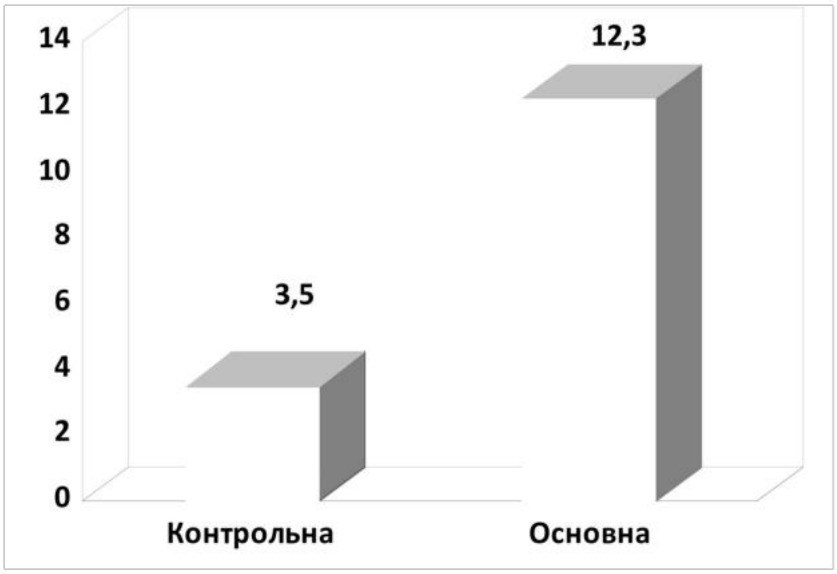


Рис. 3.3.6 Приріст показника шести хвилинного бігу по завершенні експерименту (%)

Отримані позитивні зрушення пояснюються структурою занять з елементами тхеквондо, яка передбачала чергування динамічних вправ різної інтенсивності, виконання рухливих ігор, серій технічних дій та естафет, що створювали оптимальне аеробне навантаження. Такі види діяльності сприяли вдосконаленню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, що є

надзвичайно важливим у період інтенсивного росту та розвитку дітей 7–11 років.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп показав, що у школярів, які займалися за традиційною програмою фізичної культури, зміни показників витривалості мали менш виражений характер. Натомість у дітей експериментальної групи спостерігалася більш чітка позитивна динаміка, що підтверджує доцільність і результативність інтеграції елементів тхеквондо в навчальний процес.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку має бути спрямоване на всебічний розвиток рухових здібностей з урахуванням вікових та сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Використання елементів єдиноборств, зокрема тхеквондо, є педагогічно доцільним, оскільки поєднує розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, дисциплінованості та мотивації до рухової активності.

2. Розроблена програма занять з елементами тхеквондо, адаптована до умов шкільної програми фізичної культури, відповідає віковим можливостям дітей 7–11 років, не потребує спеціального матеріально-технічного забезпечення та може бути інтегрована в навчальний процес закладів загальної середньої освіти.

3. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність упровадження запропонованої програми. У дітей експериментальної групи зафіксовано статистично достовірні покращення показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$). Зокрема:

- швидкісних здібностей (біг на 30 м);
- спритності та координації рухів (човниковий біг 4×9 м);
- швидкісно-силових якостей м’язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця);
- силових якостей м’язів верхнього плечового пояса (згинання та розгинання рук в упорі лежачи);
- гнучкості (нахил тулуба вперед);
- загальної витривалості (шестихвилинний біг)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті.* – Київ: Олімпійська література, 2021. – 621 с.

2. Булатова М. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів.* – Київ: НУФВСУ, 2020.

3. Лях В. І. *Методика викладання фізичної культури в школі.* – Харків: Основа, 2019.

4. Vertonghen J., Theeboom M. (2021). “The social-educational impact of martial arts practice in schools.” *Child & Youth Services Review*, 121, 105–132.

5. Franchini E., Brito C. J., Artioli G. G. (2020). “Educational and health benefits of martial arts in physical education programs.” *Sport Science Review*, 29(4), 171–186.

6. Костюк О. В. “Формування мотивації до занять фізичною культурою засобами єдиноборств.” *Молодий вчений*, 2022, №6(110), с. 112–117.

7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник / Л. В. Волков. Вид. 2-е,пер. і доп. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.

8. Гончаров С. М. Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2008. – С. 190-194.

9. Іващенко О. В. (2020). “Педагогічні технології розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.” *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*, №2, с. 21–27.

10. Коваленко С. П. “Розвиток морально-вольових якостей у школярів під час занять бойовими мистецтвами.” *Проблеми фізичного виховання та спорту*, 2021, №3, с. 56–61.

11.Гуревич С. В. “Інноваційні підходи до впровадження елементів єдиноборств у фізичне виховання школярів.” *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2021, №4, с. 39–45.

12.Сич В. П. “Методика проведення занять з хортингу у шкільних умовах.” *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*, 2022, №2, с. 91–96.

13.Алексєєв А. Ф., Романенко В. В., Тропін, Ю. М. Взаємозв’язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. Єдиноборства, 2022. №3(25), С. 4-17.

14.Круцевич Т. Ю. (2021). *Теорія і методика фізичного виховання школярів і студентської молоді.* Київ: Олімпійська література.

15.Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Арканія Р. А. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки таеквондистів. Траектория науки, 2016. Т. 2, №10, С. 12-18.

16.Голяка С. К., Галицька Н. Є., Микитас М. В. Профілактика порушень постави у школярів : методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон : ХДУ, 2013. 68 с.

17.Байбіков М., Романенко В. Дослідження методів оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах. Єдиноборства, 2023. №2(28), С. 4-14.

18.Бойченко В. О. (2023). “Психологічні особливості формування мотивації у дітей, які займаються спортивними єдиноборствами.” *Молодий вчений*, №4(116), с. 98–103.

19.Литвин Н. Г. (2022). “Розвиток фізичних якостей юних спортсменів у єдиноборствах.” *Науковий часопис НУФВСУ*, №5, с. 83–91

20.Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. №1, С. 10-13

21.Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.

22.Дуткевич-Іванська Ю. В., Русин Л. П., Сабадош М. В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку // Україна. Здоров'я нації. – 2023. – № 1. – С. 46–50. – DOI: 10.24144/2077-6594.1.1.2022.254637.

23.Соловей В. О. Підвищення рівня здоров'я і вдосконалення фізичного розвитку школярів 11–14 років засобами тхеквондо : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» / Віталій Олегович Соловей. – Київ : НУФВСУ, 2024. – 68 с

24.Teich P., Fühner T., Granacher U. et al. Physical fitness of primary school children differs depending on their timing of school enrollment // Scientific Reports. – 2023. – Vol. 13. – Article 8788. – DOI: 10.1038/s41598-023-35727-y.

25.Москаленко Г. Динаміка показників розвитку сили школярів 11–12 років (із віднесенням до вікових особливостей) // Теорія та методика фізичного виховання. – 2024. – (Стаття). – URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/317795

26.Лупаїна І. С., Ляшевич А. М., Волинець Т. С., Чернуха В. С. Оцінка фізичного розвитку учнів початкових класів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2022. – № 14. – С. 23–28.

27.Пашков І. М., Кєрімов Ф. А. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2023. №1, С. 39-43

28.Навчальна програма з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Киев: Персонал, 2022. 110 с

29.Ляшенко В. М., Корж Є. М., Омельченко Т. Г., Петрова Н. В. Порівняльна характеристика розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 років та їхніх однолітків, які систематично займаються тхеквондо. Спортивна наука та здоров'я людини, 2020. №2(4), С. 64-73

30.Пашков І. М., Доморніков С. О. Особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо. Единоборства, 2017. №3, С. 45-48

31.Данищук С., Яців Я., Гнатчук Я. Загальна фізична підготовленість юних спортсменів у таеквон-до ІТФ // (фахове видання; PDF). 2024.

32.. Baj-Korpak J. et al. Physical fitness and body build parameters of children and adolescents participating in the physical activity promotion programme “Athletics for all!” // Archives of Public Health. – 2024. – (Article). – DOI: 10.1186/s13690-024-01436-9.

33.Viskari T., Koivumäki T., Appelqvist-Schmidlechner K. et al. The Effectiveness of School-Based Physical Activity Promotion on Mental Health Among Children and Adolescents: A Systematic Review // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2025. – Vol. 35, No. 10. – e70150. – DOI: 10.1111/sms.70150.

34. Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд Основи психології спорту та фізичної культури. Київ: Олімпійська література. 2001. – 335с.

35. Пшенічніков П. М., Мітова О. О. Ретроспективний аналіз розвитку тхеквондо ВТФ та структури техніко-тактичної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації // Єдиноборства. – 2025. – № 2(36).

36. Бачинська Н. В., Кощєєв О. С. Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12-13 років. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. №1, С.6-9.

37. Пашкова В. Особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15–17 років // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2023.

38. Daniščuk S., Yatsiv Y., Hnatchuk Y. Obґрунтування параметрів контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ // Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. – 2022. – Вип. 27. – С. 165–173.

39. Daniščuk S., Yatsiv Y., Hnatchuk Y., Khrobatyn I. Актуалізація контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12–13 років

у таеквон-до ІТФ // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2023. – Т. 8, № 1(41). – С. 297–304. – DOI: 10.26693/jmbs08.01.297.

40. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2019. №1. С.12-16.

41. Скляр М. С. Особливості побудови початкової підготовки тхеквондистів. Фізичне виховання та здоров'я студентів: матер. Регіон. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка 2019. С. 100-107.

42. Стрельчук С. (2017). Розвиток спеціальних рухових здібностей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. ББК 75.4 (0) 90к. я431 В 78 Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. К., 2017., 176 с.

43.Тропін Ю. М., Романенко,В. В., Мирошниченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства, 2023. №3(29), С. 98-117.

44.Хурілова В. І., Борсук М. П. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей кваліфікованих тхеквондистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2017. №143, С.185-188.

45.Чертов І. І., Бойченко Н. В., Пирог Ю. А. Динаміка розвитку гнучкості дзюдоїстів 13-14 років. Единоборства, 2020. №3, С. 98-109.

46.Пашков І. М., Палій О. В. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. Единоборства, 2017. №1, С. 43-46.

47.Ягеєв П. М., Запольський Д. П., Агеев П. Н., Запольский Д. П. Розвиток рухових якостей швидкості, спритності і гнучкості та їх застосування в тхеквондо. Київ: Олімпійська література, 2019. 128 с.

48.Пашкова В. І. Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2022. №1, С. 30-33.

49.Ягарь Г. О., Санжаров В. А., & Ласиця В. І. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2019. №112 (4), С. 177-180.

50.Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісносилової підготовки юних тхеквондистів. Єдиноборства, 2018. №3, С. 58-68

51.Коробейніков Г.В., Тропін Ю.М., Перевозник В.І., Бочкарев С.В., Катихін В.М. Вплив вправ швидкісно-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства, 2023. №1(27), С. 24-38.

52.Соломаха О. Є. Значення гнучкості в підготовці тих, хто займається тхеквондо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова, 2016. №11, С. 109-113.

53.Чертов І. І., Бойченко Н. В., Пирог Ю. А. Динаміка розвитку гнучкості дзюдоїстів 13-14 років. Единоборства, 2020. №3, С. 98-109

54.Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. Розвиток гнучкості у тренувальному процесі борців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2018, №1, С. 65-69.

55.Коляда Є., Романенко В. Дослідження сенсомоторних реакцій каратистів 10-13 років. Єдиноборства, 2023. №4(30), С. 30-38.

56.Кузнецова О. О. Аналіз психологічних особливосте юних тхеквондистів, впливающих на передстартові стани. Спортивна наука та здоров'я людини, 2021. №2(6), С. 59-64.

57.Пашков І. М., Доморніков С. О. Особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо. Единоборства, 2017. №3, С. 45-48.

58.Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Музика Б. Ю., Гіль М. М. Теоретико-методичні аспекти вдосконалення ударних дій руками і ногами у навчальному процесі з дисципліни спеціальна фізична підготовка для

курсантів закладів вищої освіти МВС України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2018. №152 (1), С. 86-89.

59.Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник., Миколаїв:УДМТУ, 2001. 360 с.

60.Денисова ЛВ, Хмельницька ІВ, Харченко ЛА. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті [Measurements і математичні статистичні методи в фізичній освіті і спорту]: навч. посібник для вузів. Київ: Олімп. літ.; 2008. 127 с.