

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Павленко Максим Миколайович

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Особистий підпис –



Максим ПАВЛЕНКО

Науковий керівник –
к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

Зав. кафедри –
к. п. н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

АНОТАЦІЯ

Павленко Максим Миколайович. Методика фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Фізична підготовка є однією з провідних складових тренувального процесу у кіокушинкай карате. У період базової середньої освіти (8–9 класи) відбуваються інтенсивні зміни в морфофункціональному стані організму підлітків, що потребує врахування вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей у побудові тренувального процесу. Розробка ефективної методики фізичної підготовки для учнів цієї вікової категорії, які займаються кіокушинкай карате, повинна ґрунтуватися на принципах поступовості, системності, варіативності та індивідуалізації. Особливу увагу слід приділяти розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості, які є визначальними для даного виду єдиноборств. Доцільним є використання спеціалізованих вправ, спрямованих на вдосконалення функціональних можливостей, підвищення стійкості до втоми та запобігання травмам. Науково обґрунтована методика фізичної підготовки сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, створює умови для гармонійного фізичного розвитку учнів та формування у них високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, необхідної для досягнення спортивних результатів у кіокушинкай карате.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (84 найменування). Робота проілюстрована 7 таблицями. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінок.

Ключові слова: фізична підготовка, кіокушинкай карате, фізична культура, середня освіта, методика, сила, витривалість, швидкість, координація, спортивна секція.

ABSTRACT

Pavlenko Maksym. Methodology of physical training of students of 8-9 grades who are engaged in the sports section with kyokushin and karate.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 - Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 - Secondary education (Physical culture). State institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

Physical training is one of the leading components of the training process in Kyokushin karate. During the period of basic secondary education (grades 8–9), intensive changes occur in the morphofunctional state of the body of adolescents, which requires taking into account age, physiological and psychoemotional characteristics in building the training process. The development of an effective method of physical training for students of this age category who are engaged in Kyokushin karate should be based on the principles of gradualness, systematicity, variability and individualization. Special attention should be paid to the development of strength, speed, endurance, coordination and flexibility, which are crucial for this type of martial arts. It is advisable to use specialized exercises aimed at improving functional capabilities, increasing resistance to fatigue and preventing injuries. Scientifically based physical training methods help increase the effectiveness of the educational and training process, create conditions for the harmonious physical development of students and the formation of a high level of special physical fitness in them, necessary for achieving sports results in Kyokushin karate.

Structure of the work: the work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (84 names). The work is illustrated with 7 tables. The total volume of the work is 91 pages.

Keywords: physical training, kyokushin karate, physical culture, secondary education, methodology, strength, endurance, speed, coordination, sports section.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ.....	9
1.1. Сутність фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате.....	9
1.2. Основні фізичні якості, необхідні для занять кіокушинкай карате	19
1.3. Теоретичні підходи до методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах	27
Висновки до розділу 1	38
Розділ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1. Методи дослідження	40
2.2. Організація дослідження	44
Розділ III. РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ.....	47
3.1 Визначення рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів на початку дослідження	47
3.2 Основні принципи побудови методики фізичної підготовки для юних каратистів.....	52
3.3 Програма фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате	59
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (24.12.1993 р. № 3808-ХІІ), фізичне виховання у сфері освіти має забезпечувати формування високого рівня фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей учнів. Для учнів 8–9 класів особливо важливим є системний підхід до планування тренувального процесу з урахуванням шкільного навантаження, фізичних можливостей та етапу спортивної підготовки.

Сучасна система фізичного виховання вимагає впровадження інноваційних підходів, що відповідають потребам та інтересам учнів. Одним із таких напрямків є залучення школярів до занять з кіокушинкай карате. Стиль карате вирізняється високою інтенсивністю тренувань, акцентом на витривалість, силу та психологічну стійкість. Методика тренувань учнів 8–9 класів у секціях кіокушинкай карате повинна бути адаптована до вікових та фізіологічних особливостей підлітків. У цьому віці активно формується опорно-рухова система, вдосконалюються координаційні здібності. Регулярні тренування кіокушинкай карате сприяють формуванню дисципліни, самоконтролю та поваги до інших. Така форма тренувань дозволяє розвивати фізичні якості, моральні та вольові риси особистості

Інтеграція кіокушинкай карате в освітній процес може підвищити загальну фізичну підготовленість школярів. Тема є важливою для формування здорового, активного та відповідального покоління. Введення занять з кіокушинкай карате до шкільної програми може бути ефективним засобом запобігання девіантній поведінці серед підлітків. Важливим аспектом також є можливість виявлення спортивно обдарованих учнів та подальшого розвитку їхнього потенціалу.

Проблема особливостей методики фізичного виховання учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, стала предметом наукових досліджень низки дослідників. Вчені розглядали це явище в різних аспектах своїх наукових розробок. Зокрема, цей напрямок досліджували такі

вчені, як: С. Крупеня, М. Лакей, К. Осика, М. Петрова, В. Платонов та ін. Водночас ця проблема потребує подальшого наукового уточнення та поглибленого вивчення.

Актуальність проблеми наукового пошуку обґрунтовує вибір теми кваліфікаційної роботи: «Методика фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате».

Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: методика фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методику фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате та надати рекомендації. У дослідженні буде акцентовано увагу на специфічних фізичних вимогах цього виду спорту, таких як розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації та стійкості до стресових навантажень.

Завдання дослідження:

1) визначити сутність поняття «фізична підготовка» у контексті занять з кіокушинкай карате та проаналізувати її значення для учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції;

2) виявити особливості фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, що практикують кіокушинкай карате;

3) провести констатуючий експеримент та обґрунтувати принципи й методичні підходи до удосконалення фізичної підготовки в процесі секційних занять з кіокушинкай карате для учнів середнього шкільного віку;

4) розробити та впровадити програму фізичної підготовки для учнів 8–9 класів, спрямовану на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості в умовах секційних занять з кіокушинкай карате.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що фізична підготовка учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, буде ефективнішою за умови, якщо:

– навчально-тренувальний процес буде побудований на засадах поетапного розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей школярів; використовуватиметься диференційований підхід до підбору вправ, що спрямовані на розвиток витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації, які є базовими для кіокушинкай карате;

– до програми фізичної підготовки інтегруватимуться сучасні методи функціонального контролю, варіативні тренувальні засоби, а також елементи змагальної діяльності з поступовим ускладненням фізичних навантажень.

Наукова новизна дослідження: розроблено методичний підхід до вдосконалення фізичної підготовки учнів 8–9 класів у процесі занять з кіокушинкай карате, який передбачає системне поєднання загальнофізичних і спеціально-спрямованих вправ; обґрунтовано доцільність впровадження диференційованих засобів тренування відповідно до рівня фізичної підготовленості та психофізіологічного розвитку школярів; розкрито ефективність застосування комплексних програм фізичної підготовки в умовах секційної діяльності.

Теоретична значимість дослідження полягає в доповненні наукових положень щодо структури фізичної підготовки школярів середнього шкільного віку, які займаються єдиноборствами; уточнено принципи побудови фізичного тренування в кіокушинкай карате на різних етапах багаторічної підготовки; обґрунтовано методологічні засади використання диференційованого підходу до формування фізичної підготовленості.

Практична значимість дослідження полягає в розробці та апробації ефективної програми фізичної підготовки для учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай карате; результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури, тренерів, викладачів ЗВО

фізкультурного профілю, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (17-18 квітня 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота загальним обсягом 91 сторінок (основний зміст 70 сторінок) складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (84 найменування).

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ

ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ, ЯКІ

ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

1.1. Сутність фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате

У сучасних умовах оновлення освітніх і спортивно-педагогічних підходів проблема фізичної підготовки учнів, які займаються у спортивних секціях, набуває особливої науково-практичної значущості. Зумовлено це тим, що Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 29 серпня 2024 року № 1225, орієнтує педагога на організацію освітнього процесу з урахуванням вікових, індивідуальних, психофізіологічних особливостей учнів, а також на створення безпечного й здоров'язбережувального освітнього середовища. Для сфери занять кіокушинкай карате такі положення мають принципове значення, оскільки цей вид єдиноборств поєднує високі вимоги до загальної працездатності, спеціальної рухової готовності, координації, сили, витривалості та самоконтролю. У зв'язку з цим фізична підготовка в системі спортивного тренування з кіокушинкай карате повинна розглядатися як засіб розвитку окремих фізичних якостей й як цілісний педагогічно керований процес, спрямований на гармонійний розвиток особистості учня та підвищення його спеціальної готовності. Саме тому теоретичне осмислення сутності фізичної підготовки у структурі тренування юних каратистів є необхідною передумовою наукового обґрунтування методики роботи з учнями 8–9 класів.

Значущою для нашого дослідження є закладена у професійному стандарті ідея компетентнісної, безпечної та особистісно орієнтованої організації діяльності педагога, яка прямо пов'язана з побудовою навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті. Документ передбачає, що професійна

діяльність учителя має бути спрямована на розвиток здобувачів освіти, збереження їхнього фізичного і психічного благополуччя, а також на добір адекватних форм, методів і засобів навчання та виховання. У контексті кіокушинкай карате це означає необхідність такого розуміння фізичної підготовки, за якого вона виступає основою для успішного засвоєння технічних дій, формування стійкості до тренувальних навантажень, розвитку спеціальних рухових здібностей і забезпечення безпечного спортивного вдосконалення підлітків. Звернення до положень Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» дає підстави розглядати фізичну підготовку юних каратистів як важливу складову цілісного навально-тренувального процесу, що поєднує педагогічну доцільність, вікову адекватність і спортивну спрямованість, та створює належне теоретико-методичне підґрунтя для подальшого аналізу сутності фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате [56].

Розглядаючи сутність фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате, слід зазначити, що вона становить одну з базових складових багаторічного спортивного вдосконалення учнів. Її зміст визначається специфікою змагальної діяльності в кіокушинкай карате, яка вимагає належного рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості та здатності до ефективної реалізації техніко-тактичних. Науковий аналіз фізичної підготовки надає змогу уточнити її місце в системі спортивного тренування й обґрунтувати її значення для формування спеціальної готовності учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате.

У сучасній теорії спорту фізична підготовка розглядається як одна з базових складових багаторічного вдосконалення спортсмена, що забезпечує належний рівень розвитку рухових якостей, функціональних можливостей організму та готовності до ефективного виконання спеціалізованої діяльності. Особливу увагу привертають положення, сформульовані В. Костюкевичем, а саме: підготовка спортсмена є цілісною системою, у якій усі компоненти тренувального процесу взаємопов'язані, а фізична підготовка виступає

фундаментом для технічної, тактичної та змагальної результативності. Наукові положення допомагають окреслити фізичну підготовку і як процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, і як основу педагогічного контролю за станом підготовленості дітей, підлітків та молоді, що особливо важливо в системі юнацького спорту [38; 90-91].

Кіокушинкай карате як вид спортивної діяльності має виражену специфіку, що визначається високою інтенсивністю поєдинку, значною варіативністю рухових дій, необхідністю швидкого прийняття рішень, стійкістю до втоми та здатністю підтримувати точність техніки в умовах силового й психоемоційного напруження. Вартим уваги є твердження Б. Кіндзера про те, що кіокушинкай карате слід розглядати як систему техніко-тактичного вдосконалення та як цілісну систему фізичного й духовного розвитку особистості спортсмена. Не можемо оминати увагою наукові висновки в яких зазначено, що становлення та розвиток кіокушинкай карате супроводжувалося формуванням специфічних підходів до підготовки спортсменів, де значне місце посідає саме фізична підготовка як передумова ефективного засвоєння техніки та ведення поєдинку [32].

У науковому дослідженні поділяємо раціональність позиції В. Костюкевича, який стверджує, що структура спортивного тренування повинна будуватися на основі єдності загальної та спеціальної підготовки. У цьому контексті фізична підготовка в кіокушинкай карате доцільно розмежовується на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток основних рухових якостей, підвищення загальної працездатності, зміцнення опорно-рухового апарату та розширення функціональних резервів організму. Спеціальна фізична підготовка, своєю чергою, орієнтована на розвиток тих якостей, що безпосередньо визначають успішність змагальної діяльності каратиста: швидко-силового здібностей, спеціальної витривалості, координації, спритності, гнучкості, рівноваги та здатності до повторного виконання інтенсивних ударних і переміщувальних дій [38].

Доцільно звернутися до наукових поглядів І. Курцева та В. Саєнка, котрі підкреслюють необхідність орієнтації тренувального процесу на модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів. Подані цими авторами міркування становлять цінний внесок у розуміння того, що фізична підготовка повинна мати не абстрактний, а чітко параметризований характер, коли рівень розвитку сили, швидкості, координації, витривалості та гнучкості співвідноситься з віком, спортивною кваліфікацією й вимогами конкретного виду єдиноборств. Такий підхід є особливо важливим у роботі з учнями 8–9 класів, оскільки дає змогу раціонально дозувати навантаження та уникати як недостатньої, так і надмірної тренувальної дії [41].

Важливим у нашому дослідженні є підхід С. Крупені, М. Лакея та М. Петрової, які наголошують на значущості розвитку координаційних здібностей у кіокушин карате. Науковий підхід цих авторів корисно застосовувати для аналізу фізичної підготовки як багатокомпонентного явища, де координація посідає одне з центральних місць поряд із силою, швидкістю та витривалістю. Саме координаційна підготовленість забезпечує точність ударів, своєчасність захисних дій, ефективність зміни дистанції, збереження рівноваги та здатність до швидкого переключення між технічними діями. Підтримуємо аргументацію зазначених авторів, яка полягає в тому, що спеціалізовані засоби розвитку координації мають бути обов'язковим елементом структури підготовки каратистів [39].

Цінним для нашої розвідки є спостереження С. Марченко та Д. Безпалько, яке полягає в необхідності контролю й оцінки координаційних здібностей спортсменів уже на ранніх етапах підготовки в кіокушинкай карате. Їхнє дослідження стосується молодших вікових груп, однак висновок про важливість систематичного моніторингу координаційної готовності є методично значущим і для учнів 8–9 класів. Погоджуємося з міркуваннями цих авторів, які відзначають, що об'єктивний контроль дозволяє своєчасно виявляти слабкі ланки фізичної підготовленості та коригувати зміст тренувальних занять відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів [44].

Не менш суттєвою складовою фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате є розвиток витривалості. Важливим вважається висновок С. Марченко та А. Шаповалова щодо позитивного впливу кардіотренування на рівень розвитку витривалості хлопців-каратистів. Вбачаємо цінність у наукових ідеях цих авторів, що зосереджуються на необхідності підвищення функціональної стійкості організму як передумови збереження ефективності техніко-тактичних дій протягом усього тренування або поєдинку. У кіокушинкай карате витривалість має комплексний характер, поєднуючи аеробні та анаеробні механізми енергозабезпечення, а тому її розвиток потребує спеціально організованих засобів у структурі тренувального процесу [43].

Особливу увагу привертають положення Б. Кіндзер, В. Матвіїв та С. Паля, які стосуються аналізу техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідними спортсменами на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате. Розділяємо точку зору цих науковців, котрі наголошують, що ефективність змагальних дій у ближньому бою значною мірою визначається рівнем спеціальної фізичної готовності спортсмена. Відзначається здатність підтримувати високий темп роботи, оперативно перебудовувати рухову діяльність, зберігати стійкість положення тіла та ефективно діяти в умовах дефіциту часу й простору. Отже, фізична підготовка виступає не самодостатнім елементом, а функціонально підпорядковується завданням технічної та тактичної реалізації в поєдинку [35].

Важливо наголосити на позиції Б. Кіндзера, який обґрунтовує необхідність аналізу результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на чемпіонатах Європи. Поділяємо думку автора, котрий фактично доводить, що успішність технічних дій у змагальних умовах детермінується рівнем технічної майстерності, але й належною фізичною готовністю, яка забезпечує швидкість реалізації прийому, його точність, силу та стійкість до збивальних чинників. У науковому дискурсі цінною є позиція вченого, що полягає в розумінні змагальної

діяльності як інтегративного показника якості всієї системи підготовки спортсмена, де фізичний компонент відіграє системоутворювальну роль [32].

Підтримуємо дослідницьку думку таких вчених, як: А. Кіндзера та І. Боднар, котрі аргументують важливість урахування особливостей фізичної активності школярів 5–9 класів. Для нашого дослідження це положення має принципове значення, оскільки учні 8–9 класів перебувають у віці активних морфофункціональних змін, що безпосередньо впливає на темпи розвитку фізичних якостей, адаптацію до навантажень та побудову тренувального процесу. Наукова концепція цих авторів видається переконливою, оскільки дозволяє розглядати фізичну підготовку юних каратистів не лише як спортивну, а і як педагогічну проблему, що має враховувати вікові, функціональні та поведінкові особливості школярів [36].

Не можемо оминати увагою й результати досліджень, присвячених морфофункціональним характеристикам юних спортсменів. Вартим уваги є твердження С. Концовської про те, що морфофункціональні можливості організму дітей, які займаються єдиноборствами, безпосередньо пов'язані з характером тренувальних впливів і повинні враховуватися у процесі планування навантажень [37].

Поряд із цим модельні морфологічні характеристики, висвітлені такими дослідниками, як С. Маєвська, М. Гриньків та Л. Вовканич у спорті швидкісно-силової спрямованості, становлять цінний внесок у розуміння соматичної основи фізичної підготовленості. Для кіокушинкай карате, як виду спорту зі значною часткою швидкісно-силових дій, такі положення мають методичне значення [42].

Отже, сутність фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате полягає у цілеспрямованому розвитку комплексу фізичних якостей і функціональних можливостей, що забезпечують ефективне засвоєння техніки, реалізацію тактичних задумів, стійкість до змагальних навантажень і загальну спортивну результативність. Фізична підготовка в даному виді єдиноборств має системний характер, поєднує загальну та спеціальну складові, орієнтується на модельні характеристики підготовленості, вікові особливості

учнів і вимоги змагальної діяльності. Тому в підготовці учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, фізична підготовка повинна розглядатися як базисна складова тренувального процесу, що інтегрує розвиток сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості та забезпечує комплексне становлення юного спортсмена. На основі опрацьованого наукового матеріалу в таблиці 1.1 представимо сутнісну характеристику фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате.

Таблиця 1.1

Сутнісна характеристика фізичної підготовки у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате

<i>Складова наукового аналізу</i>	<i>Змістова характеристика</i>	<i>Значення для підготовки учнів 8–9 класів у секції кіокушинкай карате</i>
Фізична підготовка як компонент спортивного тренування	Фізична підготовка є базовою складовою цілісної системи спортивного тренування, що забезпечує розвиток рухових якостей, функціональних можливостей організму та створює підґрунтя для технічної і тактичної підготовленості	Забезпечує формування необхідного рівня працездатності, адаптації до навантажень та успішного засвоєння змісту навчально-тренувального процесу
Загальна фізична підготовка	Спрямована на всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення	Створює морфофункціональну основу для подальшого

Продовження таблиці 1.1.

	функціональних резервів, гармонійне вдосконалення основних фізичних якостей	спеціалізованого тренування юних каратистів
Спеціальна фізична підготовка	Передбачає розвиток фізичних якостей і рухових здібностей, які безпосередньо забезпечують результативність у кіокушинкай карате	Сприяє підвищенню ефективності ударних дій, пересувань, захисту, ведення бою на різних дистанціях
Силова підготовка	Охоплює розвиток сили, вибухової сили, силової витривалості та здатності реалізовувати силовий потенціал у технічних діях	Забезпечує потужність ударів, стійкість бойової позиції
Швидкісно-силова підготовка	Характеризується здатністю виконувати рухові дії з високою швидкістю та достатньою силою у мінімальний час	Має вирішальне значення для виконання атаквальних і контратакувальних дій у поєдинку
Координаційна підготовка	Включає розвиток точності, ритму, рівноваги, просторової орієнтації, швидкості переключення рухових дій	Забезпечує точність техніки, своєчасність реагування, ефективність змін позиції та дистанції
Розвиток витривалості	Передбачає вдосконалення здатності тривалий час виконувати роботу без	Дозволяє зберігати високу інтенсивність техніко-тактичних дій

Продовження таблиці 1.1.

	суттєвого зниження ефективності	протягом усього тренування та поєдинку
Морфофункціональна основа фізичної підготовки	Фізична підготовка спирається на вікові, соматичні та функціональні особливості організму юних спортсменів	Дає можливість індивідуалізувати навантаження відповідно до віку, рівня розвитку та адаптаційних можливостей учнів
Зв'язок фізичної підготовки з технічною підготовленістю	Рівень фізичної готовності визначає якість засвоєння, стабільність і результативність технічних дій у карате	Уможливорює якісне оволодіння ударами, блоками, пересуваннями та комбінаційними діями
Зв'язок фізичної підготовки з тактичною діяльністю	Розвинені фізичні якості забезпечують варіативність бойових дій, здатність реалізовувати тактичний задум у змінних умовах поєдинку	Підвищує здатність учнів раціонально діяти в умовах дефіциту часу, простору й наростання втоми
Контроль фізичної підготовленості	Оцінювання фізичного стану, динаміки розвитку якостей та відповідності навантаження індивідуальним можливостям спортсменів	Сприяє своєчасній корекції тренувального процесу та підвищенню його безпечності й ефективності

Отже, проведений теоретичний аналіз надає підстави стверджувати, що фізична підготовка у структурі спортивного тренування з кіокушинкай карате є

не другорядним, а системоутворювальним компонентом, від якого значною мірою залежить ефективність усього навчально-тренувального процесу. Її сутність полягає у цілеспрямованому розвитку комплексу фізичних якостей, функціональних можливостей і рухових здібностей, що забезпечують не лише належний рівень загальної працездатності учнів, а й створюють необхідне підґрунтя для засвоєння техніки, формування тактичного мислення, підвищення змагальної надійності та безпечного спортивного вдосконалення.

У ході дослідження встановлено, що фізична підготовка юних каратистів має комплексний і багаторівневий характер, оскільки поєднує загальну та спеціальну складові. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних резервів і гармонійне вдосконалення основних рухових якостей. Спеціальна фізична підготовка, своєю чергою, безпосередньо орієнтована на розвиток тих фізичних здібностей, які визначають результативність у кіокушинкай карате, а саме: швидко-силових якостей, координації, спеціальної витривалості, гнучкості, рівноваги, спритності та здатності до багаторазового виконання інтенсивних технічних дій у змінних умовах поєдинку.

З'ясовано, що фізична підготовка в кіокушинкай карате повинна розглядатися у тісному взаємозв'язку з технічною і тактичною підготовленістю спортсмена. Належний рівень розвитку сили, швидкості, координації та витривалості забезпечує якісне оволодіння ударами, блоками, пересуваннями, стійками, комбінаційними діями та дозволяє ефективно реалізовувати техніко-тактичні задуми в умовах змагальної боротьби. Тому фізична підготовка виступає функціональною основою технічної стабільності, точності рухових дій, оперативності реагування та збереження ефективності бойової діяльності на фоні втоми.

Важливим результатом теоретичного узагальнення є положення про те, що побудова фізичної підготовки учнів 8–9 класів має здійснюватися з урахуванням вікових, морфофункціональних, психофізіологічних та індивідуальних особливостей підлітків. Для цього вікового періоду характерні

активні процеси росту й розвитку організму, що потребує науково обґрунтованого дозування навантажень, педагогічного контролю та добору адекватних засобів тренування. У зв'язку з цим фізична підготовка в секції кіокушинкай карате набуває спортивного й виразного педагогічного та здоров'язбережувального значення.

Таким чином, фізична підготовка учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, є цілісним педагогічно організованим процесом, спрямованим на всебічний фізичний розвиток, підвищення спеціальної готовності, зміцнення здоров'я та створення передумов для успішного спортивного вдосконалення. Її ефективність визначається системністю, єдністю загальної і спеціальної підготовки, відповідністю змісту віковим можливостям учнів та орієнтацією на специфічні вимоги змагальної діяльності, що надає підстави розглядати фізичну підготовку як теоретико-методичну основу розроблення ефективної методики тренування юних каратистів у закладах загальної середньої освіти.

1.2. Основні фізичні якості, необхідні для занять кіокушинкай карате

У структурі підготовки юних спортсменів, які займаються кіокушинкай карате, визначення провідних фізичних якостей має принципове значення, оскільки саме вони становлять функціональну основу ефективного виконання технічних дій, ведення поєдинку та збереження стійкої працездатності в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Особливу увагу привертають положення, сформульовані Л. Сергієнком, а саме: фізичні якості слід розглядати як відносно стійкі індивідуальні властивості організму, що проявляються у руховій діяльності та визначають її результативність. Наукові положення цього автора допомагають окреслити, що в дитячо-юнацькому спорті розвиток фізичних якостей має здійснюватися з урахуванням вікових закономірностей, чутливих періодів та специфіки виду спорту. У зв'язку з цим для кіокушинкай карате особливого значення набувають сила, швидкість, витривалість, координація,

гнучкість і швидкісно-силові здібності, які в сукупності забезпечують належний рівень спеціальної підготовленості учнів 8–9 класів [63].

Важливим у нашому дослідженні є підхід В. Савченка та О. Лукіної, які наголошують, що у структурі фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців провідну роль відіграють комплексно поєднані компоненти, а не ізольований розвиток окремих здібностей. Поділяємо думку цих науковців, котрі обґрунтовують, що ефективність змагальної діяльності в єдиноборствах визначається не лише рівнем технічної майстерності, а й відповідністю фізичних якостей вимогам конкретної спортивної спеціалізації. Для кіокушинкай карате це означає, що розвиток фізичних якостей повинен бути орієнтований на специфіку контактного поєдинку, зміну дистанцій, високий темп дій, потребу в швидкому реагуванні та здатності багаторазово виконувати технічні елементи в умовах стомлення. Саме тому питання визначення основних фізичних якостей юних каратистів слід розглядати як одну з центральних теоретичних засад побудови методики їхньої фізичної підготовки [61].

Значущою вважаємо позицію Л. Сергієнка, що полягає в розмежуванні базових рухових якостей і рухових здібностей, які в різних видах спорту набувають специфічних форм прояву. У контексті кіокушинкай карате така специфіка виявляється в тому, що сила проявляється не лише як абсолютна чи відносна характеристика м'язової діяльності, а і як здатність до швидкого, точного та керованого ударного зусилля [64].

Не можемо оминати увагою наукові висновки укладачів «Словника термінів та понять зі спортивних дисциплін», які зазначають, що фізичні якості є важливою передумовою формування спортивної майстерності та реалізуються в конкретних умовах рухової діяльності. Таке трактування є особливо цінним для розуміння підготовки юних каратистів, оскільки дає підстави розглядати фізичні якості не як формальний набір показників, а як функціональну основу техніко-тактичної діяльності спортсмена.

Однією з провідних фізичних якостей у кіокушинкай карате є сила. На особливу увагу заслуговує точка зору таких дослідників, як Є. Стрикаленко, О. Шалар та В. Гузар, які стверджують, що розвиток швидкісно-силової підготовленості каратистів має безпосередній вплив на результативність спеціальних дій. Підтримуємо аргументацію цих авторів, яка полягає в тому, що силові можливості спортсмена у карате повинні розглядатися в тісному зв'язку з динамікою виконання технічних прийомів, оскільки ударні дії вимагають не стільки максимальної сили, скільки здатності реалізувати її у стислі часові інтервали. Для учнів 8–9 класів розвиток сили повинен здійснюватися з урахуванням вікових особливостей організму, без надмірного акценту на обтяження, але з достатньою увагою до вправ, що формують м'язовий корсет, стабільність постави, силу ніг, тулуба та плечового пояса [66].

Важливо наголосити на науковій позиції таких дослідників, як І. Ступець, Б. Кіндзер та С. Нікітенко, які обґрунтовують необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушинкай» карате. Вартим уваги є твердження цих дослідників про те, що саме швидкісно-силові здібності значною мірою забезпечують ефективність атакуювальних і контратакуювальних дій, швидкість стартового зусилля, потужність удару та результативність поєднання переміщень із технічними діями. У дослідженні поділяємо раціональність позиції зазначених авторів, оскільки для кіокушинкай карате характерна необхідність одночасного прояву сили і швидкості в ситуаціях миттєвої зміни бойової обстановки. Для підліткового віку ця якість є особливо значущою ще й тому, що саме в цей період створюються сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку динамічних проявів рухової активності [67].

Ще однією базовою фізичною якістю, необхідною для занять кіокушинкай карате, є швидкість. Доцільно звернутися до поглядів Л. Сергієнка, котрий підкреслює, що швидкість у спортивній діяльності проявляється через латентний час рухової реакції, швидкість одиничного руху та частоту рухів. Науковий підхід цього автора корисно застосовувати для аналізу карате, оскільки в умовах

поєдинку спортсмен повинен швидко сприймати сигнали, оперативно приймати рішення і реалізовувати технічну дію у мінімальний відрізок часу [63].

Погоджуємося з міркуваннями М. Савченко-Марущак, яка відзначає, що формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних каратистів значною мірою залежить від рівня розвитку швидкісних характеристик, що зумовлюють можливість нав'язувати зручний темп і манеру ведення бою. Таким чином, швидкість у кіокушинкай карате виступає не лише фізичною якістю, а й засобом реалізації індивідуальної тактики спортсмена [62].

Не менш важливою фізичною якістю є витривалість, оскільки тренувальна та змагальна діяльність у карате вимагає збереження ефективності дій упродовж певного часу за умов високої моторної щільності та нервово-емоційного напруження. Важливим вважається висновок таких дослідників, як: Ю. Тропін, В. Романенко та Є. Мирошніченко щодо того, що у різних видах єдиноборств фізична підготовка має чітко виражену спеціалізацію, проте розвиток витривалості залишається одним із визначальних чинників успішності спортсмена. Концепція, запропонована цими авторами, сприяє глибшому розумінню того, що для каратиста витривалість є багатокомпонентною якістю, яка включає загальну, швидкісну та спеціальну витривалість. Для учнів 8–9 класів це означає необхідність поступового формування здатності підтримувати інтенсивність рухових дій, протидіяти втомі та зберігати координаційну точність ударів, блоків і пересувань протягом усього заняття або поєдинку [68].

Цінним для нашої розвідки є спостереження таких дослідників, як В. Савченко та О. Лукіна, яке полягає в тому, що в системі підготовки юних єдиноборців суттєве місце посідають координаційні здібності. Подані цими авторами міркування становлять цінний внесок у розуміння того, що координація в єдиноборствах виявляється у здатності до точного дозування м'язових зусиль, швидкої перебудови рухових програм, збереження рівноваги та просторової орієнтації. У кіокушинкай карате координаційні якості забезпечують узгодженість рухів верхніх і нижніх кінцівок, точність ударів, своєчасність захисних дій, раціональність переміщень і стабільність виконання

техніки в умовах контактної взаємодії з суперником. Саме тому розвиток координаційних здібностей має розглядатися як один із пріоритетних напрямів фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате [62].

Вбачаємо цінність у наукових ідеях Л. Сергієнка, що зосереджуються на важливості гнучкості як фізичної якості, від якої залежить амплітуда рухів, свобода виконання технічних елементів і профілактика травматизму. У науковому дискурсі цінною є позиція цього автора, що полягає в розумінні гнучкості як морфофункціональної передумови ефективного виконання складних рухових дій. Для кіокушинкай карате значення гнучкості є особливо великим, оскільки цей вид спорту передбачає виконання ударів ногами на різних рівнях, швидкі повороти корпусу, зміну стійок і збереження оптимальної амплітуди у бойових діях [Сергієнко].

Підтримуємо дослідницьку думку І. Рапацької, котра аргументує, що фізичне виховання в організації позашкільної діяльності підлітків повинно мати оздоровчу й розвивальну спрямованість, а отже розвиток гнучкості має поєднуватися з формуванням загальної культури рухів та безпечного виконання вправ [60].

Не можемо оминати увагою наукові висновки Л. Сергієнка щодо того, що тестування рухових здібностей школярів є необхідним інструментом об'єктивного визначення рівня розвитку основних фізичних якостей. Наукові положення цього автора допомагають окреслити, що оцінювання сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості у школярів має бути систематичним, валідним і педагогічно доцільним. У контексті підготовки юних каратистів це має особливе значення, оскільки дозволяє виявити індивідуальні можливості учнів 8–9 класів, диференціювати навантаження і здійснювати корекцію тренувального процесу. Таким чином, основні фізичні якості, необхідні для занять кіокушинкай карате, повинні не лише цілеспрямовано розвиватися, а й підлягати постійному контролю з метою підвищення ефективності всієї системи спортивної підготовки [63].

Отже, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що до основних фізичних якостей, необхідних для занять кіокушинкай карате учнями 8–9 класів, належать сила, швидкість, швидко-силові здібності, витривалість, координація та гнучкість. Наукова концепція Л. Сергієнка видається переконливою, оскільки вона забезпечує загальнотеоретичне розуміння сутності фізичних якостей у дитячо-юнацькому спорті, тоді як праці інших дослідників конкретизують значення цих якостей саме для єдиноборств і карате. Розділяємо точку зору зазначених авторів, котрі наголошують, що фізичні якості у підготовці юних каратистів мають розвиватися комплексно, у взаємозв'язку зі специфікою техніко-тактичної діяльності та віковими особливостями підлітків. Саме такий підхід створює належне теоретико-методичне підґрунтя для розроблення ефективної методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате. В таблиці 1.2 представимо основні фізичні якості, необхідні для занять кіокушинкай карате учнів 8–9 класів.

Таблиця 1.2

**Основні фізичні якості,
необхідні для занять кіокушинкай карате учнів 8–9 класів**

<i>Фізична якість</i>	<i>Сутнісна характеристика</i>	<i>Прояв у кіокушинкай карате</i>	<i>Значення для учнів 8– 9 класів</i>
Сила	Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль	Забезпечує потужність ударів руками і ногами, стійкість бойової позиції, ефективність	Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню м'язового корсета, підвищенню здатності до

Продовження таблиці 1.2.

		захисних дій і збереження рівноваги під час контакту з суперником	виконання спеціальних технічних дій
Швидкість	Здатність виконувати рухові дії за мінімальний час, швидко реагувати на сигнали та зміну ситуації	Виявляється у швидкості реакції, стартових діях, темпі атакувальних і контратакувальних дій, оперативності переміщень	Дає змогу своєчасно реагувати на дії суперника, підвищує результативність технічних прийомів і сприяє формуванню індивідуального стилю ведення поєдинку
Швидкісно-силові здібності	Здатність проявляти значне м'язове зусилля у мінімальний проміжок часу	Проявляються у вибухових ударах, швидких серіях технічних дій, стрибкових і ривкових рухах, швидкому поєднанні переміщення й атаки	Є однією з провідних якостей у кіокушинкай карате, оскільки забезпечує ефективність змагальних дій і спеціальної підготовленості підлітків
Витривалість	Здатність тривалий час виконувати роботу без	Забезпечує підтримання високої інтенсивності дій	Має важливе значення для адаптації до тренувального

Продовження таблиці 1.2.

	суттєвого зниження її ефективності	протягом тренування або поєдинку, протидію втомі, збереження точності техніки в умовах навантаження	процесу, підвищення працездатності та стійкості до фізичного і психоемоційного напруження
Координаційні здібності	Здатність точно, економно й узгоджено керувати рухами, швидко перебудовувати рухові дії відповідно до ситуації	Проявляються у точності ударів, своєчасності захисних реакцій, раціональності пересувань, збереженні рівноваги, здатності змінювати напрям дій	Забезпечують якісне оволодіння технікою карате, формують спритність, рухову точність і стійкість навичок у складних умовах

Отже, наведені в таблиці фізичні якості становлять основу спеціальної рухової готовності учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате. Їх значення визначається не ізольованим проявом, а взаємодією у процесі виконання технічних і тактичних дій, що відповідає специфіці даного виду єдиноборств. Найбільш виражену роль у структурі підготовленості юних каратистів відіграють швидкісно-силові здібності, координація, швидкість і витривалість, тоді як сила та гнучкість створюють необхідне функціональне підґрунтя для ефективного спортивного

вдосконалення. Тому в методиці фізичної підготовки учнів підліткового віку доцільно забезпечувати комплексний розвиток зазначених якостей з урахуванням вікових можливостей, індивідуальних особливостей і специфіки кіокушинкай карате.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, слід зазначити, що основні фізичні якості, необхідні для занять кіокушинкай карате учнів 8–9 класів, становлять цілісну систему взаємопов'язаних компонентів спеціальної підготовленості, яка забезпечує ефективність навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Провідне значення в цій системі мають швидкість, сила, швидко-силові здібності, витривалість, координація та гнучкість, оскільки саме вони визначають можливість якісного виконання технічних дій, швидкого реагування на зміну ситуації, підтримання високої інтенсивності роботи та збереження точності рухів в умовах втоми. Аналіз наукових праць дає підстави стверджувати, що розвиток зазначених якостей у підлітковому віці повинен здійснюватися комплексно, з урахуванням вікових особливостей організму, рівня фізичної підготовленості учнів і специфіки кіокушинкай карате як контактного виду єдиноборств. Отже, системне формування основних фізичних якостей виступає необхідною теоретико-методичною передумовою розроблення й упровадження ефективної методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате.

1.3. Теоретичні підходи до методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах

Карате – потужний інструмент для зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Заняття карате включають різноманітні техніки, що розвивають координацію, гнучкість та витривалість. Регулярні тренування допомагають зміцнити серцево-судинну систему, покращити роботу легенів та підвищити загальну витривалість тіла [51].

Фізична підготовка учнів 8–9 класів є важливою складовою їхнього гармонійного розвитку. Карате як вид єдиноборств формує фізичну силу, витривалість та координацію й розвиває дисципліну, самоконтроль і впевненість у собі. Серед різних стилів карате особливе місце займає кіокушинкай. Кіокушинкай карате відрізняється високою інтенсивністю тренувань, акцентом на реальні контактні поєдинки та вимогами до високого рівня фізичної підготовки. Саме тому методика фізичної підготовки учнів, які обрали цей стиль, має певні особливості [63].

Б. Кіндзер доведено, що популярність східних єдиноборств серед населення сучасної України зростає і входить в сучасне повсякденне життя, а особливість системи кіокушинкай карате полягає в тому, що вона у своїй основі є військовим мистецтвом призначеним захищати своє життя або життя оточуючих людей. Трансформація у вид спортивного двобою перенесла у своє середовище прийоми й фізичні вправи, які впливають на суперника в умовах спортивної діяльності за принципом «лояльного впливу на суперника», але з метою виключення його із боротьби й перемоги над ним. Тобто середовище запеклої сутички з ворогом замінене середовищем активного двобою з підготовленим суперником на умовах збереження [32].

У сучасній теорії та методиці спорту фізична підготовка у східних єдиноборствах розглядається як цілісний педагогічно організований процес, спрямований на розвиток комплексу рухових якостей, функціональних можливостей організму та психофізичної готовності спортсмена до змагальної діяльності. Важливим у нашому дослідженні є підхід Б. Шияна та В. Папуші, які наголошують, що фізичне виховання і спортивна підготовка повинні будуватися на засадах науковості, системності, послідовності, доступності та індивідуалізації. Поділяємо думку цих учених, котрі обґрунтовують, що методика фізичної підготовки не може бути зведена лише до механічного добору вправ, а має враховувати закономірності вікового розвитку, педагогічні принципи та специфіку певного виду рухової діяльності. Саме тому у східних єдиноборствах фізична підготовка виступає не ізольованою складовою, а

органічною частиною загальної системи формування спортивної майстерності юного спортсмена [78].

Наукові положення О. Худолія та О. Іващенко допомагають окреслити концептуальні засади моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей та підлітків. Особливу увагу привертають положення, сформульовані цими авторами, а саме: процес розвитку рухових здібностей повинен мати чітко визначену мету, логічну структурованість, поетапність та орієнтацію на закономірності вікового розвитку дитини. Концепція, запропонована О. Худолієм та О. Іващенко, сприяє глибшому розумінню того, що методика фізичної підготовки у східних єдиноборствах має спиратися на моделювання педагогічного процесу, у межах якого зміст, засоби, методи та контроль взаємопов'язані між собою. Для підготовки учнів 8–9 класів у секції кіокушинкай карате такий підхід є особливо значущим, оскільки дозволяє поєднати розвиток фізичних якостей із завданнями навчання техніки, формування рухових навичок та забезпечення поступового спортивного вдосконалення [71].

Важливо наголосити на позиції Є. Яцевич та О. Камаєва, які обґрунтовують необхідність оптимізації тренувального процесу юних спортсменів у стилі карате на етапі попередньої базової підготовки. У дослідженні поділяємо раціональність позиції цих науковців, які стверджують, що методика фізичної підготовки юних каратистів має будуватися на раціональному поєднанні навантаження і відновлення, поступовому ускладненні тренувальних впливів та врахуванні адаптаційних можливостей організму. На особливу увагу заслуговує точка зору цих авторів, оскільки вона акцентує на необхідності не лише інтенсифікації тренувального процесу, а й його педагогічної доцільності та функціональної обґрунтованості. Для учнів 8–9 класів це означає, що фізична підготовка має бути спрямована на розвиток основних рухових якостей без перенавантаження організму, з урахуванням вікової чутливості до різних видів тренувального впливу [80].

Значущою вважаємо позицію К. Щурової, що полягає в обґрунтуванні методичних аспектів швидкісно-силової підготовки юних каратистів. Вартим уваги є твердження дослідниці про те, що у структурі підготовки спортсменів-каратистів швидкісно-силові якості посідають одне з провідних місць, оскільки саме вони забезпечують ефективність ударних дій, швидкість атакуювальних комбінацій та динамічність пересувань. Підтримуємо аргументацію К. Щурової, яка полягає в тому, що методика розвитку цієї якості повинна поєднувати спеціально-підготовчі вправи, вправи вибухового характеру та засоби, максимально наближені до змагальної діяльності, що має принципове значення для східних єдиноборств, зокрема кіокушинкай карате, де швидкісно-силова готовність виступає одним із найважливіших чинників спеціальної працездатності юного спортсмена [79].

Доцільно звернутися до поглядів Д. Ширіпи, котрий підкреслює ефективність методу колового тренування в системі розвитку рухових якостей підлітків. Науковий підхід цього автора корисно застосовувати для аналізу методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах, оскільки колове тренування забезпечує комплексний вплив на різні фізичні якості, дозволяє варіювати навантаження, підтримувати високу моторну щільність заняття та підвищувати інтерес учнів до тренувального процесу. Подані Д. Ширіпою міркування становлять цінний внесок у розуміння того, що у роботі з підлітками особливо важливим є поєднання розвивального, оздоровчого та організаційного ефектів тренування. Для кіокушинкай карате цей метод є доцільним з огляду на потребу комплексного розвитку сили, витривалості, координації та швидкісно-силових здібностей у межах одного тренувального заняття [77].

Важливим вважається висновок таких дослідників як: О. Шалар, В. Хоменко та М. Дніщенко щодо того, що підготовка юних каратистів не може бути повноцінною без урахування емоційно-вольової та психомоторної сфер. Не можемо оминати увагою наукові висновки цих учених, які зазначають, що фізична підготовка у карате пов'язана не лише з розвитком рухових здібностей, а й із формуванням самоконтролю, витримки, здатності до мобілізації зусиль та

психомоторної точності. У науковому дискурсі цінною є позиція названих авторів, що полягає в розумінні тренувального процесу як інтеграції фізичного, психічного та вольового компонентів. Отже, у східних єдиноборствах методика фізичної підготовки повинна розглядатися як система, що забезпечує не лише вдосконалення тілесних можливостей, а й розвиток психічної стійкості, необхідної для ефективної діяльності в умовах тренування і двобою [76].

Підтримуємо дослідницьку думку вищезазначених науковців, котра аргументує залежність властивостей особистості від підготовленості юних каратистів. Цінним для нашої розвідки є спостереження цих авторів, яке полягає в тому, що рівень фізичної та спеціальної підготовленості юного спортсмена пов'язаний із проявами дисциплінованості, самовладання, упевненості та здатності до організованої поведінки. Концепція, запропонована дослідниками, сприяє глибшому розумінню того, що методика фізичної підготовки у східних єдиноборствах має не лише тренувальне, а й виразне виховне значення. У контексті підготовки учнів 8–9 класів ця теза є особливо важливою, оскільки підтверджує доцільність використання фізичної підготовки як засобу всебічного розвитку особистості підлітка [76].

Не менш вагомими для теоретичного осмислення методики фізичної підготовки є положення таких науковців, як: О. Шалар, М. Савченко-Марушак та Є. Стрикаленко щодо взаємозв'язку стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. Вбачаємо цінність у наукових ідеях цих авторів, що зосереджуються на індивідуалізації підготовки залежно від особливостей діяльності спортсмена. Погоджуємося з міркуваннями дослідників, які відзначають, що різні стилі ведення поєдинку потребують різної міри вираженості окремих фізичних якостей, а отже і методика фізичної підготовки не може бути однаковою для всіх спортсменів. Такий підхід має важливе значення для роботи з юними каратистами, оскільки дозволяє варіювати зміст підготовки відповідно до індивідуального профілю рухових, психологічних і поведінкових особливостей учнів [75].

Наукові положення вчених допомагають окреслити ще одну важливу сторону проблеми психологію тактичного двобою юних каратистів. Розділяємо точку зору цих учених, котрі наголошують, що ефективність дій у поєдинку визначається не лише технічною та фізичною готовністю, а й здатністю швидко оцінювати ситуацію, обирати доцільний спосіб дії та реалізовувати його в умовах часових обмежень. Для методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах це означає, що фізичні вправи мають поєднуватися із завданнями розвитку реакції, просторового мислення, координації та оперативного переключення рухових дій. Саме такий підхід сприяє наближенню фізичної підготовки до реальних умов змагальної діяльності в карате [75].

Поділяємо думку вищезазначених науковців, котрі обґрунтовують значення психологічного відбору у карате. Хоча зазначене питання стосується насамперед добору спортсменів, воно має й важливе методичне значення для побудови фізичної підготовки, оскільки дозволяє враховувати індивідуальні психічні характеристики, темп засвоєння рухових дій, стійкість до навантажень і готовність до змагальної боротьби. Наукова концепція цих авторів видається переконливою, оскільки підкреслює, що методика підготовки юних каратистів має бути індивідуалізованою не лише за фізичними показниками, а й за психологічними параметрами. Таким чином, у системі східних єдиноборств фізична підготовка повинна будуватися на засадах комплексного підходу, який інтегрує фізіологічні, педагогічні та психологічні чинники [77].

Узагальнюючи положення наукових джерел, слід зазначити, що теоретичні підходи до методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах ґрунтуються на принципах системності, поетапності, індивідуалізації, спеціалізації та комплексного розвитку рухових якостей. Важливим вважається висновок учених про те, що фізична підготовка юних спортсменів має моделюватися відповідно до закономірностей вікового розвитку, специфіки змагальної діяльності та психофізичних особливостей каратистів. Для учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, це означає необхідність такої організації тренувального процесу, за якої розвиток сили, швидкості, витривалості,

координації та швидкісно-силових здібностей поєднується з формуванням вольових рис, психомоторної точності та індивідуального стилю діяльності. Отже, наведені наукові підходи створюють належне теоретико-методичне підґрунтя для розроблення ефективної методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секції з кіокушинкай карате [71].

За висновками наукового пошуку С. Мухіної та С. Марченко у карате кіокушинкай рекомендовано набирати дітей в 6 річному віці, при роботі з ними не надавати суворої спортивної вузькоспеціалізованої направленості, проводити відбір комплексно, спираючись на медико-біологічні, педагогічні та психологічні аспекти. Дослідницями встановлено, що у факторній структурі комплексної оцінки перспективності хлопців 8 років у процесі відбору на початковому етапі пріоритетне місце займають процеси розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей та антропометричні показники. Результатами наукового експерименту С. Мухіної та С. Марченко підтверджено, що найбільшу інформативність для комплексної оцінки перспективності дітей під час відбору для занять у спортивній секції карате мають результати тестів:

- «Біг 30 метрів з високого старту»,
- «Стрибок у довжину з місця»,
- «Окружність грудей»,
- «Маса тіла»,
- «Стійка на одній нозі з закритими очима»,
- «Ходьба по прямій лінії після 5 обертів» [49, с. 37].

Безумовно, в умовах занять учнів 8–9 класів у секції кіокушинкай карате доцільно враховувати результати наукових досліджень, що підкреслюють важливість комплексного підходу до відбору спортсменів, заснованого на медико-біологічних, педагогічних та психологічних критеріях. Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, й враховувати те, що ефективність фізичної підготовки підвищується за умови використання інформативних тестів.

Отже, методика фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секціях кіокушинкай карате повинна враховувати поєднання бойового характеру мистецтва з принципами спортивного змагання. Такий підхід розвиває в учнів не лише фізичну витривалість та технічні навички, але й прищеплює дисципліну, повагу до суперника, вміння діяти в рамках правил. У цьому віці відбувається інтенсивний ріст м'язової маси, розвиток динамічної сили, покращення координації рухів, що створює сприятливі умови для покращення фізичних якостей. Основними напрямками тренувань є розвиток загальної витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості, спритності та координації. Тренування повинні включати як загальнорозвивальні вправи, так і спеціальні техніко-тактичні дії карате. Методика повинна базуватися на принципах індивідуального підходу, системності, доступності та безпеки. Комплексна система тренувань сприяє гармонійному розвитку школярів та створює основу для досягнення високого рівня фізичної досконалості.

Таким чином, кіокушинкай карате характеризується високою інтенсивністю тренувань та вимогами до високого рівня фізичної підготовки. Методика фізичного виховання учнів має певні особливості: всебічний розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових змін; індивідуальний підхід та психоемоційна підтримка; поєднання бойового характеру кіокушинкай карате з принципами спортивного змагання. В таблиці 1.3 представимо теоретичні підходи до методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах.

Таблиця 1.3

**Теоретичні підходи до методики
фізичної підготовки у східних єдиноборствах**

<i>Теоретичний підхід</i>	<i>Зміст підходу</i>	<i>Методичне значення для фізичної підготовки</i>	<i>Значення для учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай карате</i>
Системний підхід	Фізична підготовка розглядається як цілісна педагогічна система, у якій взаємопов'язані мета, завдання, засоби, методи, форми організації та контроль	Забезпечує логічну послідовність побудови тренувального процесу та узгодження всіх його компонентів	Дозволяє поетапно формувати фізичну підготовленість підлітків без перевантаження та з урахуванням загальної структури спортивного вдосконалення
Концептуально-модельний підхід	Передбачає моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей відповідно до вікових закономірностей та педагогічних цілей	Сприяє раціональному плануванню фізичної підготовки, визначенню етапності та критеріїв ефективності	Дає змогу адаптувати тренувальний процес до психофізіологічних особливостей учнів 8–9 класів
Адаптаційно-оптимізаційний підхід	Ґрунтується на раціональному поєднанні навантаження і	Забезпечує оптимізацію тренувального процесу та	Особливо важливий у роботі з підлітками, оскільки сприяє безпечному

Продовження таблиці 1.3.

	відновлення, поступовому зростанні тренувальних впливів, урахуванні функціональних резервів організму	попередження перенапруження	та поступовому розвитку рухових якостей
Спеціалізований підхід	Орієнтує фізичну підготовку на специфіку виду спорту, характер змагальної діяльності, структуру технічних і тактичних дій	Забезпечує розвиток тих фізичних якостей, які є найбільш значущими для конкретного виду єдиноборств	У кіокушинкай карате сприяє цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та реакції
Комплексний підхід	Передбачає одночасний розвиток кількох фізичних якостей та поєднання фізичної, технічної, психічної і вольової підготовки	Підвищує ефективність тренувального процесу через інтеграцію різних сторін підготовленості	Сприяє гармонійному розвитку учнів, формуванню спеціальної працездатності та здатності до повноцінної спортивної діяльності

Продовження таблиці 1.3.

Коловий методичний підхід	Реалізується через використання методу колового тренування для розвитку сили, витривалості, координації та швидко-силових здібностей	Дає змогу підвищити моторну щільність занять, урізноманітнити тренувальні засоби та регулювати навантаження	Є ефективним для підлітків, оскільки поєднує тренувальний, оздоровчий і організаційний ефекти
Психофізичний підхід	Розглядає фізичну підготовку у взаємозв'язку з емоційно-вольовою сферою, психомоторикою, самоконтролем і стійкістю до стресу	Забезпечує формування здатності до мобілізації зусиль, точності рухів та адекватної поведінки в умовах поєдинку	Має особливе значення для підлітків, оскільки сприяє розвитку саморегуляції, витримки та психологічної стійкості
Індивідуалізований підхід	Передбачає врахування індивідуальних особливостей спортсмена, стилю діяльності, рівня підготовленості та психологічних характеристик	Дозволяє добирати адекватні засоби, методи і навантаження для кожного учня	Підвищує ефективність підготовки учнів 8–9 класів за рахунок урахування їхніх особистісних і функціональних відмінностей

Отже, наведені в таблиці теоретичні підходи засвідчують, що методика фізичної підготовки у східних єдиноборствах має багатокомпонентний і міждисциплінарний характер. Її ефективність визначається поєднанням системності, спеціалізації, індивідуалізації, психофізичної спрямованості та педагогічно обґрунтованого добору тренувальних засобів. Для учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, особливого значення набуває поєднання адаптаційно-оптимізаційного, комплексного та індивідуалізованого підходів, оскільки саме вони забезпечують безпечний, поступовий і водночас результативний розвиток фізичних якостей. Така сукупність теоретичних підходів створює належне науково-методичне підґрунтя для побудови сучасної методики фізичної підготовки юних каратистів.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що фізична підготовка учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, є однією з базових складових цілісної системи спортивного тренування. Її сутність полягає у цілеспрямованому розвитку рухових якостей, функціональних можливостей організму та психофізичної готовності, що забезпечують ефективне засвоєння техніки, реалізацію тактичних дій і стійкість до тренувальних та змагальних навантажень. З'ясовано, що у структурі підготовки юних каратистів фізична підготовка виконує не лише розвивальну, а й навчальну, адаптаційну, профілактичну та виховну функції, що особливо важливо в умовах підліткового віку.

Теоретично обґрунтовано, що до основних фізичних якостей, необхідних для занять кіокушинкай карате, належать сила, швидкість, швидкісно-силові здібності, витривалість, координація та гнучкість. Зазначені якості створюють функціональне підґрунтя для успішного виконання ударних, захисних і переміщувальних дій, забезпечують точність техніки, швидкість реагування, стійкість до втоми та здатність до ефективного ведення поєдинку. Доведено, що

в підлітковому віці розвиток фізичних якостей має здійснюватися комплексно, з урахуванням вікових, морфофункціональних і психофізіологічних особливостей учнів, а також специфіки кіокушинкай карате як контактного виду східних єдиноборств.

У ході дослідження встановлено, що теоретичні підходи до методики фізичної підготовки у східних єдиноборствах ґрунтуються на принципах системності, поетапності, індивідуалізації, спеціалізації, оптимізації навантажень та комплексного розвитку особистості спортсмена. Обґрунтовано, що методика підготовки юних каратистів повинна поєднувати розвиток фізичних якостей із формуванням психомоторної точності, емоційно-вольової стійкості, самоконтролю та індивідуального стилю спортивної діяльності. Встановлено, що найбільш методично доцільними для роботи з учнями 8–9 класів є системний, модельний, адаптаційно-оптимізаційний, спеціалізований, комплексний та індивідуалізований підходи.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що ефективна методика фізичної підготовки учнів 8–9 класів у спортивній секції з кіокушинкай карате має спиратися на науково обґрунтоване розуміння сутності фізичної підготовки, провідних фізичних якостей та сучасних підходів до їх розвитку в системі східних єдиноборств, що створює належне теоретико-методичне підґрунтя для подальшого дослідження, розроблення та експериментальної перевірки авторської методики фізичної підготовки учнів підліткового віку в умовах занять кіокушинкай карате.

Розділ II.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У другому розділі кваліфікаційної роботи визначено методологічні засади дослідження, обґрунтовано комплекс методів наукового пошуку та розкрито особливості організації педагогічного експерименту відповідно до теми: «Методика фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате». Вибір методів дослідження зумовлювався метою роботи, її завданнями, об'єктом, предметом і необхідністю отримання об'єктивних даних щодо рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку, які систематично займаються кіокушинкай карате. Особлива увага приділялася поєднанню теоретичних, педагогічних та статистичних методів, що дозволило всебічно проаналізувати стан досліджуваної проблеми, виявити вихідні показники підготовленості учнів і науково обґрунтувати напрями вдосконалення їхньої фізичної підготовки. Такий підхід забезпечив цілісність дослідження, послідовність його етапів і належний рівень достовірності одержаних результатів.

Для реалізації мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили наукову обґрунтованість, цілісність і достовірність отриманих результатів. Вибір методів визначався специфікою теми дослідження, необхідністю вивчення особливостей фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, а також потребою обґрунтувати ефективну методику вдосконалення їхніх фізичних якостей у процесі секційних занять. Сукупність обраних методів дала змогу поєднати теоретичне осмислення проблеми з практичною перевіркою результативності педагогічних впливів у реальних умовах позаурочної спортивної діяльності.

Теоретичні методи дослідження охоплювали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизацію та інтерпретацію науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки школярів середнього шкільного віку у східних єдиноборствах, зокрема у кіокушинкай карате. Їх використання дозволило з'ясувати сутність поняття «фізична підготовка» у структурі спортивного тренування, визначити основні фізичні якості, що мають пріоритетне значення для юних каратистів, а також встановити сучасні теоретичні підходи до побудови методики фізичної підготовки в системі секційних занять. Теоретичний аналіз став підґрунтям для формулювання гіпотези дослідження, уточнення предмета та об'єкта роботи, а також для добору адекватних засобів і методів подальшої експериментальної перевірки.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, бесіди з учнями та узагальнення практичного досвіду організації секційних занять з кіокушинкай карате. Педагогічне спостереження здійснювалося систематично під час тренувальних занять з метою виявлення рівня рухової активності школярів, особливостей виконання фізичних вправ, дотримання техніки безпеки, дисципліни, ставлення учнів до тренувального процесу та характеру їхньої реакції на різні види фізичного навантаження. Спостереження дозволило не лише зафіксувати індивідуальні відмінності в підготовленості учнів, а й простежити типові труднощі, які виникають у процесі виконання вправ швидко-силового, координаційного та витривалого характеру.

Педагогічне тестування використовувалося для кількісної й якісної оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей, необхідних для занять кіокушинкай карате. Зважаючи на специфіку обраного виду спорту, а також на вікові особливості учнів 8–9 класів, у дослідженні оцінювалися насамперед показники сили, швидко-силових здібностей, витривалості, гнучкості, координації та швидкості. Саме ці якості становлять функціональну основу спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів, забезпечують ефективність виконання ударних, захисних і переміщувальних дій, а також

сприяють формуванню загальної працездатності, стійкості до фізичних навантажень і здатності до якісного виконання технічних елементів.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, було обрано найбільш інформативні контрольні вправи і тести:

1) швидкість – оцінювалася за результатами бігу на 30 м з високого старту;

2) швидкісно-силові здібності – визначалися за допомогою тесту «стрибок у довжину з місця»;

3) сила м'язів верхнього плечового пояса та тулуба – оцінювалася за кількістю віджимань в упорі лежачи або піднімання тулуба в сід за 30 с;

4) витривалість – визначалася за результатами бігу на 1000 м або виконання спеціальних вправ повторного характеру упродовж фіксованого часу;

5) гнучкість – вимірювалася за допомогою тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи»;

6) координаційні здібності – оцінювалися через виконання човникового бігу 4×9 м, вправ на збереження рівноваги, а також вправ на точність і узгодженість рухів.

Обрані тести дозволили отримати об'єктивну інформацію про вихідний рівень фізичної підготовленості учнів, виявити їхні сильні та слабкі сторони, а також визначити ті фізичні якості, які потребують цілеспрямованого вдосконалення в процесі занять кіокушинкай карате. Крім того, результати тестування стали основою для добору засобів і методів формувального етапу педагогічного експерименту, оскільки дали змогу конкретизувати зміст майбутньої програми фізичної підготовки.

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження та проводився з метою перевірки ефективності розробленої методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате. У процесі експерименту передбачалося впровадження спеціально

розробленої програми, побудованої на засадах поетапного розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, диференційованого підходу до навантаження, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, а також використання вправ, що відповідають специфіці кіокушинкай карате. Особлива увага приділялася розвитку сили, швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості як пріоритетних складових підготовленості юних каратистів.

У межах дослідження застосовувалися також бесіди з учнями та керівником спортивної секції. Їх проведення сприяло уточненню мотивації школярів до занять кіокушинкай карате, виявленню суб'єктивних труднощів у виконанні фізичних вправ, визначенню інтересу до окремих форм тренувальної діяльності та з'ясуванню ставлення учнів до власного фізичного стану. Отримана інформація мала допоміжне значення, але істотно доповнювала результати тестування і педагогічного спостереження, оскільки дозволяла глибше інтерпретувати особливості поведінки та рухової активності учасників дослідження.

Методи математичної статистики використовувалися з метою кількісної обробки результатів дослідження, узагальнення фактичного матеріалу та перевірки достовірності змін, що відбулися у показниках фізичної підготовленості школярів у ході педагогічного експерименту. Для цього визначалися середні арифметичні величини, показники варіативності, стандартне відхилення, а також здійснювалося порівняння результатів, отриманих на констатуючому і формувальному етапах дослідження. Статистична обробка даних забезпечила об'єктивність аналізу, дозволила встановити динаміку розвитку фізичних якостей і підвищила доказовість сформульованих висновків.

Таким чином, використаний комплекс методів дослідження забезпечив всебічне вивчення проблеми фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате. Поєднання теоретичних, педагогічних та статистичних методів дало можливість не лише виявити

вихідний рівень фізичної підготовленості школярів, а й обґрунтувати педагогічні умови її цілеспрямованого вдосконалення. Це, своєю чергою, створило належну методологічну основу для подальшої розробки і впровадження програми фізичної підготовки в умовах секційних занять з кіокушинкай карате.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося упродовж 2024–2025 навчального року на базі спортивної секції з кіокушинкай карате закладу загальної середньої освіти. До участі в педагогічному експерименті були залучені учні 8–9 класів, які систематично відвідували секційні заняття, не мали медичних протипоказань до виконання фізичних навантажень і брали участь у навчально-тренувальному процесі відповідно до вимог організації позаурочної спортивної діяльності. Організація дослідження здійснювалася поетапно, з урахуванням логіки наукового пошуку, поставленої мети, завдань та гіпотези дослідження.

На першому, підготовчо-аналітичному етапі, було проведено вивчення та аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки учнів підліткового віку у системі спортивних секцій, зокрема у східних єдиноборствах. На цьому етапі уточнювалися об'єкт, предмет, мета, завдання та гіпотеза дослідження, формувалася загальна концепція роботи, визначалися критерії оцінювання фізичної підготовленості школярів, а також добиралися адекватні методи наукового пізнання. Одночасно здійснювалося ознайомлення з практикою організації занять у секції кіокушинкай карате, що дозволило врахувати специфіку побудови навчально-тренувального процесу, характер фізичних навантажень та особливості контингенту учнів.

Другий етап дослідження мав констатуючий характер і був спрямований на виявлення фактичного рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай карате. На цьому етапі проводилося педагогічне спостереження за тренувальними заняттями, здійснювалося первинне

тестування фізичних якостей учасників дослідження, аналізувалися особливості виконання ними спеціальних та загальнорозвивальних вправ. Констатуючий етап не передбачав цілеспрямованого втручання у зміст секційних занять, а був спрямований виключно на фіксацію наявного стану підготовленості учнів, визначення типових недоліків у розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації, а також на з'ясування вихідних можливостей школярів до подальшого вдосконалення.

Результати констатуючого етапу дали змогу виявити рівень розвитку тих фізичних якостей, які є найбільш значущими для успішних занять кіокушинкай карате. На основі отриманих даних було визначено напрями подальшої педагогічної роботи, конкретизовано зміст програми фізичної підготовки, а також обґрунтовано необхідність використання диференційованого підходу до добору вправ і дозування навантаження. Таким чином, констатуючий етап виконав функцію вихідної діагностичної основи, необхідної для розроблення та практичної перевірки експериментальної методики.

Третій етап дослідження був формувальним і передбачав упровадження розробленої методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів у процесі занять спортивної секції з кіокушинкай карате. Методика будувалася на засадах системності, поетапності, доступності, індивідуалізації та поступового ускладнення навантаження. У процесі її реалізації використовувалися загальнорозвивальні вправи, спеціально-підготовчі вправи, вправи швидкісно-силового характеру, координаційні завдання, вправи на розвиток гнучкості, витривалості, сили м'язів тулуба, ніг і плечового пояса, а також вправи, що імітують окремі елементи техніки кіокушинкай карате. Зміст програми добирався таким чином, щоб забезпечити оптимальне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки й створити умови для безпечного та ефективного розвитку учнів підліткового віку.

У межах формувального етапу здійснювався систематичний контроль за динамікою фізичних показників школярів, їхньою реакцією на тренувальні навантаження, рівнем працездатності та якістю виконання рухових завдань. За

необхідності проводилася поточна корекція окремих елементів програми з урахуванням індивідуальних особливостей учасників, їхньої адаптації до фізичних навантажень та темпів розвитку окремих фізичних якостей. Особлива увага приділялася дотриманню принципу поступовості, що мало важливе значення для недопущення перенавантаження підлітків та забезпечення стійкої позитивної динаміки їхньої підготовленості.

На завершальному, узагальнювально-аналітичному етапі дослідження проводилося повторне педагогічне тестування, порівнювалися показники, отримані до і після впровадження програми фізичної підготовки, а також здійснювався аналіз результативності запропонованої методики. Узагальнення отриманих даних дозволило оцінити ефективність застосованих педагогічних впливів, визначити динаміку розвитку основних фізичних якостей учнів 8–9 класів та сформулювати висновки щодо доцільності впровадження розробленої програми в практику роботи спортивних секцій з кіокушинкай карате.

Для забезпечення об'єктивності результатів у ході дослідження дотримувалися однакові умови проведення тестування, єдині підходи до оцінювання результатів, послідовність виконання контрольних вправ та систематичність педагогічного спостереження. Усі етапи дослідження були логічно взаємопов'язані й підпорядковані загальній меті теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате.

Отримані в ході дослідження результати стали підставою для подальшої розробки змісту третього розділу кваліфікаційної роботи, у якому представлено визначення рівня фізичної підготовленості учнів на початку дослідження, основні принципи побудови методики фізичної підготовки для юних каратистів та програму її практичного впровадження. Отже, організація дослідження забезпечила належний рівень наукової послідовності, методичної обґрунтованості та практичної спрямованості всієї роботи.

Розділ III.

РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

3.1 Визначення рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів на початку дослідження

Для визначення початкового рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які систематично займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, у межах якого здійснювалося комплексне педагогічне тестування та спостереження. Дослідження охоплювало дві групи учнів:

- 1) експериментальна група (ЕГ) – 10 учнів;
- 2) контрольна група (КГ) – 10 учнів.

Обидві групи були приблизно однаковими за віком, рівнем попередньої спортивної підготовки, станом здоров'я, регулярністю відвідування секційних занять та загальними показниками фізичного розвитку, що створювало належні передумови для коректного порівняння результатів і подальшої перевірки ефективності розробленої методики фізичної підготовки. На констатувальному етапі дослідження особлива увага приділялася визначенню рівня розвитку тих фізичних якостей, які мають пріоритетне значення для успішного оволодіння технікою й тактикою кіокушинкай карате. З огляду на специфіку цього виду єдиноборств, у якому поєднуються швидкі переміщення, вибухові ударні дії, стійкість до фізичних навантажень, координаційна складність рухів і значні вимоги до гнучкості, було дібрано найбільш інформативні контрольні тести.

Для оцінювання вихідного рівня фізичної підготовленості застосовувалися такі тестові завдання:

- 1) швидкість – біг на 30 м з високого старту;
- 2) швидкісно-силові здібності – стрибок у довжину з місця;

- 3) сила м'язів верхнього плечового пояса та тулуба – віджимання в упорі лежачи;
- 4) витривалість – біг на 1000 м;
- 5) гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- 6) координаційні здібності – човниковий біг 4×9 м.

Використання саме цих тестів зумовлене тим, що вони дозволяють комплексно охарактеризувати загальну фізичну підготовленість учнів. Результати первинного тестування на констатувальному етапі наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати тестування рівня фізичної
підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай
карате (M ± σ, n=20)**

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група (n=10)</i>	<i>Експериментальна група (n=10)</i>	<i>Рівень</i>
Біг 30 м, с	5,62 ± 0,24	5,57 ± 0,21	середній
Стрибок у довжину з місця, см	176,4 ± 10,8	179,1 ± 11,2	середній
Віджимання в упорі лежачи, разів	17,8 ± 2,9	18,4 ± 3,1	середній
Біг 1000 м, хв/с	4 хв 41 с ± 14 с	4 хв 37 с ± 16 с	середній
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,1 ± 2,0	7,6 ± 2,2	нижче середнього
Човниковий біг 4×9 м, с	10,52 ± 0,31	10,44 ± 0,29	середній

Аналіз первинних результатів показав, що на початку дослідження учні обох груп характеризуються переважно середнім рівнем розвитку основних фізичних якостей, необхідних для занять кіокушинкай карате. Водночас структура фізичної підготовленості виявилася нерівномірною, що є цілком закономірним для підлітків, які перебувають на етапі активного фізичного розвитку та ще не досягли достатнього рівня гармонійності у формуванні всіх рухових здібностей.

Найбільш сформованими виявилися показники швидкості, швидкісно-силових здібностей та координації, що можна пояснити специфікою секційних занять з кіокушинкай карате, де значна частина тренувального часу традиційно відводиться переміщенням, виконанню ударних комбінацій, вправам на реакцію, ритм, точність та просторово-часову узгодженість рухів. Водночас показники гнучкості в обох групах виявилися нижчими за середній рівень, що свідчить про недостатню увагу до систематичного виконання вправ на розтягування та мобільність кульшових суглобів, хребта й задньої поверхні стегна. Саме ця якість має суттєве значення для технічно правильного виконання ударів ногами, підтримання амплітуди рухів і профілактики травматизму.

Певної уваги потребують також показники загальної витривалості та силової підготовленості, які хоча й перебувають у межах середнього рівня, однак у частини учнів не забезпечують достатньої стійкості до тривалих або інтенсивних фізичних навантажень. Це має принципове значення для кіокушинкай карате, оскільки змагальна і тренувальна діяльність у цьому виді спорту вимагає не лише вибухового прояву зусиль, а й здатності підтримувати високу працездатність упродовж усього заняття або поєдинку.

У процесі педагогічного спостереження було встановлено, що частина учнів під час виконання швидкісно-силових і координаційних вправ демонструвала достатньо добру техніку рухів, однак швидко втомлювалася при збільшенні обсягу навантаження. Крім того, під час виконання вправ на гнучкість у багатьох школярів спостерігалися скутість рухів, недостатня амплітуда та труднощі у збереженні правильної постави. Це підтверджує

доцільність цілеспрямованого включення до програми фізичної підготовки спеціальних засобів розвитку гнучкості, силової витривалості та аеробної працездатності.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп на початковому етапі дослідження було здійснено варіаційно-статистичний аналіз результатів тестування. З цією метою обчислено середні арифметичні значення (M), стандартні відхилення (σ), t -критерій Стьюдента та рівень статистичної значущості (p). Отримані результати наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняння показників фізичної підготовленості учнів 8–9 класів на констатувальному етапі дослідження ($M \pm \sigma$, t , p)

<i>Показник</i>	<i>КГ ($M \pm \sigma$)</i>	<i>ЕГ ($M \pm \sigma$)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Біг 30 м, с	5,62 ± 0,24	5,57 ± 0,21	0,49	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	176,4 ± 10,8	179,1 ± 11,2	0,55	>0,05
Віджимання в упорі лежачи, разів	17,8 ± 2,9	18,4 ± 3,1	0,45	>0,05
Біг 1000 м, хв/с	4 хв 41 с ± 14 с	4 хв 37 с ± 16 с	0,60	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,1 ± 2,0	7,6 ± 2,2	0,53	>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,52 ± 0,31	10,44 ± 0,29	0,59	>0,05

Порівняльний аналіз результатів засвідчив, що статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами на констатувальному етапі не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про початкову однорідність досліджуваної вибірки та дає підстави вважати обидві групи

порівнянними за рівнем розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, сили, витривалості, гнучкості й координації. Отримані результати дозволяють зробити кілька важливих науково-практичних узагальнень.

По-перше, у структурі фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, на початковому етапі дослідження домінують середні показники швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей, що узгоджується зі специфікою навчально-тренувального процесу в єдиноборствах. Саме ці якості у підлітків зазвичай розвиваються досить активно в умовах регулярної рухової діяльності, яка включає переміщення, повторне виконання технічних дій, вправи на реакцію та роботу в парах.

По-друге, менш вираженим компонентом фізичної підготовленості виявилася гнучкість, показники якої в обох групах перебувають на рівні нижче середнього. Це вказує на наявність резервів для вдосконалення рухливості у суглобах і еластичності м'язово-зв'язкового апарату, що є особливо важливим для юних каратистів з огляду на потребу виконання ударів ногами з достатньою амплітудою, точністю та безпекою. Недостатній рівень гнучкості також може обмежувати якість технічних дій і знижувати ефективність спеціальної підготовки.

По-третє, показники загальної витривалості та сили свідчать про те, що в більшості учнів сформовано базовий рівень працездатності, однак цей рівень ще не можна вважати достатнім для повною мірою ефективного виконання значного обсягу спеціальної роботи. У частини школярів виявлено ознаки швидкого зниження працездатності при тривалому навантаженні, що підтверджує потребу у впровадженні вправ, спрямованих на розвиток функціональної витривалості, силової стійкості та здатності підтримувати якість рухових дій у стані втоми.

По-четверте, відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за всіма тестовими показниками підтверджує однорідність вибірки та методичну коректність організації подальшого формувального етапу педагогічного експерименту. Це створює

належні умови для об'єктивної перевірки ефективності розробленої методики фізичної підготовки, оскільки будь-які позитивні зміни наприкінці дослідження можуть бути інтерпретовані як наслідок цілеспрямованого педагогічного впливу, а не початкової нерівності груп.

Отже, проведена діагностика початкового рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, дала змогу отримати об'єктивну характеристику їхніх фізичних можливостей та визначити основні напрями подальшої педагогічної роботи. Встановлено, що на початковому етапі дослідження учні контрольної та експериментальної груп мають переважно середній рівень розвитку більшості фізичних якостей, за одночасно недостатнього розвитку гнучкості та окремих компонентів витривалості. Результати варіаційно-статистичного аналізу підтвердили однорідність груп ($p > 0,05$), що забезпечує наукову обґрунтованість і достовірність подальшого педагогічного експерименту.

Таким чином, отримані дані стали вихідною діагностичною основою для розробки та впровадження експериментальної методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів у спортивній секції з кіокушинкай карате, спрямованої на комплексний розвиток швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, витривалості, координації та гнучкості з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів.

3.2 Основні принципи побудови методики фізичної підготовки для юних каратистів

Обґрунтування методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, ґрунтується на результатах констатувального етапу дослідження, положеннях теорії та методики спортивного тренування, вікових особливостях підлітків, а також на специфіці самого виду спорту. Необхідність розробки й упровадження спеціально організованої методики зумовлена тим, що традиційні секційні

заняття не завжди забезпечують комплексний і пропорційний розвиток усіх фізичних якостей, які мають визначальне значення для ефективної рухової діяльності у кіокушинкай карате. Як показали результати первинного тестування, у більшості учнів переважає середній рівень розвитку швидкісних, координаційних і швидкісно-силових здібностей, тоді як показники гнучкості, витривалості та частково силової підготовленості потребують цілеспрямованого вдосконалення.

У сучасних умовах організації секційних занять з єдиноборств фізична підготовка має розглядатися не як допоміжний складник, а як одна з базових умов ефективного формування технічної майстерності, стійкості до навантажень, безпеки виконання вправ і досягнення позитивної динаміки спортивного зростання учнів. Для підлітків 8–9 класів це положення набуває особливої ваги, оскільки саме в даному віці активно відбувається становлення функціональних систем організму, інтенсивно розвиваються основні рухові якості, формуються механізми координації рухів, адаптації до фізичних навантажень і стійкого інтересу до спортивної діяльності. Саме тому фізична підготовка юних каратистів повинна бути педагогічно доцільною, системною, варіативною та адекватною віковим можливостям школярів.

Специфіка кіокушинкай карате зумовлює підвищені вимоги до розвитку цілого комплексу фізичних якостей. Виконання ударних дій руками і ногами, швидке змінювання дистанції, переміщення у стійках, поєднання атаквальних і захисних елементів, здатність діяти в умовах зростаючої втоми та психоемоційного напруження потребують достатнього рівня швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, координації та загальної й спеціальної витривалості. Відповідно, методика фізичної підготовки не може обмежуватися лише загальнорозвивальними вправами або епізодичним включенням силових чи швидкісних завдань. Вона має бути побудована як цілісна система педагогічного впливу, орієнтована на гармонійний розвиток фізичних можливостей учнів і створення функціональної основи для успішного опанування техніки кіокушинкай карате.

Потреба в розробленні спеціальної методики також зумовлена віковими особливостями учнів 8–9 класів. Підлітковий вік характеризується нерівномірністю фізичного розвитку, інтенсивними морфофункціональними змінами, підвищеною чутливістю до педагогічних впливів, але водночас і певною нестійкістю адаптаційних механізмів. У цей період спостерігаються значні індивідуальні відмінності у темпах росту, розвитку м'язової сили, витривалості, координації та гнучкості. Тому фізична підготовка школярів повинна враховувати не лише календарний вік, а й індивідуальні можливості кожного учня, рівень його тренуваності, функціональний стан організму та реакцію на фізичне навантаження. Саме це зумовлює необхідність використання диференційованого підходу, гнучкого дозування навантажень, поєднання фронтальних, групових та індивідуалізованих форм роботи.

Результати констатувального етапу дослідження свідчать, що найбільш проблемним компонентом фізичної підготовленості учнів, які займаються кіокушинкай карате, є гнучкість. Її недостатній розвиток не лише знижує якість виконання технічних дій, особливо ударів ногами, а й обмежує амплітуду рухів, погіршує точність і виразність технічних елементів, підвищує ризик м'язово-зв'язкових перенапружень. Разом із цим встановлено, що частина учнів демонструє недостатню витривалість, що проявляється у зниженні працездатності в другій половині тренувального заняття, погіршенні якості виконання вправ при повторних навантаженнях, а також у втомлюваності під час спеціальних комплексів. Це обґрунтовує необхідність такого структурування методики, за якого розвиток гнучкості та витривалості розглядатиметься як один із пріоритетних напрямів педагогічного впливу.

Разом з тим аналіз результатів тестування підтверджує, що учні мають певний потенціал у розвитку швидкості, координації та швидко-силових здібностей. Саме ці якості є найбільш чутливими до спеціально організованих тренувальних впливів у підлітковому віці й можуть ефективно розвиватися в умовах занять кіокушинкай карате за умови правильного добору вправ, поступового ускладнення завдань і чіткої методичної послідовності. У зв'язку

з цим розроблювана методика повинна спиратися на сильні сторони підготовленості учнів, але водночас бути спрямованою на вирівнювання її структури та усунення виявлених диспропорцій.

Обґрунтовуючи методику фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секції з кіокушинкай карате, необхідно виходити з того, що її зміст повинен поєднувати загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток рухових якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, формування базової працездатності. Спеціальна фізична підготовка, своєю чергою, спрямовується на розвиток тих здібностей, які безпосередньо забезпечують результативність у кіокушинкай карате: вибухової сили, швидкості реакції, координації складних рухів, спеціальної витривалості, стійкості в стійках, сили ударних рухів і мобільності у виконанні технічних дій. Лише раціональне поєднання цих двох складників може забезпечити цілісність підготовчого процесу.

У методичному аспекті особливого значення набуває принцип системності, відповідно до якого розвиток фізичних якостей має відбуватися не епізодично, а послідовно й регулярно, з урахуванням взаємозв'язку між окремими компонентами фізичної підготовленості. Системність передбачає визначення конкретних завдань для кожного етапу підготовки, добір адекватних засобів і методів, педагогічний контроль за динамікою показників та корекцію навантаження залежно від отриманих результатів. Для учнів підліткового віку це особливо важливо, оскільки нерегулярні або методично необґрунтовані навантаження не лише не забезпечують очікуваного ефекту, а й можуть негативно впливати на мотивацію до занять.

Важливим принципом побудови методики є поступовість. Підвищення тренувальних вимог повинно відбуватися поетапно, відповідно до адаптаційних можливостей організму школярів. Це означає, що збільшення обсягу, інтенсивності, координаційної складності та спеціалізації вправ має здійснюватися лише після закріплення попереднього рівня підготовленості. У

практиці занять кіокушинкай карате це стосується як розвитку силових і швидко-силових якостей, так і виконання вправ на витривалість, гнучкість чи координацію. Поступовість навантажень сприяє не лише зростанню тренуваності, а й профілактиці перевтоми, перенавантаження та зниження інтересу до занять.

Не менш значущим є принцип доступності та індивідуалізації. Хоча учні 8–9 класів належать до однієї вікової категорії, їхні функціональні можливості, рівень фізичного розвитку, темпи засвоєння рухових дій і реакція на тренувальні впливи можуть істотно відрізнятись. Саме тому методика фізичної підготовки має передбачати варіативність дозування навантаження, різний рівень складності вправ, індивідуальні корективи у кількості повторень, темпі виконання, тривалості відпочинку та характері педагогічної допомоги. Такий підхід дозволяє уникнути ситуації, коли одні учні отримують недостатнє навантаження, а інші надмірне, що знижує ефективність усього тренувального процесу.

З огляду на специфіку кіокушинкай карате, обґрунтованою є побудова методики на засадах комплексного розвитку фізичних якостей. Це означає, що в межах одного тижневого циклу або окремого заняття слід передбачати взаємодоповнювальний вплив на кілька фізичних якостей, проте з виділенням пріоритетних завдань на кожному етапі. Наприклад, вправи швидко-силового характеру можуть поєднуватися з координаційними завданнями, силові вправи з елементами спеціальної витривалості, а вправи на гнучкість із технічними діями, що потребують значної амплітуди рухів. Така інтеграція дає змогу наблизити фізичну підготовку до реальних умов спортивної діяльності та зробити її більш функціонально спрямованою.

Одним із ключових положень, що визначають логіку побудови методики, є орієнтація на пріоритетний розвиток тих фізичних якостей, які виявилися недостатньо сформованими за результатами констатувального етапу. У нашому дослідженні до таких якостей належать насамперед гнучкість і витривалість, а також окремі компоненти силової підготовленості. Тому запропонована

методика має передбачати систематичне використання вправ на розтягування динамічного і статичного характеру, вправ на мобільність кульшових суглобів, рухливість хребта, а також бігових, інтервальних і повторних навантажень, спрямованих на розвиток загальної та спеціальної витривалості. При цьому важливо, щоб розвиток цих якостей не відбувався ізольовано, а органічно поєднувався зі змістом технічної та тактичної підготовки.

Особливе місце в методиці мають посідати швидко-силові вправи, оскільки саме вони безпосередньо пов'язані з ефективністю ударних дій у кіокушинкай карате. Вибухове проявлення м'язових зусиль, здатність швидко переходити від стійки до удару, підтримувати темп виконання технічних комбінацій і миттєво реагувати на зміну ситуації є важливими передумовами результативності юного каратиста. Тому до змісту занять доцільно включати стрибкові вправи, вправи з власною масою тіла, прискорення, елементи колового тренування, імітаційні вправи з високою швидкістю виконання, а також рухові завдання, що поєднують швидкість і точність.

Оскільки кіокушинкай карате належить до координаційно складних видів спортивної діяльності, методика повинна містити значний обсяг координаційних вправ. До них належать вправи на зміну напрямку руху, поєднання рук і ніг у різних темпових режимах, вправи на рівновагу, реакцію, просторове орієнтування, узгодженість рухів у серіях технічних дій. Координаційна підготовка має особливе значення в підлітковому віці, коли центральна нервова система характеризується високою пластичністю, а отже, створюються сприятливі передумови для формування складних рухових навичок і вдосконалення точності рухового контролю.

Обґрунтування методики також передбачає врахування мотиваційного чинника. Ефективність фізичної підготовки школярів значною мірою залежить від їхнього ставлення до занять, інтересу до тренувального процесу, емоційної насиченості уроків секційного типу та усвідомлення особистісної значущості фізичного вдосконалення. Тому методика повинна передбачати не лише функціонально ефективний добір вправ, а й їх методично привабливе подання:

використання елементів змагальності, роботи в парах, варіативних комплексів, поетапного ускладнення завдань, самоконтролю та позитивного підкріплення досягнутих результатів. Це особливо важливо для учнів 8–9 класів, які гостро реагують на емоційний фон занять та потребують постійного підтримання інтересу.

Ще одним важливим аргументом на користь спеціально розробленої методики є необхідність забезпечення безпеки й профілактики травматизму. Підлітки, які займаються єдиноборствами, нерідко прагнуть до інтенсивного виконання вправ без достатнього контролю за технікою, амплітудою рухів чи власним функціональним станом. У таких умовах фізична підготовка повинна бути організована так, щоб розвиток рухових якостей відбувався на фоні правильної техніки, раціонального чергування навантаження і відпочинку, якісної розминки, використання підвідних вправ та суворого дотримання принципу поступовості, що надає методиці не лише тренувального, а й здоров'язбережувального змісту.

Таким чином, розробка та впровадження спеціальної методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, є науково й практично обґрунтованою необхідністю. Її доцільність визначається, по-перше, результатами констатувального етапу дослідження, які засвідчили нерівномірність розвитку окремих фізичних якостей та наявність резервів для їх цілеспрямованого вдосконалення; по-друге, специфікою кіокушинкай карате як виду спорту, що висуває комплексні вимоги до фізичної підготовленості; по-третє, віковими особливостями учнів 8–9 класів, які потребують системного, диференційованого та безпечного підходу до організації тренувального процесу.

Отже, методика фізичної підготовки для юних каратистів має будуватися на принципах системності, поступовості, доступності, індивідуалізації, комплексності та функціональної спрямованості. Її зміст повинен передбачати оптимальне поєднання загальної й спеціальної фізичної підготовки, акцентований розвиток гнучкості, витривалості, сили, швидкокісно-силових і

координаційних здібностей, а також створення умов для гармонійного фізичного розвитку, підвищення працездатності та вдосконалення спеціальної підготовленості учнів у процесі секційних занять з кіокушинкай карате. Саме така методика може стати ефективною основою формувального етапу педагогічного експерименту та забезпечити позитивну динаміку фізичної підготовленості школярів.

3.3 Програма фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате

Розробка методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, здійснювалася на основі результатів констатувального етапу дослідження, аналізу науково-методичних праць з теорії та методики спортивного тренування, урахування вікових особливостей підлітків, а також з огляду на специфіку тренувальної та змагальної діяльності в кіокушинкай карате. Методика спрямовувалася на комплексне вдосконалення фізичних якостей учнів, що становлять функціональну основу їхньої спеціальної підготовленості, та була побудована з урахуванням необхідності гармонійного поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки у процесі секційних занять.

Необхідність розробки спеціальної методики була зумовлена тим, що традиційна практика організації секційних занять з кіокушинкай карате не завжди забезпечує достатню цілеспрямованість у розвитку всіх фізичних якостей, які мають пріоритетне значення для підлітків. Як показали результати первинного тестування, у структурі фізичної підготовленості учнів 8–9 класів спостерігалася певна диспропорційність: за відносно кращих показників швидкості, швидкісно-силових здібностей та координації виявлено нижчий рівень розвитку гнучкості, а також недостатню сформованість витривалості й окремих силових компонентів. У зв'язку з цим методика мала бути спрямована

не лише на загальне підвищення рівня фізичної підготовленості, а й на цілеспрямоване усунення виявлених недоліків.

Метою розробленої методики було підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, шляхом системного використання спеціально дібраних засобів, методів і форм організації тренувальної діяльності, що забезпечують розвиток сили, швидкості, швидко-силових здібностей, витривалості, координації та гнучкості відповідно до вікових та індивідуальних особливостей школярів.

Для досягнення поставленої мети передбачалося розв'язання таких основних завдань:

- підвищити рівень загальної фізичної підготовленості учнів як функціональної основи занять кіокушинкай карате;
- забезпечити цілеспрямований розвиток найбільш значущих для юних каратистів фізичних якостей;
- усунути виявлені недоліки у розвитку гнучкості, загальної витривалості та силової витривалості;
- підвищити здатність учнів до якісного виконання технічних дій в умовах зростаючого навантаження;
- забезпечити безпечний, педагогічно доцільний і доступний характер фізичної підготовки з урахуванням вікових особливостей підлітків.

В основу розробленої методики було покладено низку загальнодидактичних і спеціально-методичних принципів. Насамперед це принцип системності, який передбачав регулярний, логічно взаємопов'язаний розвиток фізичних якостей у межах усього циклу занять. Не менш важливим був принцип поступовості, відповідно до якого навантаження зростало поетапно — через збільшення кількості повторень, тривалості вправ, складності координаційних завдань та інтенсивності виконання. Принцип доступності забезпечував відповідність змісту тренувальних завдань віковим можливостям учнів 8–9 класів, а принцип індивідуалізації давав змогу коригувати

навантаження залежно від рівня підготовленості, темпів адаптації та функціонального стану кожного учня. Крім того, було враховано принцип варіативності, що передбачав зміну форм, методів і комплексів вправ для підтримання мотивації учнів та запобігання одноманітності тренувального процесу.

Методика фізичної підготовки розроблялася для впровадження у процесі секційних занять з кіокушинкай карате упродовж формувального етапу педагогічного експерименту. Передбачалося проведення трьох занять на тиждень, тривалістю 60–90 хвилин, у структурі яких фізична підготовка органічно поєднувалася з технічною підготовкою. Орієнтовно 25–35 % часу заняття відводилося на спеціально організований розвиток фізичних якостей, тоді як інша частина спрямовувалася на опанування технічних дій, виконання спеціально-підготовчих вправ, рухливих завдань, роботи в парах і підсумкового відновлення.

Зміст методики будувався за трьома взаємопов'язаними напрямками:

- загальна фізична підготовка, що включала вправи для всебічного розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості;
- спеціальна фізична підготовка, орієнтована на розвиток якостей, безпосередньо пов'язаних із виконанням технічних елементів кіокушинкай карате;
- допоміжна функціональна підготовка, яка забезпечувала розвиток працездатності, стійкості до навантаження, правильного дихання, відновлення та профілактики перенапруження.

У структурі методики пріоритетними були такі фізичні якості:

1. Швидкість.

Розвиток швидкості мав важливе значення для удосконалення реакції, темпу рухових дій, швидкості пересувань і виконання ударних комбінацій. Для цього застосовувалися короткі прискорення, біг на 10–30 м, старти за сигналом, вправи на швидке реагування, виконання простих технічних дій у максимальному темпі, а також ігрові завдання на випередження реакції.

2. Швидкісно-силові здібності.

Зважаючи на специфіку кіокушинкай карате, велика увага приділялася вправам вибухового характеру: стрибкам угору і в довжину, вистрибуванням, випадом з поверненням у вихідне положення, прискореним серіям ударів, імітаційним вправам, а також елементам колового тренування, що поєднували швидкість і силу.

3. Сила і силова витривалість.

Для розвитку сили м'язів плечового пояса, тулуба та нижніх кінцівок використовувалися віджимання, присідання, планки, піднімання тулуба, статичні утримання, вправи з партнером, вправи у власній вазі, а також комплекси, спрямовані на зміцнення м'язового корсета. Особлива увага приділялася не максимальній силі, а саме функціональній силі та силовій витривалості, необхідним для ефективної підтримки технічної діяльності протягом усього заняття.

4. Витривалість.

Розвиток витривалості здійснювався через рівномірний біг, повторний біг на короткі та середні дистанції, інтервальні комплекси, серійне виконання технічних дій упродовж заданого часу, а також колові тренування. Особливе місце посідала спеціальна витривалість, яка розвивалася шляхом поєднання ударної техніки, переміщень і вправ із короткими інтервалами відпочинку.

5. Гнучкість.

Оскільки первинна діагностика виявила недостатній рівень розвитку гнучкості, цей компонент був одним із пріоритетних. До програми включалися вправи на розтягування м'язів ніг, кульшових суглобів, спини й плечового пояса; динамічні махові рухи; статичні вправи на утримання положень; парні вправи на мобільність; спеціальні комплекси після основної частини заняття та в розминці.

6. Координаційні здібності.

Розвиток координації передбачав використання вправ на зміну напрямку руху, поєднання рук і ніг, виконання ударів після переміщень, вправи на

рівновагу, човниковий біг, реакцію на сигнал, ритмічні серії технічних елементів, вправи на точність і просторову орієнтацію.

Для практичного впровадження методики було розроблено орієнтовну програму занять, побудовану за мікроциклічним принципом. Тижневий мікроцикл передбачав три тренувальні заняття, кожне з яких мало свою функціональну спрямованість, але водночас зберігало комплексний характер.

Таблиця 3.3

Орієнтовна програма занять з фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секції з кіокушинкай карате

<i>№ заняття</i>	<i>Основна спрямованість</i>	<i>Зміст фізичної підготовки</i>	<i>Методи</i>	<i>Дозування</i>
1	Швидкість, координація, швидкісно-силові здібності	Біг 10–30 м з високого старту; старту за звуковим і зоровим сигналом; човниковий біг; стрибки в довжину з місця; вистрибування вгору; пересування у стійках з виконанням ударів руками; серії ударів у максимальному темпі по 10–15 с	повторний, ігровий, інтервальний	4–6 повторень у кожній вправі; відпочинок 30–60 с; 2–3 серії
2	Сила, силова витривалість, гнучкість	Віджимання в упорі лежачи; присідання; піднімання тулуба за 30 с; планка; статичні	повторний, коловий, метод	2–3 кола по 6–8 вправ; 10–20 повторень;

Продовження таблиці 3.3

		утримання; вправи з партнером; динамічні та статичні вправи на розтягування м'язів ніг, спини, плечового пояса	статичних зусиль	утримання 20–40 с; відпочинок 30–45 с
3	Загальна та спеціальна витривалість, комплексний розвиток	Рівномірний біг 6–10 хв; повторний біг відрізками; колове тренування; серійне виконання ударних комбінацій по 20–30 с; вправи на переміщення і реакцію; завершальний комплекс на гнучкість і дихальне відновлення	рівномірний, повторний, коловий, інтервальний	3–5 серій; робота 20–40 с; відпочинок 20–60 с; 2–3 кола

Розробка методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, здійснювалася на основі результатів констатувального етапу дослідження, теоретичного аналізу науково-методичних джерел, урахування вікових та індивідуальних особливостей підлітків, а також специфіки навчально-тренувальної діяльності в обраному виді єдиноборств. Вихідним положенням під час побудови методики було розуміння фізичної підготовки як цілісної педагогічної системи, спрямованої не лише на розвиток

окремих фізичних якостей, а й на забезпечення функціональної готовності учнів до виконання технічних дій, підвищення загальної працездатності, удосконалення координації рухів та формування стійкої основи для подальшого спортивного вдосконалення.

Необхідність розроблення спеціальної методики зумовлювалася тим, що традиційна практика секційних занять з кіокушинкай карате, як правило, концентрується переважно на технічному відпрацюванні ударів, стійок, переміщень і комбінацій, тоді як розвиток окремих фізичних якостей часто має несистемний або допоміжний характер. Унаслідок цього у значній частині учнів формується достатній рівень окремих швидкісно-координаційних здібностей, проте залишаються недостатньо розвиненими гнучкість, витривалість, силова стійкість, здатність до багаторазового прояву швидкісно-силових зусиль у стані втоми. Саме тому запропонована методика була орієнтована на комплексне вдосконалення фізичної підготовленості юних каратистів із виділенням пріоритетних напрямів педагогічного впливу.

Концептуально методика будувалася на поєднанні загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка розглядалася як засіб зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, гармонійного розвитку основних фізичних якостей і створення передумов для засвоєння складних рухових дій. Спеціальна фізична підготовка спрямовувалася на розвиток тих рухових здібностей, які безпосередньо забезпечують успішність у кіокушинкай карате: вибухової сили ніг і рук, швидкості реакції, координації ударних і захисних дій, стійкості в пересуваннях, спеціальної витривалості, мобільності в суглобах, здатності підтримувати технічну точність за умов втоми. Таке поєднання дозволило надати методиці функціональної завершеності та практичної спрямованості.

Під час розробки методики враховувалося, що учні 8–9 класів перебувають у періоді інтенсивних морфофункціональних змін. Саме в цьому віці спостерігаються сприятливі передумови для розвитку швидкості, координації, гнучкості, швидкісно-силових здібностей, однак водночас потребує особливої

обережності дозування силових та витривалих навантажень. Це зумовило необхідність побудови методики на засадах доступності, поступовості, варіативності, індивідуалізації та безпечності. Кожен структурний елемент програми підбирався з урахуванням реальних функціональних можливостей школярів, педагогічної доцільності та відповідності специфіці секційних занять.

Запропонована методика реалізовувалася впродовж формувального етапу педагогічного експерименту та передбачала систематичне використання комплексу вправ, спрямованих на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, витривалості, гнучкості та координації. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, тривалість одного заняття становила 60–70 хв. У структурі тижневого мікроциклу навантаження розподілялися таким чином, щоб забезпечити раціональне чергування пріоритетних фізичних якостей, уникнути одноманітності та запобігти перевтомі учнів.

Методика передбачала поетапну організацію підготовки. На першому етапі основна увага приділялася адаптації організму учнів до систематичних фізичних навантажень, удосконаленню техніки виконання загальнорозвивальних та спеціально-підготовчих вправ, формуванню правильної постави, зміцненню м'язового корсета, розвитку базової координації, мобільності та загальної витривалості. На другому етапі акцент переносився на цілеспрямований розвиток пріоритетних фізичних якостей, виявлених як недостатньо сформовані на констатувальному етапі: гнучкості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей і силової стійкості. На третьому етапі здійснювалося інтегроване поєднання фізичної та технічної підготовки, коли вправи фізичного спрямування максимально наближалися до рухової структури кіокушинкай карате та виконувалися у зв'язку з елементами техніки, серійними комбінаціями, пересуваннями, зміною темпу та координаційною складністю.

У структурі кожного заняття виділялися три традиційні частини: підготовча, основна і заключна. У підготовчій частині вирішувалися завдання організації учнів, поступового включення в роботу, підвищення функціональної

готовності організму до навантаження та підготовки опорно-рухового апарату до виконання спеціальних вправ. Вона включала різновиди ходьби й бігу, суглобову гімнастику, динамічні вправи на мобільність, координаційні пересування, вправи на увагу й реакцію, а також елементи спеціальної розминки з імітацією ударів, блоків, стійок і переміщень.

В основній частині реалізовувалися головні завдання фізичної підготовки. Саме тут застосовувалися комплекси вправ швидкісного, швидкісно-силового, силового, витривалого, координаційного та гнучкісного спрямування. Зміст основної частини варіювався залежно від цілей конкретного заняття, але загалом передбачав раціональне поєднання загальнорозвивальних і спеціально-підготовчих засобів. Для розвитку швидкості використовувалися короткі прискорення, стартові ривки, вправи на швидку зміну положення тіла, серійне виконання простих ударних дій у максимальному темпі, вправи на швидкість реакції за сигналом. Для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовувалися стрибкові вправи, вистрибування, багатоскоки, стрибки з просуванням, удари по лапах у серіях, прискорені серії ударів ногами й руками, а також комбіновані вправи з швидким переходом від переміщення до ударної дії.

Силова підготовка реалізовувалася переважно за допомогою вправ із власною масою тіла, що відповідає віковим особливостям школярів і є безпечною формою розвитку сили у підлітковому віці. До таких вправ належали віджимання в різних варіантах, присідання, випади, планки, утримання положень, піднімання тулуба, вправи для зміцнення м'язів спини, черевного преса, плечового пояса та нижніх кінцівок. Особлива увага приділялася не максимальному прояву сили, а розвитку силової витривалості, стабілізації корпусу, здатності утримувати правильне положення тіла під час технічних дій.

Для розвитку витривалості використовувалися безперервний та інтервальний методи. У зміст занять включалися бігові вправи помірної інтенсивності, інтервальні серії спеціальних рухових дій, кругові тренування, повторне виконання технічних комбінацій упродовж заданого часу, а також

вправи, що моделювали роботу в умовах поступового зростання втоми. Такий підхід дозволяв розвивати як загальну, так і спеціальну витривалість, яка має велике значення для збереження якості технічних дій протягом усього тренування.

Розвиток гнучкості здійснювався систематично в кожному занятті, оскільки результати первинного тестування засвідчили недостатній рівень її сформованості. Вправи на гнучкість включалися як у підготовчу, так і в заключну частину заняття. Застосовувалися динамічні махові рухи, пружні нахили, вправи на розтягування м'язів задньої поверхні стегна, приводячих м'язів, кульшових суглобів, поперекового відділу хребта, плечового пояса. У роботі використовувалися як індивідуальні, так і парні вправи, однак із суворим контролем амплітуди, плавності й безпечності виконання.

Координаційна підготовка займала важливе місце в методиці, оскільки кіокушинкай карате потребує точності, ритмічності, просторової узгодженості та швидкого переключення рухових дій. Для її розвитку застосовувалися вправи на зміну напрямку й темпу рухів, поєднання рук і ніг у різних ритмах, виконання технічних комбінацій за сигналом, вправи на рівновагу, пересування зі зміною стійок, робота в парах на точність і реакцію. Координаційні вправи часто поєднувалися зі швидкісними та технічними завданнями, що забезпечувало їх прикладний характер.

Методика передбачала використання різних методів тренування: повторного, інтервального, колового, ігрового, змагального та комбінованого. Повторний метод застосовувався переважно для розвитку технічно пов'язаних швидкісних і силових якостей, коли необхідно було багаторазово виконувати вправу з оптимальною якістю. Інтервальный метод використовувався у вправах на витривалість і спеціальну працездатність. Коловий метод був особливо доцільним для організації комплексного впливу на кілька фізичних якостей у межах одного заняття. Ігровий і змагальний методи сприяли підвищенню емоційності занять, підтриманню мотивації й формуванню позитивного ставлення учнів до фізичного самовдосконалення.

Особливістю розробленої методики було те, що вправи фізичної підготовки добиралися не ізольовано, а в логічному зв'язку зі змістом секційних занять з кіокушинкай карате. Такий підхід забезпечував перенесення результатів фізичної підготовки безпосередньо в технічну діяльність і підвищував практичну цінність кожного заняття.

Для більшої конкретизації змісту методики доцільно представити орієнтовний розподіл навантаження у межах тижневого мікроциклу в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Орієнтовний тижневий мікроцикл занять експериментальної групи

<i>День заняття</i>	<i>Пріоритетні завдання</i>	<i>Основний зміст</i>
Заняття 1	Швидкість, координація, техніка переміщень	Розминка; вправи на реакцію і стартову швидкість; човникові переміщення; серії ударів руками в темпі; координаційні комбінації; вправи на гнучкість
Заняття 2	Сила, швидкісно-силові здібності, гнучкість	Розминка; стрибкові вправи; віджимання, присідання, випади, планки; удари ногами по лапах серіями; вправи на мобільність кульшових суглобів; розтягування
Заняття 3	Загальна і спеціальна витривалість, комплексна спеціальна підготовка	Розминка; рівномірний або перемінний біг; кругове тренування; раундові комплекси ударів і переміщень; вправи на прес і спину; заключне відновлювальне розтягування

У процесі реалізації методики важливу роль відігравав педагогічний контроль. Він здійснювався шляхом поточного спостереження за технікою виконання вправ, самопочуттям учнів, швидкістю відновлення після навантаження, рівнем рухової активності, дисципліною та емоційним станом. За необхідності проводилася корекція інтенсивності, тривалості вправ, інтервалів відпочинку, кількості повторень та складності координаційних завдань. Це дозволяло забезпечити індивідуалізацію навантаження й підвищити ефективність занять.

Суттєвим методичним положенням було також поєднання фізичної підготовки з вихованням волевих якостей учнів. У процесі виконання спеціальних комплексів увага акцентувалася на дисциплінованості, витримці, самоконтролі, наполегливості, здатності доводити вправу до кінця та дотримуватися вимог тренера. Такий підхід відповідає специфіці кіокушинкай карате як виду спорту, що має не лише фізичне, а й значне виховне значення.

Отже, розроблена методика фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секції з кіокушинкай карате є цілісною системою педагогічного впливу, побудованою на поєднанні загальної та спеціальної підготовки, урахуванні вікових особливостей підлітків, виявлених недоліків їхньої фізичної підготовленості та специфічних вимог обраного виду спорту. Її зміст передбачає систематичний розвиток швидкості, швидкісно-силових здібностей, сили, витривалості, гнучкості та координації за допомогою комплексу взаємопов'язаних вправ, методично обґрунтованого дозування навантаження і раціональної структури занять.

Практична цінність запропонованої методики полягає в тому, що вона може бути використана в роботі спортивних секцій з кіокушинкай карате в закладах загальної середньої освіти, оскільки відповідає віковим можливостям учнів, не потребує складного обладнання, спрямована на всебічний фізичний розвиток школярів і водночас забезпечує функціональну основу для вдосконалення спеціальної підготовленості юних каратистів. Саме тому її впровадження на формувальному етапі педагогічного експерименту є логічно обґрунтованим і педагогічно доцільним.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретико-методичне обґрунтування та практичну розробку методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате. Отримані результати дають підстави сформулювати такі узагальнювальні висновки.

На констатувальному етапі дослідження встановлено, що початковий рівень фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай карате, загалом характеризується **середніми показниками** розвитку більшості основних фізичних якостей. Найкраще у школярів були сформовані **швидкість, швидкісно-силові здібності та координація**, що зумовлено специфікою секційних занять, у яких значне місце посідають переміщення, серійне виконання ударних дій, вправи на реакцію та просторово-часову узгодженість рухів.

У структурі фізичної підготовленості було виявлено **нерівномірність розвитку окремих рухових якостей**. Найменш розвиненим компонентом виявилася **гнучкість**, показники якої в обох групах перебували на рівні нижче середнього. Крім того, встановлено наявність резервів для вдосконалення **загальної витривалості, силовій витривалості та окремих компонентів силовій підготовки**, що має принципове значення для підвищення ефективності занять кіокушинкай карате.

Педагогічне спостереження підтвердило, що частина учнів, демонструючи достатньо добру техніку виконання швидкісних і координаційних вправ, виявляла **зниження працездатності в умовах повторного або тривалого навантаження**, а також труднощі у виконанні вправ, що потребують значної амплітуди рухів. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток **гнучкості, спеціальної витривалості та функціональної силовій стійкості**.

Варіаційно-статистичний аналіз результатів первинного тестування засвідчив **відсутність статистично значущих відмінностей** між показниками контрольної та експериментальної груп за всіма досліджуваними тестами ($p > 0,05$). Це підтверджує **початкову однорідність вибірки**, коректність формування груп і створює належні передумови для об'єктивної перевірки ефективності розробленої методики на наступному етапі педагогічного експерименту.

Обґрунтування методики фізичної підготовки юних каратистів здійснювалося з урахуванням **результатів констатувального етапу, специфіки кіокушинкай карате та вікових особливостей учнів 8–9 класів**. Доведено, що фізична підготовка у структурі секційних занять повинна розглядатися як **цілісна педагогічна система**, спрямована не лише на розвиток окремих якостей, а й на забезпечення функціональної готовності до технічної, тактичної та змагальної діяльності.

Визначено, що ефективна методика фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секції з кіокушинкай карате має будуватися на основі таких принципів, як **системність, поступовість, доступність, індивідуалізація, варіативність, комплексність і функціональна спрямованість**. Дотримання цих принципів забезпечує педагогічну доцільність тренувального процесу, його безпечність, адаптацію до вікових можливостей школярів та підвищення результативності занять.

Установлено, що зміст фізичної підготовки юних каратистів повинен передбачати **раціональне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки**. Загальна фізична підготовка створює основу для всебічного розвитку організму, тоді як спеціальна фізична підготовка забезпечує формування тих рухових якостей, які безпосередньо визначають успішність у кіокушинкай карате: **швидкості реакції, вибухової сили, координації, мобільності, спеціальної витривалості та здатності підтримувати технічну точність у стані втоми**.

Розроблена програма фізичної підготовки передбачає **систематичну організацію занять у межах тижневого мікроциклу**, що включає три тренувальні заняття з різною пріоритетною спрямованістю: розвиток **швидкості, координації та швидкісно-силових здібностей**; розвиток **сили, силовій витривалості та гнучкості**; розвиток **загальної й спеціальної витривалості** на основі комплексного поєднання фізичної та спеціальної підготовки.

Така побудова мікроциклу забезпечує цілеспрямований, різнобічний вплив на фізичну підготовленість школярів. Зміст методики включає **комплекс спеціально дібраних вправ** для розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, сили, витривалості, гнучкості та координації. Особливістю програми є те, що фізичні вправи поєднуються зі **спеціально-підготовчими та технічними елементами кіокушинкай карате**, що забезпечує прикладний характер підготовки та сприяє перенесенню досягнутих змін у практику виконання технічних дій. Важливою перевагою розробленої методики є її **педагогічна доступність і практична придатність** для використання в умовах спортивних секцій закладів загальної середньої освіти. Вона не потребує складного матеріально-технічного забезпечення, відповідає віковим і функціональним можливостям підлітків, забезпечує поєднання тренувального, оздоровчого та виховного впливу, а також сприяє формуванню дисциплінованості, наполегливості, самоконтролю і позитивної мотивації до занять спортом.

Отже, результати третього розділу підтверджують, що розроблена методика фізичної підготовки учнів 8–9 класів у секції з кіокушинкай карате є **теоретично обґрунтованою, методично доцільною та практично значущою**. Її впровадження має створити належні умови для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, вирівнювання структури розвитку основних фізичних якостей, удосконалення спеціальної працездатності та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу загалом.

Таким чином, третій розділ є логічно завершеним етапом дослідження, у якому: по-перше, визначено вихідний рівень фізичної підготовленості учнів 8–9 класів; по-друге, обґрунтовано методичні засади побудови фізичної підготовки юних каратистів; по-третє, розроблено програму занять, що може бути використана як основа для формувального педагогічного експерименту та подальшої оцінки її ефективності.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукового завдання, що полягало в обґрунтуванні методики фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, з урахуванням вікових особливостей підлітків, специфіки обраного виду єдиноборств та сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу. Отримані результати дали підстави сформулювати такі загальні висновки відповідно до поставлених завдань дослідження.

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури визначено, що фізична підготовка в контексті занять з кіокушинкай карате є цілісним, спеціально організованим педагогічним процесом, спрямованим на розвиток комплексу фізичних якостей, функціональних можливостей організму та рухових здібностей, які забезпечують ефективне засвоєння техніки, реалізацію тактичних дій, стійкість до фізичних навантажень і безпечне спортивне вдосконалення учнів. Установлено, що для школярів 8–9 класів фізична підготовка має не лише спортивне, а й оздоровче, виховне та адаптаційне значення, оскільки сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, формуванню дисциплінованості, самоконтролю та позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Теоретично обґрунтовано, що у структурі фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай карате, провідне значення мають сила, швидкість, швидкісно-силові здібності, витривалість, координація та гнучкість. Саме ці якості становлять функціональну основу спеціальної підготовленості юного каратиста, забезпечують ефективність ударних і захисних дій, раціональність пересувань, точність техніки, швидкість реагування та здатність підтримувати високу інтенсивність роботи в умовах зростаючої втоми. Доведено, що їх розвиток у підлітковому віці має здійснюватися комплексно, у взаємозв'язку із технічною підготовкою, з

урахуванням вікових, морфофункціональних і психофізіологічних особливостей учнів середнього шкільного віку.

У ході констатувального етапу педагогічного експерименту виявлено, що початковий рівень фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, загалом характеризується середніми показниками розвитку більшості основних фізичних якостей. Установлено, що найбільш вираженими є показники швидкості, швидкісно-силових здібностей та координації, що узгоджується зі специфікою секційних занять з кіокушинкай карате. Водночас виявлено недостатній рівень розвитку гнучкості, а також наявність резервів для вдосконалення загальної витривалості, силової витривалості та окремих силових показників. Отже, структура фізичної підготовленості учнів виявилася нерівномірною, що підтвердило необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу на ті компоненти, які розвинені недостатньо.

За результатами порівняльного аналізу показників контрольної та експериментальної груп на початку дослідження встановлено відсутність статистично значущих відмінностей за всіма основними тестами фізичної підготовленості ($p > 0,05$). Це підтвердило однорідність досліджуваної вибірки, коректність розподілу учасників на групи та наукову обґрунтованість подальшого проведення формульованого експерименту. Таким чином, отримані на констатувальному етапі дані можуть розглядатися як надійна вихідна основа для перевірки ефективності запропонованої методики фізичної підготовки. На основі аналізу теоретичних джерел, результатів констатувального етапу дослідження та специфіки кіокушинкай карате обґрунтовано, що вдосконалення фізичної підготовки учнів 8–9 класів у процесі секційних занять має здійснюватися на засадах системності, поступовості, доступності, індивідуалізації, варіативності, комплексності та функціональної спрямованості. Доведено, що ефективна методика повинна спиратися на раціональне поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, пріоритетний розвиток гнучкості, витривалості, сили, швидкісно-силових і координаційних здібностей, а також на

постійний педагогічний контроль за динамікою фізичної підготовленості учнів та їх адаптацією до навантажень.

Установлено, що важливою методичною умовою удосконалення фізичної підготовки юних каратистів є поєднання засобів загальнорозвивального характеру зі спеціально-підготовчими вправами, максимально наближеними до рухової структури кіокушинкай карате. Це забезпечує не лише підвищення загального рівня фізичної працездатності, а й ефективне перенесення досягнутих змін у практику виконання технічних дій. Доведено, що фізична підготовка в секції кіокушинкай карате повинна бути інтегрована зі змістом технічного навчання, а не існувати відокремлено від нього.

Розроблено програму фізичної підготовки учнів 8–9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате, спрямовану на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості школярів. Програма побудована за мікроциклічним принципом і передбачає три заняття на тиждень із різною пріоритетною спрямованістю: розвиток швидкості, координації та швидкісно-силових здібностей; розвиток сили, силової витривалості та гнучкості; розвиток загальної і спеціальної витривалості в поєднанні з комплексною спеціальною підготовкою. Така побудова забезпечує послідовний і водночас різнобічний вплив на основні компоненти фізичної підготовленості юних каратистів.

Практичний зміст розробленої програми включає використання комплексу вправ для розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, сили, витривалості, координації та гнучкості, що реалізуються за допомогою повторного, інтервального, колового, ігрового, змагального та комбінованого методів. Особливістю програми є її доступність для умов закладу загальної середньої освіти, відсутність потреби у складному матеріально-технічному забезпеченні, відповідність віковим та функціональним можливостям учнів, а також її спрямованість на поєднання тренувального, оздоровчого і виховного ефектів.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність використання спеціально розробленої методики фізичної підготовки в системі позаурочної

спортивної діяльності та можуть бути використані у практиці роботи вчителів фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко А. О. Особливості впливу занять різними видами одноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12-13 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Випуск 3 К (84). С. 36-39.
2. Ашанін В. С. Порівняльна характеристика розвитку фізичних якостей юних каратистів 7-8 років і дітей того ж віку, які не займаються спортом. *Шляхи вдосконалення тренувального процесу у силових видах спорту* : Всеукраїнська науково-практична конференція. Харків : ХДАФК, 2004. С.18-20.
3. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2019. Т. 1. С. 7-11.
4. Близнюк С. В. Величне кіокушин карате. Київ : Феникс, 2010. 312 с.
5. Близнюк С. В. Шлях кіокушин карате в Україні : підручник. Київ Український пріоритет. 2012. 452 с.
6. Богдан І. О. Карате WKF: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.
7. Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та швидкісних можливостей каратистів стилю «Кіокушинкай». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХХП, 2010. № 2. С. 27-30.
8. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* : матер. XIV міжнародної наукової конференції (Харків. 9–10 лютого). Харків : ХДАФК, 2018. Т. 1. С. 5-8.
9. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : зб. ст. XV наукової конференції (12 лютого 2020 р., Харків). Харків : ХДАФК, 2020. С. 5-9.

10. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2010. 21 с.
11. Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1. С. 29-33.
12. Бондар О. М, Горичев В. В, Давиденко О. В. Сучасні технології контролю фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання. Київ : НУФВСУ, 2012. 47 с.
13. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підруч. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
14. Гаврилюк В. О. Формування спеціальних умінь та навичок учнів 8-9 класів у процесі занять таеквон-до в позакласній роботі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Випуск 9 (50)14. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. С. 40-45.
15. Гетьманський С. О., Саєнко В. Г. Особливості фізичної й духовної підготовки людини за системою кіокушинкай карате. *Здоров'я та його сучасні детермінанти : культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт* : Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Ч II. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. С. 119-124.
16. Гончаров С. В., Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 12 : У 4-х т. Львів : НВФ «Українські технології», 2008. Т. 1. С. 315-318.
17. Гузар В. М., Савченко-Марущак М. С., Шалар О. Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.
2016. Вип. 139. С. 45-48.

18. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.

19. Гурмаженко М. О., Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 7. С. 88-91.

20. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>

21. Державний стандарт профільної середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>

22. Дрюков В., Марченко С. Факторна модель відбору дівчат 9 років в секцію кіокушинкай карате. *Журнал теорії та методології навчання.* 2021. С. 119-127. URL: <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.3.03>

23. Дунець-Лесько А., Вовканич Л., Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДУФК, 2009. Вип. 13. Т. 3. С. 67-70.

24. Єланська О. О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2022. Вип. 6 (151). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 64-68.

25. Єланська О. О., Степанова І. В. Карате як засіб покращення фізичного стану дітей. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 10 (141). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 61-65.

26. Забара В. М., Сергієнко В. М. Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 4 (163). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 86-89.

27. Загурський О. М., Небож І. В. Вплив занять карате на рівень розвитку рухових якостей. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків : НАНГУ, 2021. Вип. 11. С. 11-14.

28. Закон України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

29. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 р. № 463-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20>

30. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 р. № 3809-XII). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

31. Зимогляд М., Марченко С. Гендерні особливості розвитку швидкості на спортивно-оздоровчому етапі етапі підготовки кіокушинкай карате. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2021. Volume 2, Number 2. С. 82-90.

32. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії* : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 144-147.

33. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в*

інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. Дрогобич, 2015. С. 220-222. URL: https://www.researchgate.net/publication/325263663_KIOKUSINKAJ_KARATE_AK_SISTEMA_FIZICNOGO_TA_DUHOVNOGO_ROZVITKU_OSOBISTOSTI_SPORTSMENA

34. Кіндзер Б., Загорбенський Л. Становлення та розвиток кіокушинкай карате. *Спортивна наука України*. 2015. № 4 (68). С. 36-42. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c1506db7-4c42-4165-8d56-17ba7e99cb1b/content>

35. Кіндзер Б., Матвіїв В., Палій С. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка* : монографія. Рівне : НУВГП, 2021. С. 120-131.

36. Кіндзера А. Б., Боднар І. Р. Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Випуск 5 К (86). С. 144-147.

37. Концовська С. Морфофункціональні можливості організму юних спортсменів віком 7–10 років, які займаються дайто-рю айкідзюдзюцу. *День студентської науки* : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 120-122.

38. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колект. моногр. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.

39. Крупеня С. В., Лакей М. М., Петрова М. В. Формування програми тренувань для розвитку координаційних здібностей у кіокушин карате засобами Nashstep. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 3К (147). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 211-215.

40. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

41. Курцев І. В., Саєнко В. Г. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 7. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. С. 28-32.

42. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>

43. Марченко С. І., Шаповалов А. В. Вплив кардіотренування на рівень розвитку витривалості хлопців-каратистів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 62-65.

44. Марченко С., Безпалько Д. Контроль і оцінка координаційних здібностей хлопчиків 7 років на етапі початкової підготовки в кіокушинкай карате. *Журнал теорії та методології навчання*. 2020. № 1(2). С. 82-88.

45. Марченко С., Гандимов Б. Розвиток силових здібностей ігровими засобами з елементами одноборств на спортивно-оздоровчому етапі у дівчат 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*. 2021. № 2(2). С. 68-74.

46. Марченко С., Коваленко К. Оптимізація режиму навчання техніки прямого удару ногою «має гері» в кіокушинкай карате хлопців 10 років. *Журнал теорії та методології навчання*. 2020. № 1(1). С. 33-39.

47. Мельниченко О. В., Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидко-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. № 10. С. 188-

190.

48. Методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання». «Традиційна навчальна програма з карате» (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей університету) / уклад. О. О. Ястребов. Харків : ХНУМГ, 2014. 71 с.

49. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.

50. Мухіна С., Марченко С. Організація відбору в секцію кіокушинкай карате хлопців 8 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту* : матеріали XIII Всеукраїнської наукової конференції (15 грудня 2021 року, м. Харків). Харків : ОВС, 2021. Т. 13. С. 47-49.

51. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

52. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

53. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844.

54. Петришин М. Особливості тактики кіокушинкай карате. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2016. Вип. 38. С. 66-68.

55. Петровська Т., Імас Є., Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 83-88.

56. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

57. Пятисоцька С. С. Динаміка змін рівня фізичної підготовленості юних одноборців під впливом диференційованого тренування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2009 № 3. С. 103-105.

58. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2010. 20 с.

59. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / 01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2010. 218 с.

60. Рапацька І. Б. Фізичне виховання в структурі організації позашкільної діяльності учнів підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3 К (97). С. 469-472.

61. Савченко В. Г., Лукіна О. В. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ :

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту 2016. № 1. С. 65-70.

62. Савченко-Марущак М. Методи та засоби формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних каратистів. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23–24 березня 2017 року). Херсон : ХДУ, 2017. С. 67-72.

63. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ : Кондор, 2016. 542 с.

64. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 46 с.

65. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посібн. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

66. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М. Ефективність програми швидко-силової підготовки спортсменів-каратистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків : ХГАФК, 2021. С. 33-36.

67. Ступець І., Кіндзер Б., Нікітенко С. Розвиток швидко-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушинкай» карате. *День студентської науки* : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 72-73.

68. Тропін Ю., Романенко В., Мирошниченко Є. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. 2023 . №3(29). С. 98-117.

69. Указ Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» (від 12.03.2021 р. № 94/2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>

70. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 401-405.

71. Худолій О., Іващенко О. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 2. С. 3-16.

72. Шалар О. Г., В. В. Хоменко В. В., Дніщенко М. В. Емоційно-вольова та психомоторна сфера юних каратистів. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини* : зб. наук. праць ХІХ Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2018. Вип. 18. С. 81-85.

73. Шалар О. Г., Гузар В. М., Дніщенко М. В. Властивості особистості та їх залежність від підготовленості юних каратистів. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини* : зб. наук. праць ХІХ Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. Вип. 19. С. 91-94.

74. Шалар О. Г., Дніщенко М. В., Хоменко В. В. Психологічний відбір у карате. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини* : зб. наук. праць ХІХ Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. Вип. 17. С. 43-46.

75. Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. *Єдиноборства*. 2018 № 3(9). Харків : ХГАФК, 2018. № 3 (9). С. 77-85.

76. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Єдиноборства*. Харків : ХГАФК, 2018. № 2 (8). С. 104-115.

77. Ширіпа Д. О. Метод колового тренування в системі розвитку рухових якостей підлітків. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з

міжнарод. участю (21-22 квітня 2022). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 354-356.

78. Шиян Б. М, Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

79. Щурова К. Методичні аспекти швидкісно-силової підготовки юних каратистів. *Актуальні проблеми юнацького спорту*. Херсон : ХДУ, 2018. С. 67-71.

80. Яцевич Є., Камаєв О. І. Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів у стилі карате на етапі попередньої базової підготовки. Харків : ХДАФК, 2017. Вип. 4. С. 214-216.

81. Griban, G., Oleniev, D., Sirenko, R., Zhyla, S., Otravenko, O., Terentieva, N., Zamrozovuch-Shadrina, S., Kharchenko, N., Skyrda, T. & Rybchych, I. (2021). Methodology for the professional speech competence formation of the students of higher education institutions of physical culture and sports. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(6), 2021. 157-167. DOI:10.14744/alrj.2021.71245.

82. Witkowski K., Piepiora P. A., Dula M. Karate Kyokushin jako forma spędzania czasu wolnego. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*. 2016. №4(18). P. 54-61. URL: <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-be4eb28c-2a8c-423c-b915-81ecb58f4dd7>

83. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>

84. Piepiora P. A., Witkowski K., Migasiewicz J. Przygotowanie motoryczne zawodnika karate do walki sportowej kumite. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*. 2017. №1(19). P. 17-23. URL: <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-7cb3fb86-314d-408c-9976-fb5c91e3270b/>

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

про кваліфікаційну роботу Павленка Максима Миколайовича
«Методика фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у
спортивній секції з кіокушинкай карате» здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична
культура)

Кваліфікаційна робота Павленка М. М. присвячена актуальній проблемі вдосконалення фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку в процесі занять у спортивній секції з кіокушинкай карате. У роботі розглянуто теоретичні основи розвитку сили, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей і витривалості в учнів 8–9 класів, які займаються кіокушинкай карате. Автор аргументовано обґрунтовує необхідність урахування вікових, морфофункціональних та психофізіологічних особливостей підлітків під час планування навчально-тренувального процесу. Теоретичний матеріал викладено логічно та послідовно, з опорою на сучасні науково-методичні джерела у сфері фізичної культури, спорту та бойових мистецтв. Практична частина кваліфікаційної роботи має чітку структуру й відзначається методичною доцільністю. Здобувачем застосовано комплекс адекватних методів педагогічного дослідження, що дало змогу оцінити рівень фізичної підготовленості учнів та перевірити ефективність запропонованої методики. Отримані результати є обґрунтованими, узагальненими та підтверджують позитивний вплив спеціально підібраних засобів тренування на розвиток фізичних якостей юних спортсменів.

Висновки кваліфікаційної роботи логічно випливають із поставлених завдань і повністю відповідають меті дослідження. Практичні рекомендації мають прикладний характер і можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури, а також керівників спортивних секцій з кіокушинкай карате в закладах загальної середньої освіти.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Павленко М. М. продемонстрував належний рівень професійної підготовки, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати результати дослідження. Робота виконувалася своєчасно, відповідно до встановлених вимог, із дотриманням принципів академічної доброчесності. Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним нормативним вимогам.

Робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт, та заслуговує на оцінку «добре», а її автор на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу
Павленка Максима Миколайовича

«Методика фізичної підготовки учнів 8-9 класів, які займаються у спортивній секції з кіокушинкай карате» здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

В умовах зниження рівня рухової активності підлітків та зростання інтересу молоді до єдиноборств проблема науково обґрунтованої фізичної підготовки учнів, які займаються кіокушинкай карате, є своєчасною та практично значущою.

Теоретичний розділ роботи вирізняється достатньою глибиною опрацювання науково-методичних джерел з питань розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Автором розглянуто особливості формування сили, швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням специфіки тренувальної діяльності в кіокушинкай карате. Практична частина кваліфікаційної роботи має виражену прикладну спрямованість. У ході педагогічного експерименту застосовано доцільні методи контролю фізичної підготовленості, що дало змогу об'єктивно оцінити ефективність запропонованої методики.

До безперечних переваг кваліфікаційної роботи слід віднести чітку логіку викладу матеріалу, послідовність розкриття теми, обґрунтованість висновків і практичну цінність запропонованих рекомендацій. Разом із тим, рецензент вважає за доцільне звернути увагу на окремі незначні зауваження. Зокрема, робота могла б бути посилена за рахунок ширшого використання сучасних зарубіжних науково-методичних розробок, а також більш розгорнутої подачі матеріалів у таблицях. Зазначені недоліки не мають принципового характеру та не впливають на загальну позитивну оцінку кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота Павленка Максима Миколайовича є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає чинним вимогам до магістерських робіт і заслуговує на оцінку «добре».

Рецензент
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
професор
кафедри олімпійського та

професійного спорту



Володимир ГОНЧАРЕНКО