

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

**Гаверилук 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.

**Гаверилук 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, загартування, 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),

вітчизняними авторами проведено комплекс наукових досліджень спортивного аспекту карате (Н. Бойченко, 2008 – 2010; Ф. Вєщіков, 2005 – 2007; А. Дунець-Лесько, 2010 – 2013; А. Літвиненко, 2006 – 2013; В. Саєнко, 2002 – 2014). Проте, в цих роботах відсутні рекомендації щодо проведення занять карате зі школярами різного віку. У констатувальному експерименті рівень фізичної підготовленості школярів визначався за контрольними навчальними нормативами, наведених в навчальній програмі "Основи здоров'я і фізична культура" для учнів 1–11 класів. Аналіз результатів тестування показав, що кожен з обстежених навчальних класів дітей мав дещо різний рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Невисокі результати, отримані під час проведення 7 обов'язкових та 9 додаткових тестових завдань, свідчать про низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей школярів. Загальний середній бал, який показали хлопці контрольних та експериментальних класів при виконанні обов'язкового комплексного тесту становив відповідно 4,9 та 5,6. Обидві оцінки відповідають середньому рівневі загальної фізичної підготовленості школярів. У дівчат експериментальних класів середній бал становив 5,6, у дівчат контрольних – 5,7. Ці показники знаходяться в межах середнього рівня стану фізичної підготовленості. Отримані результати експрес-оцінки фізичного здоров'я школярів до формувального експерименту (у відносних величинах і балах) вказують на низький рівень соматичного здоров'я обох груп. Загальна сума балів хлопців експериментальної групи становила один бал, а контрольної групи – три бали, що вказує на низький та нижче середнього рівень соматичного здоров'я обох груп. Дівчата обох груп, у сумі, набрали по два бали, що також відповідає низькому рівню соматичного здоров'я. Виходячи з викладених вище результатів констатувального експерименту та результатів аналізу літературних джерел ми можемо вважати, що існуюча методика фізичного виховання в школі не ефективна й її використання не забезпечує належного рівня фізичної підготовленості учнів та рівня їх соматичного здоров'я. Тому наступним кроком нашого дослідження була перевірка ефективності впливу на стан фізичного розвитку і здоров'я учнів розробленої нами методики проведення уроків фізичного виховання з використанням елементів таеквон-до. Проаналізувавши можливі шляхи покращення фізичного стану школярів, ми приступили до впровадження в шкільну програму розробленої нами навчальної програми з фізичної культури для 8-9 класів (розділ "Таеквон-до"). Формувальний педагогічний експеримент проводився протягом двох років з учнями 8 і 9 класів, які були поділені на контрольну і експериментальну групи, що на початку експерименту статистично не відрізнялися за показниками соматичного здоров'я, рівнем фізичного розвитку і статевим складом (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика результатів тестування вихідного рівня фізичної підготовленості школярів (у балах)**

Показник № / Група	1	2	3	4	5	6	7	8
ЕГ ♂	5	4	6	5	5	7	2	4,9
ЕГ ♀	5	6	5	7	8	7	2	5,7
КГ ♂	8	5	6	5	5	8	2	5,6
КГ ♀	4	5	4	8	9	6	3	5,6

1 – човниковий біг; 2 – біг 60 м; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 5 – підтягування; 6 – біг 2000 м; 7 – нахил вперед із положення сидячи; 8 – середній бал.

Експериментальна група займалась за розробленою нами навчальною програмою з фізичної культури для 8-9 класів з елементами таеквон-до. Контрольна група – за загальноприйнятою методикою. Основною експериментальною базою була визначена загальноосвітня школа № 5 м. Житомира (рис. 1).

Розроблена методика із застосування таеквон-до в шкільних загальноосвітніх закладах передбачала доповнювати навчальну програму з фізичної культури для 8-9 класів позакласними заняттями тричі на тиждень з двогодинною тривалістю. Рівень фізичної підготовленості школярів визначався за контрольними навчальними нормативами, наведеними в навчальній програмі "Фізична культура" для учнів 5–12 класів. Використовувалося 7 обов'язкових (човниковий біг 4×9 м, біг 60 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, біг 2000 м, нахил вперед із положення сидячи) і 9 додаткових (частота рухів рук, штовхання набивного м'яча 4 кг, ривок вантажу 7 кг, біг 400 м, підйом в сід за 1 хв., присідання на одній нозі, утримання пів присіду, вис на зігнутих руках, упор лежачи на зігнутих руках) тестів (табл. 2).

Таблиця 2 дає уявлення про середній абсолютний та відносний приріст результатів по обов'язковим тестам. Рисунок 1 демонструє зростання рівня фізичної тренуваності в учнів експериментальної групи по всіх 16 тестах, що використовувалися у дослідженні, а дані вихідного і кінцевого рівнів фізичної підготовленості школярів (у балах), показані на рисунку 2, свідчать про вірогідно більшу ефективність уроків фізичної культури за розробленою нами програмою у порівнянні з програмою, що зазвичай використовується у школі. Загальний обсяг навчального навантаження на рік в секції таеквон-до складав 300 годин, з яких на теоретичну підготовку відводилося 10 годин. Практична підготовка впродовж року мало наступний обсяг навантаження, а саме: загальнорозвивальні вправи – 70 годин, спеціально-імітаційні вправи – 24 години, рухливі ігри загальнорозвивального характеру – 44 години, рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – 30 годин, навчання

елементів техніки таеквон-до – 54 години, контрольні нормативи – 16 годин, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка та заняття іншими видами спорту – 40 годин, тактична підготовка – 8 годин, спаринги – 4 години.



Рис. 1. Методика навчання таеквон-до учнів 8-9 класів початкового рівня підготовленості в позакласній роботі загальноосвітньої школи

Таблиця 2

Порівняльна характеристика результатів тестування кінцевого рівня фізичної підготовленості учнів контрольних і експериментальних класів

Тестові завдання	Статистичні дані		X 8 клас	X 9 клас	Абсолютний приріст	Відносний приріст у %	Оцінка в балах 8 клас	Оцінка в балах 9 клас	Якісний приріст у балах	P < 0,05 >
1 Човниковий біг 4x9 м (с)	♂		10,6	10,08	-0,52	-4,91	8	11	3	<
	♀		11,95	11,57	-0,38	-3,17	4	7	3	>
2 Біг 60 м (с)	♂		9,8	8,91	-0,89	-9,08	5	8	3	<
	♀		10,78	10,18	-0,60	-5,56	5	8	3	<
3 Стрибок у довжину з місця (см)	♂		181,0	205,0	24,0	13,3	6	9	3	<
	♀		142,5	161,7	19,2	13,5	4	7	3	<
4 Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	♂		16,1	24,1	8,0	49,7	5	7	2	<
	♀		11,0	15,0	4,0	36,4	8	12	4	<
5 Підтягування (раз.)	♂		6,1	7,7	1,6	26,2	8	10	2	<
	♀		10,15	15,2	5,05	49,7	9	12	3	<
6 Біг 2000 м (с)	♂		652,6	635,1	-17,5	-2,75	7	9	2	<
	♀		783,2	719,4	-63,8	8,15	6	9	3	<
7 Нахил тулуба сидячи (см)	♂		3,3	6,5	3,2	97,0	2	6	4	<
	♀		7,15	13,1	5,95	83,2	3	6	3	<
Середній бал	♂					28,99	5,85	8,57	2,72	

	♀				28,53	5,57	8,71	3,14
--	---	--	--	--	-------	------	------	------

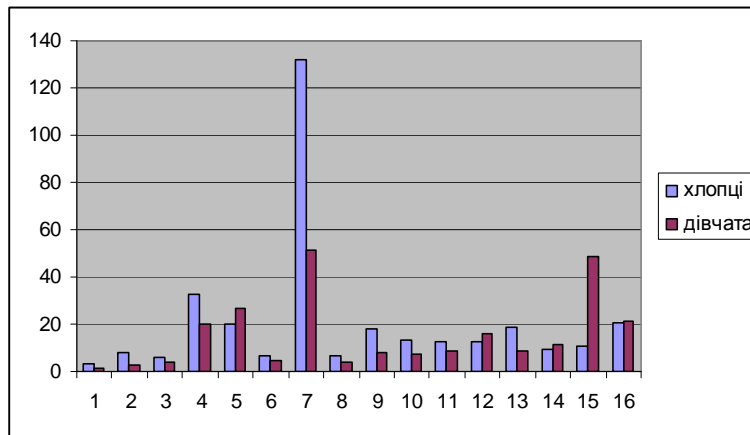


Рис 2. Порівняльна характеристика результатів тестування кінцевого рівня фізичної підготовленості учнів контрольних і експериментальних класів (відносний приріст у %). 1. Човниковий біг 4×9 м (с), 2. Біг 60 м (с), 3. Стрибок у довжину з місця (см), 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз.), 5. Підтягування (раз.), 6. Біг 2000 м (с), 7. Нахил вперед з положення сидячи (см), 8. Частота рухів рук (разів за 10 с), 9. Штовхання набивного м'яча 4 кг (см), 10. Ривок вантажу 7 кг (см), 11. Біг 400 м (с), 12. Підйом в сід за 1 хв. (раз.), 13. Присідання на одній нозі (раз.), 14. Утримання півприсіду (с), 15. Вис на зігнутих руках (с), 16. Упор лежачи на зігнутих руках (с)

Відсоткове співвідношення обсягів навчального навантаження секції таеквон-до учнів 8-9 класів початкового рівня підготовленості наведено на рис. 3. Експериментальна перевірка застосування зазначеного обсягу навчального навантаження проводилася із хлопцями 8-9 класів, які дотепер не відвідували секції з будь-якого виду спорту чи загальної фізичної підготовки, тобто мали початковий рівень підготовленості, а середньостатистичні показники більшості вихідних характеристик не мали суттєвих відмінностей ( $p > 0,05$ ).

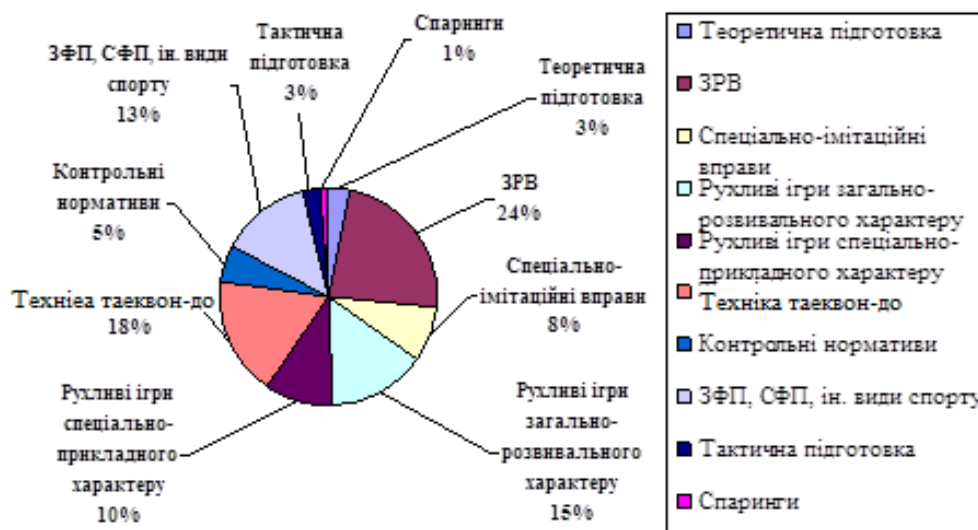


Рис. 3. Відсоткове співвідношення обсягів навчального навантаження для учнів 8-9 класів початкового рівня підготовленості за розробленою програмою занять в секціях таеквон-до

Перша група ( $n=30$ ) 8-9 класів відвідувала тільки заняття з фізичної культури, передбачені шкільною навчальною програмою. Шкільники другої групи ( $n=30$ ), окрім шкільних уроків фізичної культури, впродовж навчального року займалися у секціях з таеквон-до. Рівень соматичного здоров'я учнів експериментальних класів зріс. У хлопців після експерименту він піднявся з 1 балу до 4, що відповідає рівню соматичного здоров'я нижче від середнього. У дівчат експериментальних класів рівень соматичного здоров'я покращився з 1 (низький рівень) до 8 балів і став середнім (рис. 4).

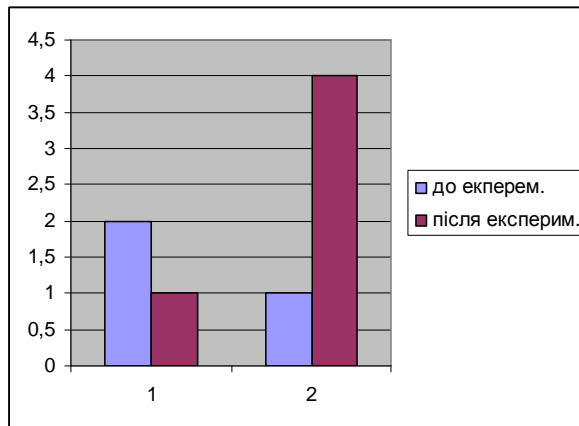


Рис. 4. Середні показники рівня соматичного здоров'я учнів до і після експерименту: 1 – КГ; 2 – ЕГ  
Оцінювання набутих учнями специфічних рухових вмінь і навичок з таеквон-до здійснювалося за розробленими нами критеріями. Визначався також певний рівень підготовленості, прийнятий в цьому виді спорту. Досягнення учнів в засвоєні технік таеквон-до підтверджувалися врученням відповідного кольорового поясу (табл. 3).

Таблиця 3

### Результати виконання технічних дій з таеквон-до учнями експериментальної групи наприкінці 8-го класу

Технічні дії		ЕГ (♂ = 29; ♀ = 27)				
		достатній		високий		білий пояс
		к-ть	%	к-ть	%	
Стійки – моа согі, чаріот согі, нарані согі (чумбі, сьот), аннун согі, коннун согі, ніунча согі	♂	19	65,5	11	34,5	100
	♀	18	66,7	8	33,3	100
Удари руками – ап джумок (наджунде, каунде, нопунде), йоп думок, сево джумок, ду джумок	♂	18	62,1	12	37,9	100
	♀	17	63,0	8	37,0	100
Удари ногами - ап, долльо, йоп, сево, нерьо (ануро, бауро), двіт	♂	20	69,0	10	31,0	100
	♀	19	70,4	7	29,6	100
Блоки руками - ап пальмок (сонкаль), йоп пальмок (сонкаль), нопунде пальмок, тебі пальмок, санг пальмок	♂	14	48,3	16	51,7	100
	♀	12	44,4	14	55,6	100
Комплекс технічних вправ: Саджу чіругі, Саджу маккі, Чон Джи, Дан Гун	♂	16	55,2	14	44,8	100
	♀	19	70,4	7	29,6	100
— X%	♂		60,0		40,0	
	♀		63,0		37,0	

Високі результати засвоєння учнями 8-9 класів експериментальної групи спеціальних технічних дій з таеквон-до свідчать про їх зацікавленість в опануванні технікою таеквон-до. 60 % хлопців 8-х класів і 32 % 9 класі засвоїли необхідні технічні рухи на достатньому рівні. Високий рівень засвоєння показали 40 % хлопців у 8 класі і 68 % у 9 класі. Аналогічна динаміка набуття спеціальних рухових навичок зафіксована й у дівчат. Отримані результати дозволили вручити всім учням, що приймали участь в експерименті, «білий пояс» наприкінці 8-го класу і «жовтий пояс» – наприкінці 9-го класу. На нашу думку, отримані дані дають підстави стверджувати, що експериментальна робота мала значний вплив на формування у старших підлітків умінь фізичного самовдосконалення як важливого чинника розвитку індивіда. Потреба у фізичному самовдосконаленні постійно вимагала від кожного учня розвитку вольових якостей, зусиль у подоланні власних недоліків, труднощів, що, як свідчать педагогічні спостереження, сприяло вихованню у школярів наполегливості, цілеспрямованості, витримки, самодисципліни.

**ВИСНОВКИ.** Введення до навчального процесу загальноосвітньої школи елементів бойових мистецтв може стати запорукою формування і підтримки належного здоров'я учнів та засобом профілактики порушень опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем організму. Статистично вірогідна різниця в показниках функціонального стану організму після експерименту, якісна різниця в рівні соматичного здоров'я, збільшення кількості та тривалості самостійних занять доводять ефективність запропонованої нами методики проведення уроків фізичної культури з елементами таеквон-до для учнів 8-9 класів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. - К.: НГГУ имени М.П. Драгоманова, 1999, - 410 с.
2. Арзютов Г.М. Курс лекцій з дисципліни "Боротьба та методика її викладення" для студентів спеціальності 7010201 "Фізичне виховання та методика спортивно-масової роботи" - К.: НПУ Імені М.П. Драгоманова; 2002. - 70 с.



3. Гаврилюк В.О. Особливості методики уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до / В.О.Гаврилюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (науковий журнал). – Харків, ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 8. – С. 23–26.
4. Гаврилюк В.О. Бойові мистецтва як валеотехнологія: навч. програма [ для студентів педагогічних ВНЗ] / В.О. Гаврилюк. – Житомир : Полісся, 2005. –12 с.
5. Harter S. A model of mastery motivation in children: individual differences and developmental change. Minnesota Symposium on Child Psychology, Hillsdale. — N. J. : Erlbaum, 1999. — 137 s.
6. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. — Wrocławsu: Skrypty AWF, 1991. — 296 s.
7. Paffenbaiger R.S., Jr., Kampert J.B., Lee I-M., Hyde R.T., Leung R.W., & Wing A.L. Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity // Medicin and Science in Sports and Exercise. — 1994. — № 26. — P. 857—865.
8. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.-1999. -398 p.

Галан Я. П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

### ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ 13-14 РОКІВ

*Розглянуто базові аспекти використання засобів спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років. Охарактеризовано погляди науковців щодо модифікації фізичної підготовки школярів засобами спортивного орієнтування. Розкрито авторський погляд на перспективи модернізації програми з фізичної культури дітей 13-14 років альтернативними засобами спортивного орієнтування.*

**Ключові слова:** засоби спортивного орієнтування, лижне орієнтування, кроссовий біг, техніка орієнтування на місцевості.

**Галан Я. П. Использование средств спортивного ориентирования в физической культуре детей 13-14 лет.** Рассмотрены базовые аспекты использования средств спортивного ориентирования в физической культуре детей 13-14 лет. Охарактеризованы взгляды ученых по модификации физической подготовки школьников средствами спортивного ориентирования. Раскрыто авторский взгляд на перспективы модернизации программы по физической культуре детей 13-14 лет альтернативными средствами спортивного ориентирования.

**Ключевые слова:** средства спортивного ориентирования, лыжное ориентирование, кроссовый бег, техника ориентирования на местности.

**Galan J.P. Use drugs orienteering in physical education of children 13-14 years.** We consider the basic aspects of the use of orienteering in physical education of children 13-14 years old. The characteristic views of scientists to modify the physical training of students by means of orienteering. Orienteering - one of the few sports in which the participants act purely individual, out of sight of coaches, referees, spectators and even competitors. Therefore, to achieve the goals required high psychological stability, expression of perseverance, determination, courage. Physical education students 13-14 years are part of the basic general education for children, aimed at improving their physical and mental preparation for active full life and professional activities. Community development, scientific and technological advances make changes to the lifestyle of modern man: decreased amount of physical activity, and the increased role of knowledge workers. This trend involves incorporating the content of programs of physical training alternative means of physical culture with recreational orientation and able to provide the highest possible level of both physical and mental performance. The problem there is that to date there is no evidence-based knowledge system for the specific use of orienteering in the physical education of children 13-14 years old. This activity requires additional physical requirements, technical skills compared to jogging and running on skis. In addition, children 13-14 years educated qualities such as observation, courage, persistence, ability to navigate the difficult situations that they need to further activities. Perspective is the study of the effect of the program on the use of dominant orienteering in terms of physical training of children 13-14 years old.

**Key words:** alarm orienteering, ski orienteering, cross-running, orienteering equipment.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Спортивне орієнтування - один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, суддів, глядачів і навіть суперників. Тому для досягнення мети необхідні висока психологічна стійкість, прояв наполегливості, рішучості, сміливості і автоуправління діяльністю [5,6,8,11]. Фізична культура школярів 13-14 років є складовою частиною базової загальної освіти дітей, спрямованою на удосконалення їх фізичної та