

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту

*Копиця Анастасія Сергіївна*

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА  
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

Миколаїв, 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи:

Директор Навчально-наукового центру  
«Інститут біології та медицини»  
Київського національного університету імені  
Тараса Шевченка,  
доктор біологічних наук, професор,  
академік Академії наук  
вищої школи України  
Остапченко Людмила Іванівна

Рецензент :

Захист відбудеться 25 січня 2018 р. о \_\_\_\_\_ годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія \_\_\_\_\_.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Проблеми фізичного виховання учнів в даний час привертають увагу багатьох фахівців в зв'язку з низькою фізичною виготовлених підростаючого покоління до сучасного життя (Зациорский В.М. 1982, Земляков В.Е. 1990, Хоменкова Л.С. 1987). Тому раціональна організація фізичного виховання і використання нетрадиційних засобів з метою зміцнення здоров'я і фізичних кондицій учнів є актуальним завданням як для теорії, так і для практики фізичного виховання.

Величезна можливість для зміни цієї ситуації закладена в удосконаленні фізичного і духовного виховання школярів на заняттях східними єдиноборствами (Дорменко А.В. 1984, Іванків Ч.Т. 1993, Ішков В. С. 1992).

Східні єдиноборства унікальні багато в чому і в першу чергу тим, що є детально розробленою своєрідною системою рухів, що дозволяє володіти тілом, як гармонійно єдиним організмом, здатним розвивати фізичні якості та контролювати фізичну і функціональну підготовленість котрі займаються (Іванов А.Л 1995 року, Ігамі С. 1976 . Накаяма 1973. ш С.Н. 1998. Нечаєва Н.В. 1985, Паркер Е. 1963).

Питання раціонального впровадження ефективних технологій східних єдиноборств в теорію і практику фізичного виховання дітей та підлітків до теперішнього часу не отримали достатнього наукового обґрунтування. Таким чином обраний напрям дослідження є актуальним.

**Метою дослідження** є підвищення ефективності фізичного штани учнів на основі використання системного комплексу фізичного виховання з елементами східних єдиноборств.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачалося, що впровадження елементів східних єдиноборств в систему фізичного виховання школярів буде сприяти підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та оволодіння руховими навичками.

**Об'єкт дослідження** - фізична підготовленість школярів на заняттях фізичною культурою.

**Предмет дослідження** - вплив комплексу вправ елементами карате на рівень фізичної підготовленості учнів.

Завдання дослідження.

1. Виявити умови впровадження східних єдиноборств в систему фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Розробити методику викладання східних єдиноборств в системі фізичного виховання з урахуванням принципу доступності.
3. Визначити вплив східних єдиноборств на фізичну підготовленість дітей шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел вітчизняних і зарубіжних досліджень; узагальнення передового практичного досвіду фізичного виховання школярів; педагогічні спостереження; метод експертних оцінок; антропометричні вимірювання педагогічні контрольні випробування; педагогічний експеримент; метод математичної статистики; функціональні вимірювання; тести для визначення фізичної підготовленості.

**Наукова новизна роботи** полягає в наступному: вперше запропонований системний комплекс фізичних вправ з елементами східних єдиноборств у фізичному вихованні дітей шкільного віку: обґрунтовано раціональне застосування елементів східних єдиноборств на заняттях фізичного виховання школярів:

- визначена ефективна послідовність застосування елементів карате навчальному процесі;
- розроблена методика з планомірного розвитку фізичних якостей учнів спеціальними вправами зі східних єдиноборств і викладання їх в системі фізичного виховання в період навчання в школі.

**Практична значимість.** Пропонована методика раціонального використання східних єдиноборств в системі фізичного виховання школярів дозволяє підвищити ефективність навчального процесу і сприяє активізації рухової діяльності учнів. Результати досліджень можуть бути використані в практиці роботи вчителів фізкультури з учнями шкільного віку, в лекційному матеріалі та

практичних заняттях на факультетах фізичної культури і спорту педагогічних вузів, в коледжах, інститутах підвищення кваліфікації.

Основні положення, що виносяться на захист магістерської роботи:

- підвищення фізичної підготовленості дітей шкільного віку залежить від створення умов та використання східних єдиноборств в системі фізичного виховання;

- розроблена методика східних єдиноборств у змісті фізичного виховання школярів сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціонального стану учнів;

- використання східних єдиноборств в системі фізичного виховання дітей шкільного віку активізує учнів до систематичних занять фізичною культурою, підвищують інтерес учнів і ефективність занять.

**Структура і об'єм роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 68 сторінках машинописного тексту, містить 5 таблиць, 1 схему, 5 малюнків. Список використаної літератури включає 61 джерело.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення магістерської роботи; подано інформацію про апробацію результатів дисертаційного дослідження.

У першому розділі «**Огляд літератури**» здійснено теоретичний аналіз літературних джерел для вивчення проблеми працездатності легкоатлетів-спринтерів.

У розділі йде мова про те, що у спеціальній літературі щодо питань, відповідно теми, і задач досліджень матеріал достатньо освітлений, але ряд питань не в повній мірі задовольняють розкриття усіх аспектів теми.

Аналізуючи матеріал, що викладено у першому розділі можна сказати, що проблема залучення підлітків у навчально-тренувальний процес з карате виявить

позитивний вплив на розвиток рухових якостей і формування властивостей особистості, а також буде сприяти профілактиці негативних форм поведінки.

Так само безсумнівно, що велике значення має вплив засобів та методів східних єдиноборств на вдосконалення та розвиток фізичних якостей, функціональних систем організму підлітків їх психологічного стану, морально-вольових показників. Особливе ставлення відводиться оздоровленню організму підлітків на різних етапах навчально-тренувального процесу з східних єдиноборств.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, схарактеризовано етапи дослідження.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел вітчизняних і зарубіжних досліджень; узагальнення передового практичного досвіду фізичного виховання школярів; педагогічні спостереження; метод експертних оцінок; антропометричні вимірювання педагогічні контрольні випробування; педагогічний експеримент; метод математичної статистики; функціональні вимірювання; тести для визначення фізичної підготовленості.

Обробка результатів дослідження проводилась з використанням методів математичної статистики (метод середніх величин, метод зведення та групування даних).

Дослідження проводилося в кілька етапів.

Дослідження проводилося в період 2017-2018 рр. у чотири етапи.

**На першому етапі** з метою теоретичного обґрунтування проблеми був проведений аналіз інформаційних джерел науково-методичного характеру. Це дозволило конкретизувати проблему дослідження, уточнити мету роботи, сформулювати гіпотезу, визначити завдання й методи дослідження.

**На другому етапі** була вивчена динаміка показників психофізичного стану, рухової активності, навчальної успішності й здоров'я дітей шкільного віку. На даному етапі також визначався вплив різних режимів занять фізичними вправами на показники психофізичного стану підлітків, що займаються загальної фізичною

підготовкою та додатково карате. Таким чином, у ході «модельного експерименту» розроблявся зміст експериментальної методики розвитку рухових якостей і формування властивостей особистості підлітків у процесі занять карате.

**На третьому етапі** для визначення ефективності розробленої методики на базі суспільної організації «Федерація східних єдиноборств» м. Миколаїв.

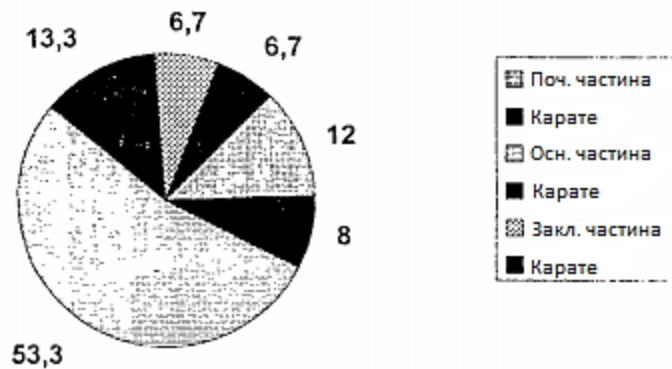
У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» тестування учнів дозволило виявити достовірні дані по їх фізичній підготовленості ( $P < 0,05$ ), для контролю динаміки показників були застосовані педагогічні та медико-біологічні тести: контрольні вправи, комплекси, тест - нормативи, життєва ємність легень (ЖЕЛ).

Підвищення ефективності навчання школярів засобами східних єдиноборств в системі фізичного виховання, багато в чому залежить від вибору величини фізичного навантаження з врахуванням процесів адаптації дитячого організму і зацікавленості дітей, що навчаються в заняттях східними єдиноборствами.

Аналізуючи результати попередніх досліджень, ми змогли визначити структуру індивідуальної рухової підготовки дітей шкільного віку відповідно до різних показників ЖЄЛ. Це дозволило нам застосовувати методи вдосконалення фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, що займаються.

Вище сказане, стало змістовною стороною педагогічного експерименту, що враховує індивідуальні особливості, ЖЕЛ, рівень фізичного розвитку дітей шкільного віку. Експеримент проводився учнями 1, 5, 10 класів на заняттях з фізичного виховання, де застосовувалася методика східних єдиноборств. Умовою педагогічного експерименту стало те, що в експериментальній групі на кожному занятті відводилося 28% від загального часу уроку на комплекс спеціальних вправ з елементами карате і 72% на виконання базової програми фізичного виховання. Виділений час на цей розділ компенсувався заміною виконання традиційних вправ елементами карате в кожній частині уроку (Діаграма 1).

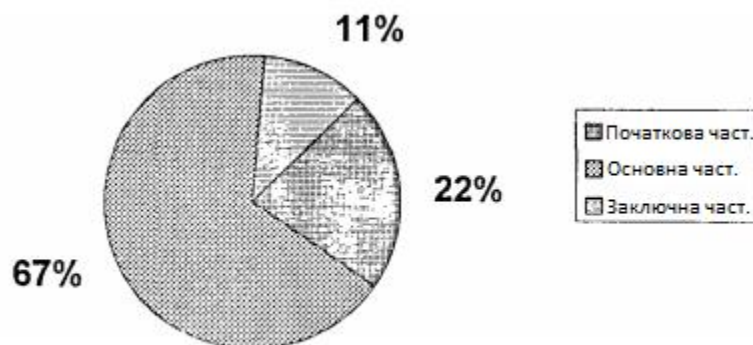
Діаграма 1



Процентне співвідношення частини уроку до вправ карате в формі уроку.

На факультативах вивчалися і доводилися до рівня умінь і навичок елементи і комплекси формальних вправ з карате за єдиною програмою Федерації Рукопашного бою України. Заняття будувалися за методикою спортивного тренування (Діаграма 2).

Діаграма 2



Процентне співвідношення частин на факультативах

Рівень фізичної підготовленості, оволодіння вміннями і навичками східних единоборств перевірявся за показниками контрольно-педагогічних випробувань. За час проведення педагогічного експерименту в обох групах відбулися статистично достовірні зрушення за показниками фізичної підготовленості ( $P < 0,05$ ). Динаміка рухової підготовленості учнів експериментальної групи стала значно вище, ніж в учнів контрольної групи.



Організаційні форми навчально-тренувального процесу з елементами східних єдиноборств в системі фізичного виховання представлені в вигляді доповнення до базової частини шкільної програми.

Застосування цієї програми, забезпечило значне поліпшення і гармонізацію фізичної підготовленості. Відбувся прогрес рівня фізичної підготовленості учнів кожної вікової групи за рахунок збільшення індивідуальної рухової активності і динаміки виконання вправи в педагогічному експерименті.

Поряд з цим виявлено позитивні тенденції і приріст фізичних показників в групах із середнім ЖЕЛ. Наведені дані свідчать про прогрес фізичного розвитку певної групи і підтверджує правильність обраної методики застосування східних єдиноборств в системі фізичного виховання.

При вивченні нового матеріалу, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень знижується, засобами карате заповнюється необхідне фізичне навантаження без шкоди освоєння нових умінь і навичок.

У міру наближення піку спортивної форми, підготовки до змагальної діяльності і здачі нормативів інтенсивність має граничні показники. В цей час з'являється можливість засобами східних єдиноборств реально знизити емоційну і фізичну напругу учнів, комплексами відновних вправ карате досягти гармонійного стану.

В результаті проведеного педагогічного експерименту в експериментальній групі відбулося значне збільшення сили, швидкості руху ( $P < 0,05$ ), збільшилася працездатність на практичних заняттях, а також підвищилася успішність і дисципліна учнів.

Тенденція ефективного підвищення рухової підготовленості учнів пов'язана з впливом карате на фізичні якості дітей. Ріст даного чинника може внести суттєві корективи в навчальний процес фізичного виховання.

Результати дослідження показують, що систематичні заняття карате сприяють формуванню таких важливих якостей як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість учнів.

Обговорюючи ефективність різних варіантів організації навчального процесу, можна стверджувати, що східні єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують зацікавленість учнів до самостійних занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя.

Більшість елементів східних єдиноборств мають схожість з поведінкою тварин і птахів - «тигр», «дракон», «змія», «журавель», «орел» і ін. Також реклами (кінофільмів - бойовиків, де всі герої володіють навичкам єдиноборств), правил поведінки. З точки зору сучасних психології і педагогіки, які стверджують, що моральна сутність людини проявляється в єдності поведінки, свідомості і почуттів, на основ образності, включення цих елементів в зміст навчально-тренувального процесу в навчальних закладах, розвиває інтелектуальні, пізнавальні, емоційні і моральні компоненти особистості. З цих позицій східні єдиноборства в системі фізичного виховання формують у дітей шкільного віку не тільки фізичні, але і морально-етичні якості.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок щодо ефективності використання елементів карате на уроках фізичного виховання, які забезпечують позитивні зміни рухової підготовленості учнів в 1 класі на 41%, в 5 класі на 44%, в 10 класі на 42%. В експериментальній групі в порівнянні з контрольною кінцеві дані вище в середньому на 24%.

## **ВИСНОВКИ**

1. Виявлено, що тринадцятирічний вік є початком «кризового» періоду в житті підлітків. Саме в цей період відзначаються істотні негативні зміни ряду досліджуваних показників:

- із тринадцятирічного віку збільшується число підлітків, що мають низький рівень фізичної підготовленості (у середньому на 9%), тоді як в інших вікових групах даний показник змінюється на 2-6%.

- встановлено, що у період 12-17 років суттєво знижувався показник, що характеризував рухову активність школярів (кількість учнів, які не займаються фізичними вправами, складає 8-18%)

- у даний віковий період збільшується чисельність учнів, що відхиляються від норми по показникам агресивності й тривожності;

- найвищий показник успішності по навчальних предметах відзначається в 10-11 років, тоді як в 13 років даний показник погіршується на 7,4%;

- аналіз медичних карт учнів, що навчаються в загальноосвітніх установах показав, що школярів, які відносяться до основної медичної групи, з віком стає менше ( більшою мірою така тенденція відзначається в 13 років – на 14%);

2. Більша частина вчителів серед негативних форм поведінки в підлітковому середовищі найчастіше відзначають «порушення правил поведінки в школі», «брутальність і лихослів'я», «непокора», «тютюнокуріння», «уживання алкогольних напоїв», «хуліганські вчинки» і «злочинство».

Для 38% опитаних школярів фізична культура й спорт є провідним видом діяльності, тоді як 62% підлітків віддають перевагу розвагам (дискотеки, кіно й ін.). За час навчання в школі інтерес до занять фізичними вправами залишився колишнім в 62%, знизився в 28%, підвищився в 10% респондентів. Хлопчики 13-15 років воліють займатися спортивними єдиноборствами (більшою мірою карате) і загальною фізичною підготовкою (спортивні ігри, плавання, легка атлетика).

3. Установлене, що по ряду параметрів психофізичний стан юних каратистів вірогідно краще, ніж результати підлітків, що займаються фізичними вправами в режимі загальної фізичної підготовки (елементи спортивних ігор, легкої атлетики, плавання й ін.) Перевага каратистів відзначається в прояві гнучкості, силових і швидко-силових якостей, а також у показниках сміливості, самооцінки, емоційної стійкості, самоконтролю й нормативності поведінки.

4. Зміст методики розвитку рухових якостей і формування властивостей особистості підлітків у процесі занять карате розроблено за допомогою «модельного експерименту», заснованого на використанні нейронних мереж, що дозволяють для досягнення запланованого результату визначати найбільш значимі показники психофізичного стану учнів, що займаються й величину впливу на них.

5. У результаті застосування розробленої методики у випробуваних експериментальної групи значніше, ніж у підлітків контрольної групи покращилися показники, що характеризують загальну фізичну (силову витривалість – на 30%, силові якості – на 21,7%) і спеціальну підготовленість («куміте» – на 16%, «ката» – на 15,3%) ( $P < 0,05$ ).

У порівнянні з випробуваними контрольної групи в підлітків експериментальної групи вірогідно нижче стали показники тривожності (на 9,6%), напруженості (на 9,4%), значно підвищилися самооцінка (12,8%), сміливість (12,8%), товариськість (на 11,3%), нормативність поведінки (10,5%), емоційна стійкість (10,2%), самоконтроль (10,0%).

Виявлено, що випробувані експериментальної групи, на відміну від підлітків контрольної групи, по більшості досліджуваних показників досягли «модельного» рівня психофізичного стану.

Гармонійний розвиток рухових якостей і властивостей особистості підлітків у процесі занять карате позитивно відбилося на профілактиці негативних форм поведінки учнів, що займаються.

## **СПИСОК ПРАЦЬ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Тези доповідей:**

### **АНОТАЦІЇ**

***Копиця А. С.* Вплив занять східними єдиноборствами на психофізіологічний стан дітей шкільного віку. – Рукопис.**

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2018.

У роботі проведено аналіз науково-методичної літератури щодо стану проблеми впливу занять східними єдиноборствами на психофізіологічний стан дітей шкільного віку.

Виявлено умови впровадження східних єдиноборств в систему фізичного виховання дітей шкільного віку.

Розроблено досконалу методику викладання східних єдиноборств в системі фізичного виховання з урахуванням принципу доступності.

Визначено вплив східних єдиноборств на фізичну підготовленість дітей шкільного віку.

**Ключові слова:** східні єдиноборства, система фізичного виховання, діти шкільного віку, фізична підготовленість.

**Копица А.С. Влияние занятий восточными единоборствами на психофизиологическое состояние детей школьного возраста. - Рукопись.**

Диссертация на соискание степени магистра по специальности 017 – Физическая культура и спорт. – Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. – Николаев, 20017.

Целью исследования является повышение эффективности физического штаны учащихся на основе использования системного комплекса физического воспитания с элементами восточных единоборств.

В работе проведен анализ научно-методической литературы по поводу состояния проблемы влияния занятий восточными единоборствами на психофизиологическое состояние детей школьного возраста.

Выявлены условия внедрения восточных единоборств в систему физического воспитания детей школьного возраста.

Разработан совершенную методику преподавания восточных единоборств в системе физического воспитания с учетом принципа доступности.

Определено влияние восточных единоборств на физическую подготовленность детей школьного возраста.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, система физического воспитания, дети школьного возраста, физическая подготовленность.

**Kopitsya A.S. The influence of martial arts on the psycho-physiological state of school-age children. – Manuscript.**

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2018.

The aim of the study is to increase the efficiency of students' physical pants through the use of a systemic complex of physical education with elements of oriental martial arts.

The paper analyzes the scientific and methodological literature on the state of the problem of the influence of classes in martial arts on the psycho-physiological state of school-age children.

The conditions for the introduction of martial arts in the system of physical education of children of school age are revealed.

Developed a perfect methodology for teaching martial arts in the system of physical education, taking into account the principle of accessibility.

The influence of martial arts on the physical fitness of children of school age is determined.

**Keywords:** martial arts, physical education system, children of school age, physical fitness.