



**Колосовський В. Р.**

здобувач другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка

**Грищук С. М.**

к.мед.н., доцент  
доцент кафедри медико-  
біологічних дисциплін,  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Вступ.** Як відомо, стан здоров'я тісно взаємопов'язаний із рівнем фізичної підготовленості дітей, який останнім часом неуклінно погіршується [1, с. 403]. На думку ряду авторів, одним із провідних факторів запобігання виникнення захворювань, зміцнення здоров'я підрастаючого покоління є достатня рухова активність [2, с. 362]. Тому впровадження інноваційних видів динамічної діяльності та мотивації учнів до спортивних досягнень є досить актуальним [3, с. 124]. Серед них користуються популярністю заняття східними единоборствами, особливо карате, які позитивно впливають на розвиток дитячого організму [4, с. 148].

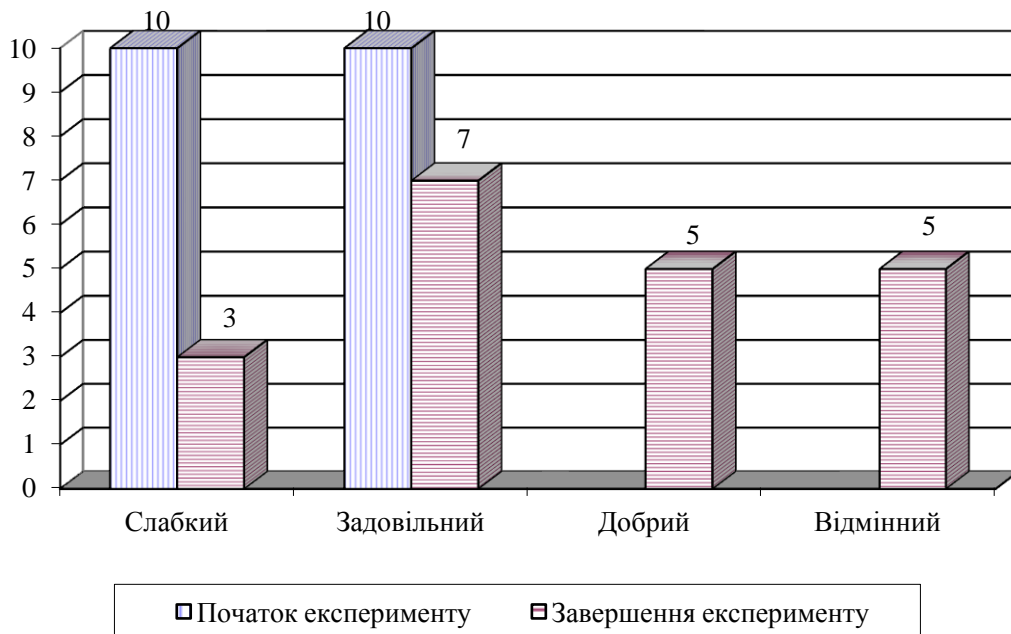
**Мета дослідження:** експериментально дослідити вплив занять карате на фізичну підготовленість хлопчиків молодшого шкільного віку.

**Матеріали і методи дослідження.** Нами був проведений педагогічний експеримент, у якому, після погодження з батьками, прийняли участь 20 школярів 1-2 класів Пулинської ЗОШ І-ІІІ ст. Житомирського району, які, за результатами тестування на початку експерименту у вересні 2021 року за допомогою проби Руф'є, мали слабкий або задовільний рівень фізичної підготовленості. В подальшому протягом чотирьох місяців тричі на тиждень діти залучалися до позашкільних занять карате, які проводилися за класичною схемою (розминка, основна частина, заключна частина) і тривали протягом однієї години. По завершенню педагогічного експерименту (грудень 2021 року) проводилося повторне тестування за допомогою проби Руф'є та визначення рівня фізичної підготовленості (слабкий, задовільний, добрий, відмінний) за табличними даними відповідно до віку. Статистичну обробку результатів проводили за допомогою програми MS Excel, достовірність відмінностей між показниками на початку та по завершенню дослідження

перевірялась за допомогою t-критерію Стьюдента і вважалась статистично значущою при  $p < 0,05$ .

**Результати дослідження.** За результатами оцінки рівня фізичної підготовки хлопчиків на початку педагогічного експерименту встановлено, що у 50 % (10 осіб) він був «слабкий», 50 % (10 осіб) мали «задовільний» рівень. Середнє значення індексу Руф'є на початку дослідження становило  $16,8 \pm 1,3$  бали.

По завершенню педагогічного експерименту «слабкий» рівень фізичної працездатності залишився у 3 осіб (15 %), «задовільний» рівень визначений у 7 учасників (35 %), «добрий» – у 5 осіб (25%), «відмінний» – у 5 хлопчиків (25 %) (рис. 1).



**Рис. 1. Динаміка змін рівнів фізичної підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку в результаті занять карате (n=20)**

*Джерело: власні дослідження*

Середній показник індексу Руф'є по завершенню експерименту склав  $12,3 \pm 0,9$  бали. Різниця показників на початку та в кінці дослідження є достовірною (критерій Стьюдента становить 2,8 ( $p < 0,05$ )).

**Висновки.** Результати нашого дослідження доводять, що впровадження популярних методів оптимізації рухової активності (заняття карате) протягом чотирьох місяців достовірно покращують показники фізичної підготовленості школярів.

### Список літератури

1. Ю. Ю. Чайка, А. М. Гарлінська, О. Ю. Мельник, М. К. Демчук Оцінка рівня фізичного здоров'я молоді на основі експрес-аналізу морфофункціональних показників / Біологічні дослідження – 2021: збірник наукових праць. – Житомир, ПП «Євро-Волинь»: 2021. - С. 402--404.

2. Бобровник В. О. Аналіз мотивації до занять фізичними вправами міських та сільських школярів / В. О. Бобровник, С.М. Грищук // Біологічні дослідження – 2021: збірник наукових праць. – Житомир, ПП «Євро-Волинь»: 2021. - С. 361-362.

3. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні / О. Багінська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 3 (19). – С. 122–125.

4. Грищук С. М. Вплив занять карате на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку / С. М. Грищук, В. Я. Яковенко // Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2021. Вип.5. 234 с. URL: [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive). С. 143-149.