

наблюдается ряд различий. Так, представители скоростно-силовых видов легкой атлетики менее терпимы, более эгоистичны, настойчивы и менее способны к проявлению психической адаптации, чем спортсмены, специализирующиеся в видах спорта, связанных с проявлением выносливости. У них более выраженным является фактор конфликтности в контактах с окружающими, обидчивости и категоричности в сочетании с высоким уровнем психической адаптации. Комплексное изучение психических свойств личности легкоатлетов и взаимосвязи с процессами психической адаптации к стрессам показывает, что к положительным стресс-факторам, которые оказывают позитивное воздействие на организацию системы спортивной тренировки спортсменов, можно отнести нагрузки умеренной интенсивности, а к отрицательным – полное отсутствие стресса или его чрезмерную выраженность.

**ВЫВОДЫ.** В результате воздействия интенсивных физических нагрузок у легкоатлетов формируется сильная и неуравновешенная нервная система, а также развиваются ярко выраженные волевые качества. В зависимости от специфики двигательной активности у представителей легкой атлетики могут преобладать холерический и сангвинический типы темперамента, что свидетельствует о способности выдерживать значительные физические и психические стрессы умеренной интенсивности и возможности использовать их для повышения выносливости и работоспособности.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ** следует связывать с детальным рассмотрением психологических средств восстановления и управления работоспособностью, прежде всего, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных легкоатлетов.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Височіна Н. Л. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височіна // мат. VIII Междунар. научно-практич. конф. «Достижения высшей школы – 2013». – София. – С. 61–63.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
3. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007– 416 с.
4. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е. К. Козлова. – К. : Олимп. лит., 2012. – 368 с. : ил., табл. – библиогр. : С. 340–367.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
7. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Москомспорт, 2010. – 116 с.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2008. – 304 с.
9. Arnold R. Development and validation of the organizational stressor indicator for sport performers (OSI-SP) / R. Arnold, D. Fletcher, K. Daniels // Journal of sport & exercise psychology. – 2013. – 35 (2). – P. 180–196.
10. Bibbey A. Personality and physiological reactions to acute psychological stress / A. Bibbey, D. Carroll, T. J. Roseboom // International journal of psychophysiology. – 2013. – 90 (1). – P. 28–36.
11. Graydon J. Stress and anxiety in sport / J. Graydon // Psychologist. – 2002. – 15 (8). – p. 408–410.
12. Hackfort D. Anxiety in sports: An international perspective / D. Hackfort, C. D. Spielberger. – New York : Hemisphere, 1989. – 275 p.
13. Haddad M. Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort / M. Haddad, A. Chaouachi, D. P. Wong // Physiology & behavior. – 2013. – P. 185–189.
14. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. – 3rd Edition, Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. – 512 p.
15. Johnson D. How psychology helps the athlete : Helping athletes with a wide range of issues, both on and off the field, to deal with the stresses of their game / D. Johnson // Tribune Business News. – McClatchy, 18 May 2008.
16. Khan A. What physical activity contexts do adults with psychological distress prefer? / A. Khan, W. J. Brown, N. W. Burton // Journal of science and medicine in sport. – 2013. – 16 (5). – P. 417–421.
17. Raglin J. S. Anxiety and performance in track and field athletes: a comparison of the inverted-U hypothesis with zone of optimal function theory / J. S. Raglin, P. E. Turner // Personality and individual Differences. – 1993. – 14 (1). – P. 163–171.

**Владімірова І.В.**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

#### **НЕТРАДИЦІЙНИЙ ПІДХІД ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ ПЕРШОГО КУРСУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Запропоновано нетрадиційний підхід щодо розвитку фізичних якостей студентів в процесі практичних занять із фізичного виховання. В умовах обмеженого за часом навчально-виховного процесу важливо використовувати найбільш ефективні методи і засоби для досягнення бажаного ефекту.*

**Ключові слова:** нетрадиційний, підхід, розвиток, фізичні, якості, студенти, фізичне, виховання.

**Владимирова И.В. Нетрадиционный подход к развитию силовых качеств девушек первого курса высших учебных заведений.** Предложен нетрадиционный подход в развитии физических качеств студентов в процессе практических занятий физического воспитания. В условиях ограниченного времени учебно-воспитательного процесса важно использование наиболее эффективных методов и средств для достижения желаемого успеха.

**Ключевые слова:** нетрадиционный, подход, развитие, физические, качества, студенты, физическое, воспитание.

**Vladimirova I.V. Unconventional approach offers in relation to development of physical qualities of students in the process of practical employments from P.E.** In the conditions of a limit at times educational-educator process it is important to use the most effective methods and facilities for the genetic and purchased during life. This circumstance confirms an urgent necessity for persons interested to improve the physical, power preparation, know the features of the organism and his especially basic systems and functions once again. It is necessary to know even a common concept about the age-old features of organism, him typical reactions on physical activity. It is necessary to know the structure of locomotorium (skeleton and muscles) also. Any process will be ineffective, if he is not controlled and not corrected. Therefore a value of control features after the change of level of power preparedness is the major component of this process. It is necessary well to know maintenance and technique of execution of exercises, technology of their application. Not having regard to that beginning of XXI of century is characterized powerful introduction in the productive process of automation and computer technologies, role of physical preparedness, and, especially, power qualities, the importance is not lost. Even vice versa, with every year acquire an all greater value. Therefore during studies in higher educational establishment to the student it is necessary constantly to work on the improvement of the body-conditioning basis of that is made by power qualities.

**Key words:** unconventional, approach, development, physical, qualities, students, physical, education.

**Актуальність.** Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей [2, 4, 12, 13, 14]. В теорії фізичного виховання термін „сила” застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань (Б.М. Шиян, 2001). При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи:

- *утримуючу*, яка виконується за рахунок напруження м'язів без змін їх довжини (статична сила);
- *долаючу*, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона використовується здебільшого при виконанні рухових дій;
- *поступливу*, яка використовується за рахунок збільшення довжини м'язів;
- *комбіновану*, яка складається із почергової зміни попередніх.

Виходячи із вище наведеного, **сила – це фізична якість, що здатна долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.**

В процесі фізичного виховання розрізняють: абсолютну силу, відносну силу, швидкісну силу, силову витривалість, вибухову силу. Вважається, що кількість повторень у виконанні силової вправи, наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, характеризує рівень силової підготовленості [3, 5, 6, 7], а саме – силовій витривалості [1, 8, 9, 10, 11].

Деякі автори (П.В. Саламатов, 2012; Б.І. Лой, 1994 та ін.) стверджують, що силову вправу важко виконувати навіть фізично підготовленим студенткам факультету фізичного виховання, середній результат яких протягом п'яти років коливається від 9,7 до 12,4 повторень (В.А. Леськів, 2002), тому популярність цієї вправи невелика (Р.Є. Мотиланська, Е.Я. Каплан, 1989). Ми не можемо погодитись із даними авторами, адже, якщо автор наводить приклад, що фізично підготовлені студентки факультету фізичного виховання на можуть виконати тестову вправу згинання і розгинання в упорі лежачи 16 разів, це безпечний рівень згідно Державних тестів, то:

- по-перше, як могли ці дівчата попасти на спеціалізований факультет університету з надзвичайно низьким рівнем фізичної підготовленості;
- по-друге, який рівень фахової підготовки науково-педагогічних працівників даного факультету;
- по-третє, за якою програмою впродовж навчання у вищому навчальному закладі навчалися студентки;
- по-четверте, що за спеціалізація даних студенток.

Дальше автор продовжує стверджувати, що коливання середніх показників студенток не фізкультурних факультетів протягом 10 років (Л.П. Сергієнко, 2001) перебували в межах від 3,7 до 5 разів. Результати настільки низькі, що навіть збільшення їх на 101,7 % за два місяці, завдяки методу поглиблено-акцентованого розвитку сили (Т.Ю. Круцевич, 2008), не вирішило проблеми. У подальшому автор піддає сумніву щодо вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Однак, необхідно зрозуміти просту істину, що Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, по-перше, розпорядженням

Кабінету Міністрів України відмінені у 2008 році; по-друге, вони не повинні були використовуватись як навчальні нормативи, а лише являлись як критерій перевірки рівня підготовки. Не розуміючи самої суті Державних тестів і нормативів викладачами вищих навчальних закладів і вчителями загальноосвітніх середніх шкіл призвели до того, що нині в Україні, практично, відсутня нормативна база фізичного виховання. Наприкінці 90-х і початку 2000-тисячних років у викладачів і вчителів, які володіли необхідною методикою, знаннями і вміннями, досягали високих результатів у підготовці школярів і студентів. Особистий досвід свідчить, що володіючи правильною методикою понад 80,0 % учнів і студентів виконували вимоги Державних тестів і нормативів на оцінку „4” і „5” понад 80,0 %. З дітьми необхідно уміти працювати і усе буде гаразд.

**Предмет дослідження** – силові можливості студентів першого курсу агробіологічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України у виконанні силових вправ.

**Організація дослідження.** До участі в експерименті було залучено 29 дівчат першого курсу агробіологічного факультету основного навчального відділення Національного університету біоресурсів і природокористування України. Для визначення рівня силової підготовленості дівчат нами було взято дві вправи, що характеризують силову витривалість, але різних м'язових груп:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги,
- піднімання тулуба в сід, руки за головою, впродовж однієї хвилини.

Тестові вправи виконували студенти тричі впродовж навчального року: на початку навчального року з метою виявлення вихідних показників; наприкінці першого семестру і наприкінці навчального року. Крім обов'язкових практичних занять, дівчата займалися самопідготовкою у вільні від навчання години або за бажанням відвідували спортивні секції із аеробіки чи атлетичної гімнастики.

**Обговорення результатів дослідження.** Практичні заняття із фізичного виховання проводились згідно розкладу за навчальною програмою, розробленою науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України (2007 р.). Заняття із самовдосконалення фізичної підготовленості студентки проводили за рекомендаціями викладача кафедри, який проводив з ними практичні заняття. Початком даних занять передувала лекція щодо організації самостійних занять, визначення обсягу фізичного навантаження, а також проведення самоконтролю. Обов'язковою умовою цих занять було ведення Щоденника фізичного самовдосконалення. Викладач періодично перевіряв правильність ведення щоденника, за необхідності проводився аналіз результатів студентів. Якщо виникала необхідність, вносились корективи. Результати дослідження наведені у таблицях 1 та 2.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика показників тестової вправи у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги (n – 29)**

Тестова вправа	Статистичні показники	Період дослідження		
		Вихідні дані	Кінець 1 семестру	Кінець 2 семестру
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	M	9,7	11,8	16,1
	± m	1,57	1,43	0,95
	t		1,40	5,09
	p		> 0,2	< 0,001

Результати тестових випробувань у виконанні вправи згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги залежали від спроможності студенток протистояти напруженню м'язів плечового поясу і тулуба. Адже під час виконання динамічної роботи (згинання і розгинання рук) дівчатам необхідно було утримувати прямим тулуб. Зазвичай можна спостерігати, що під час виконання даної вправи у дівчат або таз опускається донизу, або надмірно піднімається угору. При цьому згинання рук відбувається незначне. Тому дана тестова вправа є не тільки силова, а також складно-координована тому, що під час виконання динамічної роботи, необхідно напружувати м'язи живота і спини. Лише за такої умови вправа буде виконуватись правильно. На якість виконання тестової вправи достатньо впливав такий чинник, як особиста маса студентки. Чим більша маса (70 і більше) тим більше зусиль вимагалося від студентки. Отже, середні вихідні дані студенток свідчили про незадовільний стан силової підготовленості. На наш погляд це є наслідком неефективної роботи вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи. Адже відомо, що вчителі фізичної культури загальноосвітньої школи не звертають достатньо уваги під час уроку фізкультури на дівчат. Вчитель здебільшого займається з хлопцями. З ними простіше – кинув м'яча і сам вільний. Така практика досить розповсюджена. Про це свідчать і наші анкетні опитування студентів. Тому і не дивують такі низькі результати. З метою покращення ситуації нами було проведено бесіди зі студентками. На практичних заняттях одним із ефективних методів, що використовувався – це метод колового тренування. Кількість „станцій” збільшувалась через три-чотири заняття. Обсяг фізичного навантаження регулювався також за рахунок кількості повторів вправи на „станції”, темпу виконання і кількості кругів. Подібна методика дозволила на кінець першого семестру значно покращити результати. Разом з тим, якщо в абсолютних цифрах спостерігається позитивна динаміка, то все-таки вона не підтверджується статистичною вірогідністю, є лише тенденція щодо покращення. Однак, все-таки це був уже успіх, який позитивно впливав на дівчат. Характерною особливістю навчального процесу було те, що усі практичні заняття із фізичного виховання проводились на фоні позитивних емоцій. Це дуже важливо, і також, звичайно, моральна підтримка. Адже не кожної студентки одразу ж виходить правильне виконання тестової вправи. Багато дівчат переконані в тому що у них нічого не вийде, тому що вона не могла виконувати

дану вправу в школі. Ось у таких випадках великого значення набуває педагогічна майстерність викладача. Викладач повинен переконати студентку, що у неї все вийде, але в силу недостатньої фізичної підготовленості, їй необхідно дещо більше попрацювати над собою, ніж іншим дівчатам. Таку категорію студенток необхідно заохочувати, підтримувати за найменшого успіху, і бажана мета буде досягнута. Отже, наша методика сприяла тому, що на кінець навчального року дівчата суттєво покращили свої результати, що підтверджує високий ступінь статистичної вірогідності ( $p < 0,001$ ). Подібна ситуація спостерігалась і під час виконання тестової вправи піднімання тулуба в сід протягом 1 хвилини (табл. 2). Дана вправа характеризує силову витривалість м'язів живота, спини та певною мірою ніг. При підготовці до виконання даної тестової вправи нами також, переважно, використовувався метод колового тренування під час практичних занять, а також студенти отримували завдання для самостійної роботи.

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика показників тестової вправи піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за головою за 1 хвилину (n – 29)**

Тестова вправа	Статистичні показники	Період дослідження		
		Вихідні дані	Кінець 1 семестру	Кінець 2 семестру
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за головою за 1 хвилину	M	34,1	38,2	42,3
	$\pm m$	1,67	1,59	1,81
	t		2,73	8,2
	p		< 0,01	< 0,001

Отримані результати свідчать про високу ефективність даної методики впродовж усього навчального року.

### ВИСНОВОК

1. На початок навчального року силова фізична підготовленість перебувала на низькому рівні, що відносно вимогам Державних тестів і нормативів дорівнювали: вправа у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи від підлоги – одному балу, а вправа у підніманні тулуба в сід протягом 1 хв – двом балам.

2. На кінець семестру навчального року дівчата покращили свої результати у виконанні першої тестової вправи на 11,1 рази, а другої – на 4,1 рази. На кінець навчального року дані результати значно підвищились відповідно на 6,4 рази та 8,2 рази, що підтверджується високим ступенем статистичної вірогідності ( $p < 0,001$ ). Якщо спів ставити результати студенток у виконанні силових вправ на кінець із вимогами Державних тестів і нормативів, то вони дорівнюють першій вправі на 3 бали, а другій на чотири бали. Тому можна зробити висновок, що проблема є не в цифрових вимогах Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, а в фаховій підготовці вчителів загальноосвітніх шкіл і викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів.

3. Дані таблиць 1 і 2 можуть бути використані для контролю щодо динаміки силових спроможностей і прогнозування результатів цих тестових вправ дівчат першого курсу не фізкультурних вищих навчальних закладів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Бака М.М. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта / М.М. Бака, В.С. Бойко, С.С. Гурвич, И.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1983. – 248 с.
3. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека / С.Н. Бубка. – Донецк: Апекс, 2002. – 304 с.
4. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
7. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпо. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
8. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія]. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
9. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. – ДонНУ, 2003. – 436 с.
10. Aschwanden C. Weight training pays off and fast / C. Aschwanden, R. Waters, Mason, Michael // Health, Nov / Des 98 / - Vol. 12, Issue 8. – 22 p.
11. Baldwin K.M. Adaptation of actomiosin ATP-asc in different types to endurance exercise / K.M. Baldwin, W.W. Weinder, J.D. Holloszy // Amer. J. Physiol. – 1975. – Vol. 229. – P. 422-426.
12. Engstrom I.M. Physical capacity in twins / I.M. Engstrom, S. Fishbein // Acta Genet. Med. At Gemellol. – 1977. – Vol. 26, № 2. – P. 159-165.
13. Huston M. Biochemistry primer for Exercise Science / M. Huston // Human Kinetics, Champaign, 1995. – 144 p.

14. Kovar R. Pohylova vy konnost a dedithnost / R. Kovar // Sbornik vadecke rody u CSTV Olimpia. – Praha, 1979. – S. 104-126.

**Гаверлюк В.О.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТАЕКВОН-ДО В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

*Дослідження присвячено проблемі підвищення рухової активності учнівської молоді, покращення рівня фізичного здоров'я та рухових якостей, укріплення характеристик індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності, формування спеціальних умінь та навичок у процесі занять таеквон-до в позакласній роботі.*

**Ключові слова:** таеквон-до, учнівська молодь, рухова активність, уміння, навички, рівень здоров'я, старшокласники.

**Гаверлюк В.О. Формирование специальных умений и навыков учеников 8-9 классов в процессе занятий таеквон-до в позаурочное время.** Исследование посвящено проблеме повышения двигательной активности ученической молодежи, улучшения уровня физического здоровья и двигательных качеств, укрепления характеристик индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности, формирования специальных умений и навыков в процессе занятий таеквон-до во внеклассной работе.

**Ключевые слова:** таеквон-до, ученическая молодежь, двигательная активность, умение, навыки, уровень здоровья, старшекласники.

#### **Gavriluk V.O. Formation of special skills taekvon-do in the 8-9 class schoolboys in extracurricular activities.**

*Research is devoted to the problem of increasing motor activity of senior schoolboys improve the level of physical health and motor characteristics, strengthening the individual characteristics of neural properties of higher nervous activity, formation of special skills in the process of taekvon-do in extracurricular activities. Defined by the presence of insufficient motor activity of senior schoolboys, this reflects the low level of development of motor characteristics, poor health and mediocre individual manifestation of neural properties of higher nervous activity. Organization of extracurricular activities taekvon-do of senior schoolboys must supplement the state program of physical culture and to improve the situation. Comparative analysis of a set of indicators recorded a significant advantage in the level of development of motor skills and individual manifestation of neural properties of higher nervous activity senior schoolboys with 4 years of experience training taekvon-do on similar average result of their peers who did not attend the optional section on sport or general fitness. Existence of a significant positive effect created the preconditions for the development of methods of teaching taekvon-do senior schoolboys entry level of preparedness in extracurricular activities of high school. The experimental checking the efficiency of formation of special techniques and skills for senior schoolboys' employment taekvon-do during the school year. At the end of the experiment was recorded statistical improvement level of characteristics movement and formation of special techniques and skills when performing punches of initial complexity.*

**Ключевые слова:** таеквон-до, ученическая молодежь, двигательная активность, умение, навыки, уровень здоровья, старшекласники.

**Key words:** taekvon-do, student's young people, motive activity, ability, skills, health level, senior pupils.

**Актуальність і новизна теми.** Основним і об'єктивним критерієм стабільного розвитку держави є здоров'язбереження її населення, через те, що здоров'я відображає вплив всіх сторін життя соціуму. Життя і здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності, є показником цивілізованості і, практично, віддзеркалюють загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства. Дослідження О. Жданової (2000), М. Фоміна (2002), Г. Апанасенка (2004), Ю. Суботи (2007), Т. Круцевич (2008), С. Присяжнюка (2008), Г. Арзютова (2010), А. Ровного (2012) дали можливість доповнити традиційну систему фізичного виховання, розповсюджувати форми позакласних занять, такі як секції з видів спорту та загальної фізичної підготовки, масові фізкультурні заходи, туристичні походи, фізкультурні свята і вечори, дні здоров'я та ін. Зміст таких занять включає поглиблене освоєння школярами обраного виду спорту, вдосконалення фізичної підготовленості, загартовування, формування спеціальних умінь та навичок тощо. Використання стійкого інтересу до традицій східних бойових мистецтв, таких як карате - найпоширенішого східного бойового мистецтва на території України, що гармонійно сполучає елементи духовного, фізичного і психічного розвитку людини, до того ж відповідає інтересам людей різних вікових груп та школярів зокрема, спостерігається багато останніх років. Однак, слід зазначити, що науково-методичне забезпечення організації занять з карате розроблене недостатньо. У роботах засновників окремих видів карате розкриваються історичні передумови та філософські принципи (М. Накаяма, 2001; М. Ояма, 2006; Х. Рояма, 2002; Е. Сідзато 2006; Г. Фунакосі, 2000; Н. Ямагучі, 1999),