

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Левченко Регіна Святославівна

Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей
молодшого шкільного віку

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма – Фізична культура та спорт

Кваліфікаційна робота

Виконала : студентка групи
ФКСм-22
Левченко Р.С.

Науковий керівник
к.фіз вих., доцент С.Т. Сапрун

Кваліфікаційна робота допущено до
захисту

_____ 20 __ р.

Завідувач кафедри

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СПОРТИВНИХ КЛУБАХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ.....	5
1.1. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	5
1.2. Значення бойових мистецтв для гармонійного розвитку дитини.....	10
1.3 Особливості побудови тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей.....	15
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СПОРТИВНОМУ КЛУБІ «LEGION IX».....	22
2.1. Завдання, мета, гіпотеза і методи дослідження.....	22
2.2. Характеристика бази дослідження.....	24
2.3. Організація експериментальної роботи.....	27
2.4. Методи збору та обробки даних.....	29
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ, РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБУ «LEGION IX»	31
3.1. Розробка організаційних основ тренувального заняття.....	31
3.2. Методичні особливості проведення тренувань	37
3.3 Результати впровадження методики.....	41
Висновки до третього розділу.....	44
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури та спорту в Україні засвідчують зростаючу потребу у впровадженні ефективних організаційно-методичних підходів до підготовки дітей молодшого шкільного віку, зокрема у сфері бойових мистецтв. У цей віковий період відбувається активне формування основних фізичних якостей, рухових навичок, а також становлення характеру, дисципліни й морально-вольових якостей, що робить тренування надзвичайно важливим елементом виховання.

Питання побудови ефективних тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку перебувало в полі зору наступних дослідників : О. Бар-Ор [3], В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, [25, 26], К. Михно Л.[16], Я.Кравчука [21], Б. М. Шиянф [37]. Значний внесок в дослідження зробили закордонні вчені J. Vertonghen та Theeboom M [38] - дослідники соціально-психологічних наслідків занять бойовими мистецтвами у молоді.

Мета кваліфікаційної роботи - розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку

Відповідно до поставленої мети у кваліфікаційній роботі сформовано **завдання**, які спрямовані на її досягнення:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела щодо фізичного, психічного і морального розвитку дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити особливості тренувальних занять у дітей 6–11 років у контексті занять бойовими мистецтвами.
3. Розробити організаційно-методичні підходи побудови тренувальних занять у клубі «LEGION IX».
4. Оцінити ефективність організаційно-методичні підходів за фізичними, технічними та психолого-педагогічними критеріями.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес у секціях бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі «LEGION IX» м. Київ.

Предметом дослідження є організаційно-методичні підходи до структурування та проведення тренувальних занять з бойових мистецтв у дитячих групах на базі спортивного клубу.

У роботі використовувалися такі **методи**: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування фізичних якостей; педагогічний експеримент; анкетування батьків та тренерів; кількісний та якісний аналіз результатів; статистична обробка даних.

Наукова новизна полягає в розробці та експериментальній перевірці організаційно-методичної моделі тренувальних занять з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку, адаптованої до психофізіологічних особливостей та впровадженій в умовах діяльності клубу «LEGION IX».

Результати дослідження мають **практично-прикладне** значення для організаторів спортивно-оздоровчої роботи з дітьми, тренерів з бойових мистецтв, педагогів фізичної культури та фахівців із дитячого фітнесу. Запропоновані підходи можуть бути використані як основа для побудови програм занять у спортивних клубах, адаптованих до потреб і можливостей дітей молодшого шкільного віку.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення» (м. Вінниця 16-17 жовтня 2025 року)

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СПОРТИВНИХ КЛУБАХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

1.1. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Як відомо фізичний розвиток дитини є складним, багаторівневим процесом, що відбувається поступово та включає кілька послідовних етапів, який супроводжується характерними морфофункціональними змінами в організмі, що впливають на загальну динаміку росту та формування фізичних якостей.

Ключовою рисою цього процесу є «гетерохронність» під якою розуміють нерівномірність розвитку окремих систем і функцій організму. Взагалі гетерохронність дитини це нерівномірний, хвильовий характер розвитку окремих психічних процесів, коли кожен з них має свій унікальний інтенсивний період розвитку, який означає, що різні психічні функції (наприклад, пам'ять, мислення, емоції) дозрівають і проявляються в різні періоди, у різній послідовності та з різною інтенсивністю. Наприклад, у дошкільному віці домінуючою є пам'ять, а в молодшому шкільному мислення [37, с 152].

Це особливо є важливим при складанні програм фізичного виховання та тренувальних занять, аби уникнути перевантаження й сприяти гармонійному розвитку дитини.

В практиці фізичного виховання та спорту є чітке структурно-функціональне розмежування змісту вікових періодів, зокрема:

молодший шкільний > підлітковий > юнацький

Вважається, що молодший шкільний вік (приблизно 6–10 років) є надзвичайно важливим етапом у фізичному та психологічному становленні

дитини, оскільки саме в цей період спостерігається багато змін. Також це найбільш сприятливий час для розвитку гнучкості, швидкісно-силових якостей, формування стійких рухових навичок та корисних звичок, пов'язаних зі здоровим способом життя.

Таблиця 1.1.

Етапи фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Віковий період	Основні морфофункціональні зміни	Характерні особливості розвитку
6–7 років	Активний ріст кісткової системи, низький рівень м'язової сили	Нестійка координація, швидка втомлюваність, перевага ігрових форм
7–8 років	Посилення розвитку дрібної моторики, зростання об'єму легень	Зростає інтерес до навчання, краще зосереджуються
8–9 років	Рівномірний ріст тіла, покращення м'язової витривалості	Збільшується уважність, розвивається самоконтроль
9–11 років	Активне формування опорно-рухового апарату, покращення реакції	Покращується здатність до аналізу дій, елементи самостійності

Таблиця 1.1 відображає основні етапи фізичного розвитку дітей у віці від 6 до 11 років, а також їх характерні особливості та педагогічні рекомендації щодо організації тренувального процесу. Зміни, що відбуваються в дитячому організмі в цей період, є природними та мають поступовий, але нерівномірний характер. Це пов'язано з гетерохронністю розвитку, коли одні системи (наприклад, кісткова або дихальна) розвиваються швидше, ніж інші (м'язова або нервова).

У віці 6–7 років діти мають ще досить слабку м'язову систему та низький рівень витривалості, тому провідним методом тренувань повинні бути рухливі ігри з помірним навантаженням. У 7–8 років зростає здатність до зосередженості, тому доцільно вводити елементи навчання базових технічних дій.

У 8–9 років спостерігається стабілізація рухових навичок, покращується координація, що дозволяє переходити до більш структурованих тренувань. Важливо підтримувати мотивацію через доступні завдання, ігрову форму та чергування активності з відпочинком.

Період 9–11 років вважається особливо продуктивним для розвитку складніших фізичних якостей: швидкості, спритності, сили. У цей час діти краще сприймають інструкції, здатні до елементарного аналізу власних дій, тому можливо впроваджувати елементи тактичної підготовки та партнерських вправ (наприклад, легкі спаринги у бойових мистецтвах).

На основі даних дослідження Черненка С. О «Особливості фізичного розвитку дівчаток 6-10 років» [32,с. 33] та даних навчального посібника «Фізичний розвиток дитини» [34] сформуємо основні орієнтовні вікові показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Основні орієнтовні вікові показники фізичного розвитку дітей
молодшого шкільного віку**

Вік (роки)	Стать	Маса тіла (кг)	Довжина тіла (см)
6	Хлопці	22,9 ± 0,99	127,9 ± 4,2
	Дівчата	21,6 ± 0,89	117,9 ± 1,2
7	Хлопці	23,4 ± 1,09	133,7 ± 5,7
	Дівчата	22,6 ± 0,91	122,9 ± 0,81
8	Хлопці	29,8 ± 1,14	127,94 ± 5,1
	Дівчата	27,6 ± 0,98	117,9 ± 1,2
9	Хлопці	33,8 ± 1,44	141,2 ± 6,4
	Дівчата	31,3 ± 1,08	136,3 ± 0,98
10	Хлопці	38,5 ± 1,48	145,8 ± 6,2
	Дівчата	37,6 ± 1,42	139,8 ± 1,8
11	Хлопці	42,6 ± 1,77	144,9 ± 4,3
	Дівчата	41,8 ± 1,75	141,4 ± 1,31

Одже дані таблиці та літературних джерел [10, 29] свідчать, що період від 6 до 11 років діти проходять один із найбільш динамічних етапів фізичного

розвитку, що характеризується стабільним щорічним приростом як маси тіла, так і довжини (зросту) тіла. ці зміни відбуваються поступово, хоча й нерівномірно з окремими фазами прискореного зростання, зумовленими індивідуальними особливостями дозрівання організму.

Так довжина тіла у дітей цього вікового діапазону щорічно зростає в середньому на 4,5–6 см, залежно від статі, генетичних чинників та умов розвитку. У 6 років середній зріст становить близько 115–120 см, а до 11 років 140–145 см. Цей показник є одним із базових індикаторів фізіологічної зрілості й активно використовується в антропометричному моніторингу.

Маса тіла також демонструє стабільне збільшення: від приблизно 20–22 кг у 6 років до 35–40 кг у 11 років. Середньорічний приріст маси тіла складає близько 2,5–3,5 кг. На темпи цього приросту впливають рівень фізичної активності, харчування, а також спадкові фактори. Варто зазначити, що у дівчаток у віці 10–11 років може спостерігатися дещо випереджальне збільшення маси порівняно з хлопцями, що пов'язано з початком передпубертатних змін [21, с. 52].

Довжина, і маса тіла в дітей 6–11 років зростають у прямій залежності від віку, при цьому спостерігається чітка взаємозалежність між обома показниками. Ці антропометричні параметри є важливими критеріями оцінки загального стану здоров'я, фізичного розвитку та ефективності освітньо-тренувального процесу. Їх систематичне відстеження дозволяє своєчасно виявляти відхилення від норми та адаптувати педагогічні впливи відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дитини.

Психологічний розвиток дитини в молодшому шкільному віці є не менш важливим, ніж фізичний, і має тісний взаємозв'язок з особистісним зростанням, навчальною мотивацією та соціальною адаптацією. У цей період психіка дитини проходить через динамічні зміни, які визначають її поведінку, ставлення до діяльності, спілкування та самосприйняття.

Когнітивний розвиток Основна вікова особливість перехід від наочно-дійового до логічного мислення, діти поступово отримують можливість

аналізувати, узагальнювати, робити прості висновки, опановують навички абстрактного мислення, але всі ці процеси ще недостатньо стійкі, тому для ефективного засвоєння нового матеріалу необхідне поєднання теоретичних пояснень із практичними діями, образами, візуалізацією.

Емоційно-вольова сфера Діти 6–11 років характеризуються емоційною нестійкістю: вони можуть бути імпульсивними, схильними до різких змін настрою. У цей період дуже важливу роль відіграє дорослий вчитель, тренер або батьки як емоційний орієнтир, оскільки правильно організоване навчання та тренування здатне стати засобом емоційного розвантаження, формування самоконтролю та внутрішньої дисципліни. Також поступово формується вольова регуляція поведінки: дитина навчається ставити мету, долати труднощі, проявляти наполегливість. Саме тренування у різних видах спорту які поєднують фізичне зусилля, емоційне напруження та мають чітку структуру, створюють ідеальні умови для формування вольових якостей: цілеспрямованості, відповідальності та витримки.

Соціальний розвиток Молодший школяр активно входить у соціальне середовище: формується відчуття колективу, бажання бути «як усі» або «кращим за інших», потребує визнання. У цьому віці дитина починає порівнювати себе з іншими, розвиває самооцінку та самосвідомість, відповідно у спортивному клубі, в школі, в оточенні важливим є створення позитивного мікросередовища: ставлення як «до рівного», «дорослого», підтримка з боку тренера, наставника, командний дух у групі. Сприятливе середовище тренувального процесу сприяє також розвитку комунікативних навичок: здатності взаємодії, домовлятися із ровесниками, висловлювати і відстоювати свою думку, адекватно реагувати на зауваження.

Таблиця 1.3 демонструє, як змінюється психологічний портрет дитини в межах молодшого шкільного віку. Кожен віковий період має свої особливості, які необхідно враховувати під час організації тренувальних занять, чим більше тренер адаптує методику до вікових особливостей тим є вища ефективність і безпечність тренувального процесу.

Таблиця 1.3

Основні етапи психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Вік дитини	Когнітивна сфера	Емоційно-вольова сфера	Соціальна сфера
6–7 років	Переважає наочно-образне мислення; нестійка увага, переважно мимовільна	Імпульсивність, часта зміна настрою, емоційна чутливість	Схильність до індивідуальної гри, перші елементи взаємодії
7–8 років	Починає формуватися логічне мислення, краща концентрація	Поступове формування вольових зусиль, зростання самоконтролю	Зростає потреба у спілкуванні, з'являється змагальний інтерес
8–9 років	Поліпшується пам'ять, увага, довільна увага	Вміння стримувати емоції, приймати вказівки	Зростає значення групи, формується почуття обов'язку
9–11 років	Розвиток рефлексії, здатність до аналізу та самоконтролю	Сформовані базові вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість	Стабільні міжособистісні стосунки, формування самооцінки

Психологічний розвиток дітей молодшого шкільного віку є багатограним і вимагає чутливого педагогічного підходу. Врахування особливостей когнітивної, емоційної та соціальної сфер дозволяє не лише зробити тренувальний процес ефективним, а й перетворити його на потужний інструмент виховання. Завдяки заняттям у спортивному клубі дитина не лише розвиває фізичні якості, а й формує ключові психологічні навички - вміння зосереджуватись, працювати в команді, долати труднощі та вірити у власні сили.

1.2. Значення бойових мистецтв для гармонійного розвитку дитини.

Молодший шкільний вік становить критичний період онтогенезу, впродовж якого досить інтенсивно формуються базові фізичні та психічні характеристики особистості, що істотно впливають на її подальший розвиток.

У зазначеному віковому діапазоні особливої актуальності набуває організація регулярної рухової активності, яка слугує засобом гармонізації соматичного та психофізіологічного стану дитини, сприяє підвищенню рівня її фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та формуванню позитивної мотивації до ведення активного способу життя.

Серед широкого спектру видів рухової діяльності, що застосовуються в освітньому та позашкільному середовищі, значне місце належить засобам бойових мистецтв. Єдиноборства, як інтегрований педагогічний інструмент, поєднують фізичні вправи з елементами саморегуляції, морально-вольового виховання та соціальної адаптації, що зумовлює їхню високу ефективність у процесі формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра.

А. Алексеев в своїх дослідженнях зазначає що «.. єдиноборства допомагають покращити емоційний стан дитини, знижуючи рівень тривожності та агресивності, а також сприяють соціалізації, навчаючи працювати в команді та дотримуватись правил» [1].

На думку Бабаліч В.А і Собко Н. Г. «Заняття бойовими мистецтвами для дітей молодшого шкільного віку сприяють розвитку моторики, координації рухів, сили, витривалості та гнучкості. Окрім фізичних переваг, ці заняття позитивно впливають на формування дисципліни, впевненості в собі, самоконтролю та здатності до прийняття рішень у складних ситуаціях. Рукопашний бій може стати ефективним інструментом гармонійного розвитку, оскільки його елементи поєднує різнопланові фізичні вправи та сприяють формуванню дисципліни» [4].

Вважається, що бойові мистецтва це не лише фізичного вдосконалення, а й духовного зростання, адаптована до потреб і можливостей дитини.

Бойові мистецтва включають комплекс вправ, які рівномірно розвивають основні фізичні якості: силу, спритність, гнучкість, витривалість і швидкість. Завдяки постійним тренуванням діти вдосконалюють координацію рухів, покращують поставу, підвищують рівень загальної фізичної підготовки.

Особливо важливо, що заняття бойовими мистецтвами проводяться системно й поступово, відповідно до вікових і психофізіологічних можливостей дитини. Тренування активізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють формуванню правильної мускулатури.

Водночас рухові навантаження поєднуються з елементами дисципліни, концентрації та самоконтролю, що забезпечує не тільки фізичне вдосконалення, а й покращення загального функціонального стану дитини.

За дослідженнями Діхтяренка, З. М., і Довганя, Н. Ю діти, які займаються бойовими мистецтвами, зазвичай демонструють вищий рівень емоційної стабільності, самоконтролю і впевненості в собі. Це пояснюється тим, що система бойових мистецтв базується на послідовному подоланні труднощів, постановці цілей і їх досягненні через наполегливість [11].

Як зазначає В. І. Рогальський «.. бойові мистецтва це системи тренувань та традицій, спрямовані на бій та самозахист, які включають у себе техніки, прийоми, фізичні та духовні вправи. Вони можуть бути як професійним спортом (наприклад, карате, дзюдо, бокс), так і філософією або руховою активністю для покращення здоров'я, гармонії та впевненості в собі.» [36,с.150].

Заняття бойовими мистецтвами приносять молодшим школярам певні позитивні моменти:

1. *Формування концентрації та самодисципліни* Заняття з бойових мистецтв відзначаються високим ступенем організованості та послідовності. Як правило, тренування починається з вітального ритуалу: поклону викладачеві або майстру після чого відбувається розминка та поступове освоєння технічних елементів. Усі ці компоненти вимагають з боку дитини стійкої уваги, внутрішньої зібраності та вольових зусиль. Через повторюваність технічних дій (удари, блоки, пересування, позиції) формується здатність до самоконтролю та свідомої концентрації.

Особливо позитивний ефект спостерігається у дітей з порушеннями поведінки, зокрема зі синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю. Досвід багатьох тренерів і спостереження батьків підтверджують, що саме через структурування занять, чіткість інструкцій і послідовність дій такі діти поступово покращують здатність керувати своїми емоціями та зосереджуватися на виконанні завдань.

2. Покращення фізичної форми та функціонального стану організму
Фізичне навантаження, яке дитина отримує під час тренувань з єдиноборств, є всебічним і збалансованим. Розминка, що передує основній частині заняття, зазвичай включає стрибкові вправи, розтягування, вправи на силу й витривалість (віджимання, присідання тощо), що створює необхідну базу для подальшого технічного навчання. Систематичне виконання таких вправ сприяє розвитку опорно-рухового апарату, гнучкості, м'язової сили, а також позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи. Як наслідок, діти, які займаються бойовими мистецтвами, мають добре розвинену мускулатуру, пластичність, витривалість та високий тонус. Такий рівень загальної фізичної підготовки стає основою не лише для спортивних досягнень, а й для формування здорового способу життя.

3. Опановування навичок самозахисту. Однією з важливих практичних складових бойових мистецтв є навчання елементам самооборони, що формує у дитини впевненість у власних силах та знижує рівень тривожності у соціальному середовищі. У більшості сучасних програм з єдиноборств акцент зроблено не стільки на змагальній діяльності, скільки на формуванні в учнів здатності захистити себе в реальних життєвих ситуаціях.

Під час тренувань діти опановують базові захисні техніки, вчать уникати конфліктів, діяти спокійно і раціонально в разі загрози. Досвідчені тренери також знайомлять учнів з правилами поведінки у публічних місцях, акцентуючи увагу на безпечному спілкуванні з однолітками та дорослими. У результаті таких занять діти не лише здобувають фізичні навички, а й розвивають стратегічне мислення, самоповагу та культуру спілкування.

4. *Формування поваги як соціально-моральної якості.* Почуття поваги одна з базових цінностей, яка активно культивується у середовищі бойових мистецтв. З перших хвилин перебування в спортивному залі дитина стикається з чіткою системою етикету: учні вітаються з тренером шляхом поклону, дотримуються встановлених правил поведінки, звертаються до наставника з відповідною формулою ввічливості. Такий ритуал не є формальністю він закладає основу для побудови взаємин, заснованих на взаємоповазі, самодисципліні та етичних нормах. Під час занять діти вчаться ставитися до партнерів з тією ж повагою, з якою хочуть, щоб ставилися до них. Це проявляється навіть у технічних діях удари руками й ногами виконуються контрольовано, без агресії, з розумінням відповідальності за власні дії.

5. Розвиток впевненості в собі через досягнення Однією з ключових переваг бойових мистецтв є їх здатність формувати в дітей стійке почуття впевненості у власних силах. Це відбувається завдяки структурованій системі досягнень переходу від одного рівня майстерності до іншого, що зазвичай позначається кольором пояса (дану або кю). Кожен новий рівень вимагає опанування певних технічних елементів, прояву витримки, регулярності в тренуваннях.

6. Розвиток командної взаємодії та партнерства Попри те, що бойові мистецтва мають індивідуалізовану форму підготовки, значна частина тренувального процесу відбувається у формі спарингів, парних технічних дій і командних змагань. Це створює умови для виховання в дітей навичок співпраці, взаємодопомоги та емпатії.

У ході навчання діти працюють у парах, допомагають одне одному освоїти нові техніки, підтримують товаришів під час змагань. Така модель тренувань сприяє формуванню командного духу, здатності враховувати дії партнера, спільно досягати мети та радіти успіхам інших.

Таким чином, бойові мистецтва сприяють не лише індивідуальному зростанню, а й розвитку соціальних навичок, необхідних для ефективної інтеграції в колектив.

На відміну від звичайних видів фізичної активності, бойові мистецтва передбачають чітку внутрішню структуру: повагу до партнера, дотримання етикету, усвідомлення своїх дій. У дитини формується відповідальність, здатність оцінювати ситуацію, керувати власними емоціями. Все це є основою підліткової психологічної зрілості.

Особливу роль у цьому відіграє тренер, який стає не лише наставником, а й моральним авторитетом, прикладом для наслідування. Правильне емоційне та педагогічне середовище сприяє формуванню у підлітках таких соціально важливих рис, як чесність, витримка, сміливість і здатність до самозахисту - не тільки фізичного, але й психологічного.

Дослідження діючої практики бойових мистецтв для молодшого шкільного віку свідчить, що розрізняють їх наступні види:

- Ударні бойові мистецтва (бокс і кікбоксінг);
- Східні єдиноборства (карате, тхеквондо, айкідо);
- Борцівські секції (греко-римська боротьба, дзюдо, самбо)

Також в останні роки в Україні набувають популярності дитячі секції з українських бойових мистецтв до яких відносять: асгарду, спас та бойовий гопак які розроблені на основі елементів традиційного козацького бою.

1.3. Особливості побудови тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей

Молодший шкільний вік є одним із ключових етапів у процесі формування особистості дитини. Саме в цей період закладаються основи здоров'я, фізичного розвитку та формуються передумови для подальшого вдосконалення фізичних і розумових здібностей. У дітей активно розвиваються рухові якості, що є важливими для ефективної участі в різних формах фізичної активності. Регулярні рухові навантаження сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й стимулюють розвиток інтелектуального потенціалу дитини [16].

Як зазначає Глиняний Д.П « Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості у всіх основних суглобах. Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкісні і координаційні здібності, здатність тривало виконувати циклічні дії в режимах помірної і великої інтенсивності). У віці 7-10 років починають формуватися інтереси і схильність до певних видів фізичної активності, проявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, схильність до тих чи інших видів спорту» [10].

Початок шкільного навчання супроводжується суттєвими змінами у звичному режимі дня, зокрема, збільшується частка статичних видів діяльності. Це, у свою чергу, може призводити до зниження рівня м'язової активності, погіршення фізичної працездатності та підвищення ризику захворюваності. У зв'язку з цим організація тренувань дітей у молодшому шкільному віці потребує особливої уваги з боку педагогів та тренерів, з акцентом на збалансоване поєднання навчального навантаження і фізичної активності.

Безпосередньо побудова тренувального процесу з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку потребує особливого підходу, який враховує як фізіологічні, так і психоемоційні особливості цього вікового періоду. На цьому етапі розвитку дитячий організм надзвичайно пластичний, активно формується координація рухів, розвиваються основні фізичні якості та закладаються морально-вольові риси, які є фундаментом у бойових мистецтвах.

Одним із головних принципів побудови тренувального процесу є *вікове дозування навантаження*. Організм дитини є значно чутливими до перевтоми та перенавантаження, тому тривалість занять має бути обмеженою (в районі

45–60 хвилин), з чергуванням активних та менш інтенсивних вправ. Основна увага повинна приділятися розвитку загальної фізичної підготовки, координації, гнучкості та спритності, а технічне навчання - бути максимально адаптованим і поданим у доступній, ігровій формі.

Другим важливим принципом є *поступовість і системність навчання*. Засвоєння техніки бойових мистецтв має відбуватися від простого до складного, з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку кожної дитини, кожен новий елемент повинен ґрунтуватися на вже засвоєному, що забезпечує сталість навчального процесу та формування рухових навичок.

Не менш важливим є принцип *емоційної залученості та мотивації*, означає, що для дітей цього віку характерна висока потреба в грі, активному русі та позитивних емоціях, відповідно тренувальні заняття доцільно будувати у формі сюжетно-рольових ігор, естафет, парних завдань із елементами змагання. За такого підходу тренування сприяє не лише кращому засвоєнню матеріалу, але й формуванню інтересу до занять.

Ключовим принципом тренувального процесу виступає *забезпечення безпеки та контролю за навантаженням*, оскільки молодшому шкільному віці притаманно ще не до кінця сформовані м'язово-зв'язковий апарат та опорно-рухова система, і тому велике значення має техніка виконання вправ, правильне дозування фізичних навантажень та використання захисного обладнання (м'яке татамі, наколінники, рукавички, шоломи тощо).

Увагу слід приділяти принципу *індивідуального підходу*, оскільки усі діти розвиваються нерівномірно, і мають різні рівні фізичної підготовленості, мотивації та психоемоційної стійкості, тому завдання тренера передбачає виявлення сильні сторони кожного учня секції та підтримати його у процесі навчання, стимулюючи до поступового вдосконалення.

Як зазначалось вище в період молодшого шкільного віку спостерігається високий рівень нервово-психічної збудливості, домінування ігрової мотивації, нестійкість уваги, а також активний розвиток опорно-рухового апарату, тому

тренувальний процес даної вікової категорії має бути грамотно структурованим, різноманітним, емоційно насиченим і безпечним.

Найважливішим аспектом є підбір змісту занять відповідно до віку та фізичної підготовленості дітей, оскільки на відміну від дорослих, діти молодшого шкільного віку ще не готові до тривалих і монотонних тренувань, тому заняття повинні включати значну кількість рухливих ігор, естафет, парних вправ та сюжетно-рольових завдань. Дані форми роботи не лише відповідають їхнім віковим потребам, але й створюють позитивне емоційне тло, сприяють формуванню мотивації до регулярних занять.

Таблиця 1.4

**Типова структура тренувального заняття з бойових мистецтв
(для віку 6–11 років)**

Етап заняття	Тривалість	Мета	Зміст (прикладі вправ)
1. Підготовча частина	10–15 хв	Підготувати організм до фізичного навантаження, активізувати увагу	Рухливі ігри, загально-розвивальні вправи, вправи на координацію, розминка в парах
2. Основна частина	25–30 хв	Засвоєння технічних елементів, розвиток фізичних якостей	Вивчення стійок, ударів, блоків, парні вправи, базова техніка самозахисту, технічні ігри
3. Заключна частина	5–10 хв	Зняття напруги, підсумок заняття, профілактика травм	Дихальні вправи, розтягування, вправа «коло вражень», легке масажування

Згідно таблиці 1.4 структура одного тренування, як правило, складається з трьох основних частин: підготовчої, основної та заключної.

1 Підготовча частина (10 - 15 хвилин) характеризується використовуються вправи загальної фізичної підготовки, легка розминка та координаційні ігри.

2. Основна частина (25 - 30 хвилин) присвячується вивченню базових технічних елементів бойового мистецтва: стійок, блоків, ударів, елементів самозахисту.

3. Заключна частина (5 - 10 хвилин) включає дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, легку розтяжку та підведення підсумків заняття.

Важливо моментом є необхідність проведення тренування в атмосфері доброзичливості та підтримки і щоб тренер повинен не лише володіти високим рівнем фахової підготовки, але й розуміти психологію дітей цього віку, уміти встановити з ними контакт, мотивувати до самовдосконалення без примусу чи надмірного навантаження.

Також особливу увагу слід приділяти безпеці тренувального середовища. Заняття повинні проводитись на відповідно обладнаному майданчику або залі, з використанням м'якого покриття (татамі), наявністю захисного спорядження (рукавички, наколінники, шоломи) та постійним контролем за правильністю виконання вправ, необхідно слідкувати за самопочуттям дітей протягом усього тренування та вчасно коригувати навантаження.

Заняття бойовими мистецтвами для дітей молодшого шкільного віку мають не лише фізкультурно-оздоровчу, але й потужну виховну спрямованість, що особливо важливо у процесі формування гармонійно розвиненої особистості. На відміну від багатьох інших видів фізичної активності, бойові мистецтва поєднують розвиток фізичних якостей із вихованням морально-вольових рис, таких як дисципліна, повага, відповідальність, витримка та самок

З даною думкою погоджуються Саєнко В. Г., Толчева Г. В. які зазначають «..Результати дослідження підкреслюють значну роль занять єдиноборствами, зокрема рукопашним боєм, у розвитку фізичних і психологічних якостей дітей молодшого шкільного віку.» [25,с.50].

Marchenko, S зазначає «.. Тхеквондо прямо сприяє розвитку таких рис - ввічливості, цілісності, наполегливості та самоконтролю, які є втіленням гарної саморегуляції.» [46].

Tomenko O. формує наступну думку «..Після завершення занять діти експериментальної групи з тхеквондо ... за оцінками вчителів мали кращу здатність до концентрації уваги, ніж ті, хто мали звичайні уроки фізкультури ... а також кращі показники виконавчої уваги за завданням» [47].

У системі бойових мистецтв чітко простежується ієрархічна структура, заснована на принципах шанування тренера (сенсея), поваги до партнера, правил етикету та самодисципліни. Вже на перших етапах навчання діти знайомляться з основами поведінки на тренуванні: правилами вітання, слухняності, зосередженості та відповідальності за свої дії. Відповідно це формує у них внутрішню культуру поведінки, яка поступово переноситься й у повсякденне життя у школі, в родині, в соціумі.

Також особливе значення заняття бойовими мистецтвами мають для формування емоційної стійкості, оскільки навчають дітей контролювати свої емоції, зокрема гнів, страх, агресію. Завдяки постійному контакту з тренером та партнерами, діти вчаться діяти обдуманно, уникати конфліктів і не допускати проявів фізичної агресії поза межами залу, формуються навички соціально прийнятної поведінки, що є важливим компонентом виховного процесу.

Заняття бойовими мистецтвами сприяють розвитку лідерських якостей та впевненості в собі, через участь у парних вправах, командних завданнях, іспитах на пояси або змаганнях діти поступово долають страх сцени, сором'язливість і нерішучість. В процесі занять учні вчаться ставити перед собою мету, долати труднощі, досягати результату, що є основою для виховання цілеспрямованої особистості.

Найбільш важливим аспектом є виховання у учнів почуття колективізму та взаємодопомоги, оскільки в процесі тренувань діти навчаються працювати в парах, підтримувати одне одного, відповідати не лише за себе, але й за команду. Формування таких навичок має велике значення для подальшої соціалізації дитини та її успішної інтеграції у суспільне середовище. Тому бойові мистецтва як форма фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є дієвим засобом виховання гармонійно розвиненої особистості.

Висновки до першого розділу

У ході аналізу особливостей фізичного та психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку встановлено, що цей віковий період характеризується інтенсивним зростанням організму, формуванням опорно-рухового апарату, нервової системи, а також розвитком основних психічних процесів: уваги, пам'яті, мислення та емоційно-вольової сфери. Водночас діти цього віку відзначаються підвищеною руховою активністю, емоційністю та потребою у ігрових формах діяльності, що необхідно враховувати під час організації фізичного виховання.

Дослідження значення бойових мистецтв для гармонійного розвитку дитини показало, що вони є ефективним засобом комплексного впливу на фізичний, психічний та соціальний розвиток. Заняття бойовими мистецтвами сприяють розвитку координації рухів, сили, витривалості, гнучкості, формуванню правильної постави, а також вихованню дисциплінованості, самоконтролю, впевненості в собі та навичок соціальної взаємодії. Крім того, бойові мистецтва мають значний виховний потенціал, формуючи морально-етичні якості та культуру безпечної поведінки.

Розгляд особливостей побудови тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку дозволив зробити висновок, що ефективність занять значною мірою залежить від правильного дозування фізичних навантажень, поступовості навчання, використання ігрових та наочно-образних методів, а також забезпечення позитивного емоційного фону. Тренувальний процес повинен бути спрямований не на досягнення спортивних результатів, а на загальний розвиток дитини, зміцнення здоров'я та формування стійкого інтересу до фізичної культури.

Урахування вікових фізичних і психічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, поєднане з педагогічно обґрунтованим використанням засобів бойових мистецтв, створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості дитини та підвищення ефективності тренувального процесу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СПОРТИВНОМУ КЛУБІ «LEGION IX»

2.1. Завдання, мета, гіпотеза і методи дослідження

Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей фізичного розвитку та психофізіологічних характеристик дітей молодшого шкільного віку, а також принципів побудови тренувального процесу у бойових мистецтвах.

2. Вивчити існуючі практики організації тренувального процесу в секціях бойових мистецтв для дітей зазначеної вікової категорії, зокрема у спортивному клубі «LEGION IX».

3. Розробити модель тренувального заняття, адаптовану до вікових особливостей дітей 6–11 років, яка б враховувала фізичну, емоційну та когнітивну готовність до засвоєння елементів бойових мистецтв.

4. Провести педагогічне спостереження за тренувальними заняттями в клубі «LEGION IX» з метою оцінки ефективності організації занять та відповідності їх віковим потребам дітей.

5. Оцінити рівень фізичної підготовленості дітей на початку та в кінці навчального циклу за основними показниками (спритність, координація, гнучкість, сила, витривалість).

6. Визначити вплив запропонованої структури занять на рівень мотивації дітей до регулярного тренування, дисциплінованості та соціальної адаптації у групі.

Метою дослідження є обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка моделі побудови тренувальних занять з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку в умовах діяльності спортивного клубу «LEGION

IX», з урахуванням їхніх вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та психоемоційного розвитку.

Гіпотеза полягає в тому, що впровадження адаптованої структури тренувальних занять з бойових мистецтв, розробленої з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, дозволить підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості, сформуванню позитивну мотивацію до занять, а також сприятиме розвитку морально-вольових якостей та емоційно-соціальної адаптації в умовах спортивного клубу «LEGION IX».

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань у дослідженні було використано комплекс взаємопов'язаних методів:

1. Теоретичні методи:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з педагогіки, дитячої фізичної культури, спортивної підготовки, вікової фізіології та психології;
- порівняльний аналіз існуючих моделей тренувального процесу в бойових мистецтвах;
- метод моделювання використовується для розробки структури тренувального заняття з урахуванням вікових особливостей дітей.

2. Емпіричні методи:

- педагогічне спостереження – за ходом тренувальних занять у спортивному клубі «LEGION IX»;
- анкетування - для вивчення мотивації та ставлення дітей і батьків до занять бойовими мистецтвами;
- тестування фізичної підготовленості - визначення рівня розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, координації, витривалості) на початку та в кінці експерименту;
- бесіди з тренерами - для уточнення особливостей організації занять у практичній діяльності.

3. Статистичні методи:

- кількісний аналіз результатів тестування – з використанням описової статистики (середнє арифметичне, відсоткові показники);
- порівняльний аналіз динаміки показників – для виявлення ефективності запропонованої методики;
- візуалізація даних у вигляді таблиць та діаграм.

Цей набір методів дозволяє об'єктивно оцінити ефективність тренувального процесу й підтвердити або спростувати висунуту гіпотезу.

2.2. Характеристика бази дослідження

Спортивний клуб бойових мистецтв «LEGION IX» що розташований в м. Київ Берестейський проспект, буд. 121 є сучасним осередком фізичного виховання, розвитку бойових мистецтв та всебічного гармонійного розвитку особистості. Його діяльність спрямована на популяризацію здорового способу життя, фізичну підготовку дітей, молоді та дорослих засобами східних єдиноборств і змішаних бойових систем. Клуб функціонує на базі спортивного залу, обладнаного відповідно до вимог проведення навчально-тренувального процесу з бойових мистецтв.

Спортивний клуб «LEGION IX» зареєстрований як громадська спортивна організація. Діяльність клубу здійснюється згідно зі Статутом, затвердженим у встановленому порядку, а також відповідно до законодавства України у сфері фізичної культури і спорту.

Тренувальний процес забезпечується кваліфікованими фахівцями з вищою освітою у галузі фізичної культури та спорту, які мають відповідні спортивні звання (кандидати у майстри спорту, майстри спорту), ліцензії, сертифікати міжнародних федерацій бойових мистецтв, а також багаторічний досвід роботи з дітьми різного віку

У клубі функціонують групи молодшого шкільного, середнього та старшого віку, включаючи підлітків, молодь і дорослих. Всі групи

формується відповідно до віку, рівня підготовки та цілей навчання (оздоровчі, аматорські або змагальні).

Клуб «LEGION IX» спеціалізується на таких видах бойових мистецтв:

- традиційне карате (шотокан, кіокушин);
- тхеквондо;
- греплінг та базові елементи ММА;
- самооборона;
- оздоровчі групи з елементами бойової гімнастики.

Особливу увагу у клубі приділяють виховному компоненту тренувального процесу. Виховання дисципліни, взаємоповаги, відповідальності та психологічної стійкості є невід'ємною частиною навчання. У клубі регулярно проводяться внутрішні змагання, тематичні збори, семінари, які сприяють соціалізації дітей, розвитку лідерських якостей і формуванню цінностей здорового способу життя.

Матеріально-технічна база спортивного клубу «LEGION IX» є важливою складовою ефективною організації тренувального процесу у спортивному клубі бойових мистецтв. Спортивний клуб бойових мистецтв функціонує на базі спеціалізованої тренувальної зали, яка відповідає основним санітарно-гігієнічним та технічним вимогам. Площа зали забезпечує достатній простір для проведення занять у групах чисельністю до 20 - 30 осіб. Підлога покрита м'яким амортизаційним покриттям (татамі), що мінімізує ризик травмування під час виконання вправ з падіннями, кидками та ударами.

У залі встановлено дзеркала для самоконтролю техніки виконання рухів, а також шведські стінки, турніки, скакалки, фітболи, балансувальні диски, гімнастичні палиці та інший інвентар, який активно використовується у підготовчій частині занять. В наявності є набір лап, мішків, макивар, груш та манекенів, що дозволяє ефективно відпрацьовувати удари руками й ногами з урахуванням вікової сили та координаційних можливостей дітей.

Особливу увагу в клубі приділено засобам індивідуального захисту, які використовуються під час парних та змагальних вправ. Клуб забезпечений

захисними шоломами, капами, рукавичками, наколінниками, жилетами, які адаптовані під дитячий вік і дозволяють безпечно проводити контрольовані спаринги та технічні поєдинки.

Також у клубі наявна мультимедійна техніка (проектор, ноутбук, аудіосистема) для проведення теоретичних занять, відеоаналізу техніки та ознайомлення з правилами змагань. У залі створено відповідні санітарно-побутові умови: є роздягальні для дітей та батьків, санвузол, система вентиляції та регулярного прибирання, що відповідає вимогам безпечного освітнього середовища.

Важливим компонентом матеріально-технічної бази є наявність методичних матеріалів - навчальних програм, посібників, відеоуроків, методичних рекомендацій з тренування дітей молодшого шкільного віку. Тренерський склад має змогу користуватися цифровими і друкованими ресурсами для підготовки та вдосконалення занять.

Ефективність навчально-тренувального процесу у спортивному клубі бойових мистецтв значною мірою залежить від кадрового потенціалу – рівня кваліфікації тренерського складу, адміністративної команди та допоміжного персоналу. У спортивному клубі «LEGION IX» сформована чітка й функціонально організована кадрова структура, що відповідає сучасним вимогам до організації дитячого спортивного навчання.

На чолі закладу стоїть директор який здійснює загальне управління закладом, забезпечує дотримання законодавчих та нормативних вимог, відповідає за стратегічний розвиток клубу, підбір кадрів, фінансово-господарську діяльність і співпрацю з батьками та партнерами.

Головний тренер координує навчально-тренувальний процес, здійснює контроль за методикою проведення занять, проводить внутрішні методичні семінари, відповідає за підготовку спортсменів до змагань, веде атестацію та сертифікацію учнів. Має вищу спеціальну освіту, багаторічний досвід практичної роботи та, як правило, спортивне звання «майстер спорту»

У клубі працюють тренери-інструктори, які мають профільну освіту, діючі сертифікати тренера з бойових мистецтв (карате, тхеквондо, греплінг тощо), проходять щорічну переатестацію та підвищення кваліфікації. Частина тренерів спеціалізується на роботі з дітьми молодшого шкільного віку, володіючи методиками адаптивного фізичного виховання та педагогіки шкільного віку.

До адміністративної структури клубу входить менеджер з комунікацій, який веде документацію, формує розклад занять, координує зв'язок з батьками та забезпечує інформаційний супровід (сайт, соцмережі, розсилки тощо), медичний працівник, який здійснює постійний моніторинг стану здоров'я вихованців та контролює безпечність тренувального процесу, господарський працівник, відповідальний за технічний стан залу, чистоту, наявність інвентарю та безпеку приміщень.

2.3. Організація експериментальної роботи

Експериментальна частина дослідження (табл. 2.1.) була спрямована на перевірку ефективності розроблених організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку на базі У дослідженні взяли участь 18 дітей віком 6 -10 років, розділених на експериментальну (діти займалися за оновленою моделлю тренувань) та контрольну (заняття проводилися за традиційною схемою) групи. Тренувальні заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 45–60 хвилин.

Основною метою експерименту стало виявлення впливу запропонованої структури тренувального процесу, адаптованої до вікових особливостей дітей 6–11 років, на динаміку розвитку їхніх фізичних якостей, емоційного стану, мотивації до занять та соціальної поведінки у спортивному середовищі.

Експеримент проводився протягом серпня та вересня 2025 року у три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Таблиця 2.1.

Етапи експериментального дослідження

Етап	Період	Зміст і завдання етапу	Методи дослідження	Очікувані результати
1. Констатувальний	10 днів	- Аналіз літератури - Вивчення існуючої практики - Діагностика початкового рівня фізичної підготовленості дітей	- Теоретичний аналіз - Анкетування - Тестування - Педагогічне спостереження	- Визначено рівень підготовленості - Сформовано експериментальну і контрольну групи
2. Формувальний	20 днів	- Реалізація моделі побудови тренувань - Впровадження методичних підходів - Контроль за процесом	- Проведення занять - Поточне спостереження - Методичний контроль	- Покращення технічних, фізичних, емоційно-мотиваційних показників у дітей
3. Контрольний	20 днів	- Повторне тестування - Порівняльний аналіз результатів - Узагальнення ефективності методики	- Тестування - Анкетування - Статистичний аналіз	- Підтвердження або спростування гіпотези - Підготовка висновків та рекомендацій

Для об'єктивної оцінки ефективності тренувального процесу застосовувалися такі методи: педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, анкетування учасників і батьків, порівняння результатів контрольних випробувань на початку та в кінці дослідження.

Особливу увагу було приділено побудові кожного тренувального заняття. Структура включала три основні частини:

1. Підготовча частина (10–15 хв): динамічна розминка, рухливі ігри, вправи на координацію та гнучкість.

2. Основна частина (25–30 хв): вивчення базових технічних елементів (удари, блоки, стійки), парна робота, технічні завдання, впровадження елементів самозахисту.

3. Заключна частина (5–10 хв): дихальні вправи, розтягування, рефлексія («коло вражень»), підбиття підсумків.

Використання ігрових форм (естафети, технічні квести, парні командні ігри) мало на меті підтримувати високий рівень мотивації дітей та забезпечити засвоєння технічних дій у ненав'язливій формі.

Було впроваджено систему внутрішньої мотивації: накопичення балів, символічних нагород, заохочення за старанність, взаємоповагу, успіхи в опануванні техніки, що сприяло формуванню позитивного ставлення до занять і розвитку морально-вольових якостей.

2.4. Методи збору та обробки даних

Для забезпечення достовірності результатів дослідження та об'єктивної оцінки ефективності запропонованих підходів до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі «LEGION IX» було використано комплекс методів збору та обробки емпіричних даних.

Методи збору даних:

Педагогічне спостереження використовувалося для фіксації особливостей поведінки дітей на тренуваннях, рівня емоційного залучення, мотивації, активності та взаємодії з тренером і однолітками.

Анкетування проведено серед батьків, вихованців та тренерів для визначення: мотивації дітей до занять бойовими мистецтвами; очікувань і задоволеності процесом тренування; рівня психологічного комфорту та соціальної адаптації у групі. (ДОДАТОК А)

Тестування фізичної підготовленості. для визначення рівня розвитку основних рухових якостей: швидкість (біг 4×9 м); сила (кидання медбола, підтягування або утримання в упорі лежачи); гнучкість (нахил вперед з

положення сидячи); координація (стрибки на одній нозі, вправи з м'ячем); витривалість (біг на 6 хвилин або вправа «20 метрів туди-назад»).

Формалізоване інтерв'ю з тренерами застосовувалося для збору якісної інформації щодо ефективності нової моделі тренувального заняття, динаміки розвитку дітей та рівня адаптації методичних підходів у реальному процесі.

Методи обробки даних:

- Кількісний аналіз (описова статистика) застосовувалися для обробки результатів тестування:

- Порівняльний аналіз (експериментальна та контрольна група) дозволив визначити відмінності у фізичній підготовленості сфері між групами.

- Обробка результатів педагогічного спостереження та інтерв'ю здійснювалась методом експертного оцінювання з подальшим узагальненням.

- Таблична інтерпретація. Для наочності дані було представлено у вигляді таблиць, що відображають зміну рівнів фізичної підготовленості та психологічних характеристик.

Зазначені методи збору та обробки інформації забезпечили повноту, достовірність та об'єктивність результатів, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності розробленої моделі тренувального заняття.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ, РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБУ «LEGION IX»

3.1. Розробка організаційних основ тренувального заняття

Тренувальне заняття для дітей молодшого шкільного віку (6–11 років), які займаються бойовими мистецтвами, має будуватися з урахуванням фізіологічної, психологічної та емоційної підготовленості цього вікового періоду (ДОДАТОК Б). У діяльності спортивного клубу «LEGION IX» пріоритетом є поєднання технічного навчання, фізичного розвитку та виховання морально-вольових якостей.

Зміст кожного заняття повинен бути чітко структурованим, інформаційно насиченим, методично обґрунтованим та безпечним, при цьому має бути поступовість у збільшенні навантаження, різноманітність вправ, використання ігрових форм, а також мотиваційна складова, яка забезпечує інтерес і залучення дитини до процесу.

В діяльності спортивного клубу «LEGION IX» найбільш популярними в осіб молодшого шкільного віку є наступні бойові мистецтва: тхеквондо, джиу-джитсу, греплінг, карате.

Основні критерії та аргументи вибору виду бойового мистецтва наведені в таблиці 3.1

Основні аргументи які повинен врахувати тренер при рекомендації батькам при виборі певного виду бойових мистецтв:

1. Враховувати не тільки фізичні, а й психологічні особливості дитини.
2. Дитина може змінити стиль, не варто концентруватись до одного виду мистецтва назавжди.
3. Роль тренера - підібрати правильний темп, форму подачі й атмосферу, що підходить саме цьому типу дитини.

Таблиця 3.1

Аргументи та критерії вибору бойового мистецтва в залежності від психофізичного типу дитини в спортивному клубі «LEGION IX»

Тип дитини	Рекомендований вид бойового мистецтва	Аргументація вибору
Активна, енергійна, імпульсивна дитина	Тхеквондо	Завдяки динамічним технікам ударів ногами, високому темпу занять і ігровим формам тхеквондо дозволяє спрямувати енергію в конструктивне русло, розвиває контроль імпульсів та дисципліну.
Спокійна, вдумлива, трохи сором'язлива дитина	Джиу-джитсу	Джиу-джитсу базується на уважності, взаємодії в парі, м'яких переходах у партері. Ідеально підходить для дітей, які потребують впевненості, поступового включення та тактильного комфорту.
Фізично сильна, витривала, але трохи незібрана	Греплінг	Допомагає реалізувати природну силу та витривалість у формі контрольованого контакту. Греплінг покращує координацію, навчає контролю тіла та розвиває спритність через партерну боротьбу.
Творча, мрійлива, емоційно нестабільна дитина	Карате (Шотокан)	Система карате передбачає формальну техніку, медитативні елементи та чіткий етикет, що добре структурує поведінку, допомагає дитині зібратися, стабілізує емоційний фон.
Соціально активна, комунікабельна, лідерська	Будь-який, із груповою динамікою	Дитині важлива не стільки техніка, як атмосфера: обирати секцію з груповими іграми, змаганнями, відкритим спілкуванням. Найкраще – тхеквондо або греплінг з ігровими спарингами.

Основними моментами які повинен врахувати тренера щодо адаптації занять з бойових мистецтв для дітей 6–11 років:

1. Індивідуальний підхід.

- Необхідно спостерігати за поведінкою дитини з перших занять та визначити, до якого типу вона належить (активна, обережна, невпевнена тощо).

- Регулювання рівень вимог. Не всі діти однаково швидко засвоюють техніку необхідно слабшим учасникам шанс надолужити без публічного тиску.

- Підтримка «тихих» дітей оскільки їх потрібен м'який контакт, додаткова похвала й особиста увага тренера.

2. Гнучка побудова тренування.

- Чергування активних та спокійних етапів.
- Використання варіативних форм: квест-заняття, сюжетні поєдинки, рольові моделі (самурай, воїн, захисник).
- Зміна акцентів: в одному тренуванні фокус на ударах, в іншому – на координації, в третьому – на взаємодії в парах.

3. Психолого-педагогічна підтримка.

- Спостереження за емоційним фоном у групі. Якщо дитина виглядає пригніченою, уникає контактів необхідно звернути на це увагу індивідуально.
- Використання невербальної мотивації: усмішка, жест «п'ять», знак відзнаки (наклейка, «смайлик»).

4. Адаптація техніки.

- Спрощення складних елементів. поділ техніку на окремі фази.
- Уникнення жорсткого спарингу. У віці 6–10 років перевагу слід надавати умовним і технічним формам поєдинку.
- Використання наочності: показ відео, технічні картки, дзеркала, навчальні манекени.

5. Комунікація з батьками.

- Інформування про прогрес дитини. Необхідно робити це неформально: усно після тренування.
- Залучення батьків до неформальних заходів: відкриті тренування, «день сімейного спорту», міні-змагання.

Тобто тренер повинен володіти не лише технікою бойового мистецтва, а й розуміти вікову психологію, здатен створити позитивне навчальне середовище, в якому кожна дитина зростатиме не лише фізично, а й морально та соціально. Адаптація занять до потреб дитини є найважливішим підходом до ефективності й довготривалого інтересу до бойових мистецтв.

Зміст кожного тренувального заняття повинен бути чітко структурованим, емоційно насиченим, методично обґрунтованим та безпечним.

Особливе значення має поступовість у збільшенні навантаження, різноманітність вправ, використання ігрових форм, а також мотиваційна складова, яка забезпечує інтерес і залучення дитини до процесу.

Таблиця 3.2.

Структура тренувального заняття з бойових мистецтв

Частина заняття	Тривалість	Зміст
Підготовча	10–15 хв	Рухливі ігри, загальнорозвивальні вправи, розминка, вправи на увагу, рівновагу, координацію
Основна	25–30 хв	Техніка бойових мистецтв (удари, блоки, стійки), парні вправи, вправи на лапах, комбінації
Заключна	5–10 хв	Релаксаційні вправи, дихальна гімнастика, розтяжка, підбиття підсумків, «коло вражень»

Річний план графік тренувального процесу у спортивному клубі бойових мистецтв наведено в додатку Г

Таблиця 3.2 розкриває структуру тренувального заняття. В підготовчій частині основна мета – підготувати серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи дитини до подальшого навантаження та налаштувати дітей психологічно – зацікавити, активізувати, зняти можливу тривогу. Часто використовуються динамічні рухливі ігри з елементами бойових рухів (наприклад, «схопи пояс», «реакція на колір», «удар – ухил – втеча»).

В основній частині передбачається:

- вивчення базових технічних елементів (удари руками/ногами, пересування, блоки, стійки);
- парна робота з елементами самозахисту;
- вправи з ударним обладнанням (лапи, груші, манекени);
- ігрові завдання на швидкість реакції та координацію;
- навчальні міні-поєдинки у формі технічного спарингу (без акцентованих ударів).

Особливість занять у «LEGION IX» це високий рівень варіативності вправ та поетапне ускладнення комбінацій залежно від віку та рівня підготовки.

Заключна частина спрямована на зниження фізіологічного навантаження, профілактику травм, розвиток гнучкості та релаксацію та завершується короткою рефлексією діти висловлюють, що їм найбільше сподобалось.

У спортивному клубі «LEGION IX» дотримуються такої тривалості занять відповідно до віку: 6- 7 років 40 - 45 хв.

8-11 років 50 – 60 хв

Тренування проводяться 3 рази на тиждень за відповідним графіком (через день) , що відповідає оптимальному режиму для молодших школярів для збереження інтересу та ефективного фізичного розвитку без перенавантаження.

Фізичне навантаження у спортивному клубі «LEGION IX» підбирається індивідуально з урахуванням віку, фізичної підготовленості та психофізіологічного стану дитини. Застосовуються помірні інтервальні навантаження, із чергуванням активної та відновлювальної діяльності.

Таблиця 3.3

Приклад тижневого тренувального навантаження для дітей 8–11 років (карате, група початкового рівня)

День тижня	Тривалість заняття	Структура заняття (хв)	Основні завдання тренування
Понеділок	50 хв	10 хв – підготовча	- Рухливі ігри
		25 хв – основна	- Загальнофізична підготовка
		15 хв – заключна	- Вивчення стійок, пересувань
Середа	55 хв	10 хв – підготовча	- Відпрацювання ударів ногами
		30 хв – основна	- Парні вправи
		15 хв – заключна	- Елементи куміте в ігровій формі
П'ятниця	60 хв	15 хв – підготовча	- Комбінації технік
		30 хв – основна	- Удари по лапах
		15 хв – заключна	- Міні-змагання, самоконтроль, коло вражень

Приклад план тренувального заняття з карате наведено в додатку В

Інтенсивність контролюється за допомогою:

- візуального аналізу (почервоніння, дихання, потовиділення);
- опитування про самопочуття;
- частоти серцевих скорочень (у старших групах).

Приблизна часова орієнтація:

60–70 % часу заняття використовується на динамічну активність;

30–40 % часту координаційно-технічна робота або виконання вправ на гнучкість і рівновагу. В таблицях 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. наведено приклад тижневих тренувальних занять

За даного прикладу загальний обсяг активного часу на тиждень: 155 хвилин. Інтенсивність: середня, з чергуванням навантаження (за ЧСС - до 140 уд./хв)

Такий підхід дозволяє забезпечити всебічний розвиток дитини без перевантаження, формувати основи техніки карате та розвивати інтерес до занять через змагальні та ігрові елементи.

Таблиця 3.4

Тхеквондо (WT): приклад тижневого навантаження для дітей 8–11 років

День тижня	Тривалість заняття	Структура заняття (хв)	Основні завдання тренування
Понеділок	50 хв	10 – підготовча	- Координаційні ігри
		25 – основна	- Техніка ударів ногами (<i>ap chagi, yop chagi</i>)
		15 – заключна	- Рух у стійках
Середа	55 хв	10 – підготовча	- Парна відпрацювання ударів з лапами
		30 – основна	- Вивчення форм пумсе (базові)
		15 – заключна	- Релаксація
П'ятниця	60 хв	15 – підготовча	- Міні-змагання (кікерські ігри)
		30 – основна	- Ситуаційні поєдинки
		15 – заключна	- Дихальна гімнастика

В тхеквондо основний наголос під час тренувань робиться на техніці ніг, динаміці, балансі, дисципліні.

Таблиця 3.5

Джиу-джитсу: приклад тижневого навантаження для дітей 8–11 років

День тижня	Тривалість заняття	Структура заняття (хв)	Основні завдання тренування
Вівторок	50 хв	10 - підготовча	- Гімнастичні вправи
		25 - основна	- Падіння, переكاتи
		15 - заключна	- Елементи утримань
Четвер	55 хв	10 - підготовча	- Базові захвати та звільнення
		30 - основна	- Комбінації із захоплень у парі
		15 - заключна	- Контроль положень
Субота	60 хв	15 - підготовча	- Вправи «умовна боротьба»
		30 - основна	- Розв'язання ситуацій
		15 - заключна	- Психоемоційне розвантаження

В джиу-джитсу основний наголос під час тренувань робиться на безпеці, відчутті балансу, роботі в партері, самозахисті.

Таблиця 3.6

Греплінг приклад тижневого навантаження для дітей 8–11 років

День тижня	Тривалість заняття	Структура заняття (хв)	Основні завдання тренування
Понеділок	45 хв	10 – підготовча	- Розминка з акробатичними вправами
		20 – основна	- Перехоплення, проходи в ноги
		15 – заключна	- Ігри на баланс
Середа	50 хв	10 – підготовча	- Розвиток партерної техніки
		25 – основна	- Контроль спини, утримання
		15 – заключна	- Спаринг із завданням
П'ятниця	55 хв	15 – підготовча	- Техніка виходу з утримань
		25 – основна	- Ігри-боротьба «вхопи й втримай»
		15 – заключна	- Підведення підсумків

В греплінгі основний наголос під час тренувань робиться на функціональній силі, роботі в контакті, спритності, техніці у партері.

3.2. Методичні особливості проведення тренувань

Організація ефективного тренувального процесу для дітей молодшого шкільного віку у сфері бойових мистецтв вимагає ґрунтовного педагогічного підходу та добору адекватних віковим методам навчання, оскільки в цьому віці діти відзначаються емоційною вразливістю, нестійкою увагою, підвищеною

руховою активністю та потребою у позитивному підкріпленні, тому саме методична побудова тренувань і стиль педагогічної взаємодії визначають рівень ефективності, безпеки та емоційної залученості дітей.

У спортивному клубі «LEGION IX» використовуються наступні методи навчання в роботі з молодшими школярами

1. Наглядно-практичний метод

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку одним із провідних методів навчання у тренувальному процесі з бойових мистецтв виступає наглядно-практичний метод, що ґрунтується на поєднанні візуального сприйняття і діяльнісного відтворення рухової дії. У віці 6–10 років переважає наочно-дійове та наочно-образне мислення, тому діти значно краще засвоюють нові рухи не через словесні інструкції, а через спостереження за прикладом та виконання дій разом із тренером або під його наглядом. Це дозволяє задіяти в процесі навчання сенсомоторні зв'язки, зорово-моторну координацію та моторну пам'ять, що є критично важливими у формуванні технічних навичок бойових мистецтв.

Реалізація методу зазвичай включає кілька взаємопов'язаних етапів:

1. Демонстрація технічного елемента коли тренер виконує вправу повільно, чітко, акцентуючи увагу на окремих фазах руху. За необхідності техніка демонструється з різних ракурсів, у дзеркальному відображенні або з поясненням ключових моментів.

2. Пояснення передбачає коротке, доступне словесне супроводження, у якому тренер вказує на ціль вправи, характер руху, правильну позицію тіла, часті помилки та способи їх виправлення. Слова повинні бути простими, емоційно забарвленими, з використанням метафор чи порівнянь (наприклад: «стояти, як дерево», «рука – як стріла»).

3. Повторення дитиною за зразком коли учні відтворюють вправу індивідуально або в групі, орієнтуючись на зразок тренера, на цьому етапі важливо забезпечити повільний темп, контроль за технікою виконання та поступовість ускладнення завдання.

4.Корекція і закріплення тренер індивідуально підходить до дітей, коригує положення рук, ніг, пояснює, як покращити виконання, а потім відбувається автоматизація руху через багаторазове повторення з поступовим переходом до застосування техніки в парах або в простих ігрових ситуаціях.

Таблиця 3.7

**Етапи реалізації наглядно-практичного методу в навчанні дітей
молодшого шкільного віку**

№ етапу	Назва етапу	Зміст дій тренера	Очікуваний результат у дітей	Методичні поради
1	Демонстрація вправи	Виконання техніки у повільному темпі, з акцентами на ключові фази руху	Формування візуального образу правильного виконання	Показ з різних ракурсів, мінімум пояснень
2	Словесне пояснення	Коротке інформативне пояснення руху, мети та частих помилок	Розуміння структури руху, увага до деталей	Використовувати образні порівняння, уникати перевантаження термінами
3	Повторення за зразком	Запропонувати дітям виконати вправу в повільному темпі	Активізація моторної пам'яті, розвиток координації	Можна виконувати разом із тренером, контролюючи правильність
4	Індивідуальна корекція	Виправлення помилок, за потреби - фізичне підказування	Поліпшення техніки, усвідомлення помилок	Підхід без критики, з доброзичливою мотивацією

При використанні цього методу (табл. 3.7) повинно бути враховані наступні методичні моменти:

- Технічна демонстрація має бути еталонною, оскільки учні копіюють не лише рух, а й темп, амплітуду, міміку тренера.

- Надмірне словесне навантаження знижує ефективність: краще «показати один раз, ніж пояснити десять разів».

- Варто чітко дозувати час на демонстрацію і виконання, чергуючи інтенсивні та спокійні вправи.

2. Ігровий метод є одним із ефективних засобів організації тренувального процесу у дітей молодшого шкільного віку, у контексті занять з бойових

мистецтв цей метод не лише забезпечує високу мотивацію до тренувань, а й сприяє розвитку базових рухових якостей, формуванню навичок взаємодії, швидкої реакції, просторового орієнтування та емоційної стійкості.

У віці 6–10 років провідною діяльністю дитини є гра, через яку вона не лише пізнає світ, а й навчається взаємодіяти з іншими, контролювати свої емоції, приймати правила і дотримуватись дисципліни. Гра є природним способом пізнання, що гармонійно поєднує фізичну, емоційну та розумову активність, забезпечуючи високу залученість до процесу навчання.

Застосування ігрових методик у бойових мистецтвах дозволяє:

- уникнути перевтоми і зниження інтересу;
- адаптувати складні технічні дії до рівня розвитку дитини;
- розвивати вміння діяти в обмежених умовах і за заданими правилами;
- знижувати рівень страху або тривоги при виконанні нових вправ;
- формувати командну взаємодію і здорову змагальність.

Основними умовами для реалізації ігрового методу є: чітка організація гри; регламентований час; поступове ускладнення умов; позитивне підкріплення

Ігровий метод у тренуваннях з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку є не лише ефективним дидактичним засобом, а й потужним психолого-виховним інструментом, що забезпечує комплексний розвиток особистості дитини (табл. 3.8.).

3. Метод багаторазового повторення з варіативністю. Освоєння бойової техніки вимагає поступового автоматизування рухів через багаторазове повторення. Щоб уникнути перевтоми та зниження інтересу, вправи варто виконувати в різному темпі, з новими партнерами, у змінених умовах. Варіативність не лише підвищує ефективність засвоєння, а й сприяє гнучкості мислення та адаптивності до змін.

4. Словесні методи (пояснення, інструктаж, бесіда) Діти краще засвоюють інформацію, коли пояснення є чітким, коротким, образним і позитивним.

Таблиця 3.8

Види ігор у тренуваннях з бойових мистецтв для дітей молодшого шкільного віку

№	Назва гри	Мета гри	Вік років	Зміст (коротко)	Методичні поради тренеру
1	«Заморожений самурай»	Розвиток уваги, швидкості реакції	6–8	Учні переміщуються в просторі, за сигналом завмирають у бойовій стійці	Варто чергувати сигнали; можна ускладнювати позиції
2	«Спіймай меч»	Координація, спритність рук	7–10	Один учень тримає палицю вертикально, інший має встигнути зловити до падіння	Змінювати руки, позиції, темп для збереження інтересу
3	«Суперник у дзеркалі»	Формування навичок спостереження наслідування	6–9	Один учень виконує рухи, інший дзеркально їх повторює	Пояснити, що важлива точність, а не швидкість
4	«Захист фортеці»	Навички блокування та ухилів	8–11	Один учень захищається у центрі кола, інші імітують повільні атаки	Ввести обмеження часу та чергування ролей
5	«Майстер і учень»	Розвиток лідерських якостей і командної взаємодії	7–11	Один учень веде міні-групу через послідовність вправ або комбінацій	Після гри - обговорити, що вдалося, що було складно
6	«Комбінація на пам'ять»	Удосконалення технічної пам'яті	8–11	Тренер показує послідовність з 3–5 рухів, учні мають повторити без помилок	Поступове ускладнення: додавання нових рухів або фіксація часу

Навчання дітей молодшого шкільного віку у клубі бойових мистецтв має базуватися на поєднанні наочних, ігрових та повторювальних методів, адаптованих до психофізіологічних особливостей дитини.

3.3. Результати впровадження методики.

Впровадження методики, адаптованої до вікових, психофізіологічних та освітніх особливостей дітей молодшого шкільного віку в діяльності

спортивного клубу «LEGION IX», дало змогу досягти позитивних результатів у динаміці фізичного та особистісного розвитку вихованців клубу.

Методика передбачала:

- поетапне навчання технічним елементам із використанням наглядно-практичного, ігрового та диференційованого методів;

- включення вправ, спрямованих на розвиток не лише фізичних якостей, а й самодисципліни, уваги, поваги до партнера.

- використання методів навчання в роботі з молодшими школярами:

1. Наглядно-практичний метод
2. Ігрового методу
3. Метод багаторазового повторення з варіативністю
4. Словесні методи (пояснення, інструктаж, бесіда)

У процесі експериментального впровадження авторської методики було сформовано дві групи:

- експериментальна група (10 дітей) – заняття проводились за вдосконаленою методикою;

- контрольна група (10 дітей) - тренування здійснювалися за традиційною програмою.

Обидві групи були однорідними за віком (6 -11 років), початковим рівнем фізичної підготовки та мотивацією до занять. Тривалість педагогічного експерименту – 12 тижнів (3 тренування на тиждень, тривалість – 60 хв).

З метою об'єктивної перевірки результативності розробленої методики занять з бойових мистецтв серед дітей молодшого шкільного віку було застосовано комплексну систему оцінювання, що охоплює напрями:

1. Фізичний розвиток орієнтований на вимірювання динаміки розвитку базових фізичних якостей дитини, які є фундаментом для оволодіння технікою бойових мистецтв і забезпечують адаптивність до тренувального навантаження (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Показники фізичного розвитку та їх характеристика

Показник	Методика вимірювання	Мета
Сила кисті	Динамометрія (ручний динамометр), правої і лівої руки	Визначення м'язової сили верхніх кінцівок
Гнучкість	Нахил уперед з положення сидячи на гімнастичному маті	Оцінка рухливості хребта й тазостегнових суглобів
Швидкість	Біг на 30 м з високого старту	Визначення швидкісних здібностей
Маса тіла	Зважування на електронних вагах	Оцінка змін маси тіла за період експерименту
Окружність грудної клітки	Вимірювання на вдиху, видиху та у стані спокою за допомогою сантиметрової стрічки	Контроль розвитку грудної клітки, дихальної функції, симетрії тіла

2. Засвоєння технічних елементів: кількість помилок у виконанні базових прийомів, самостійність у виконанні комбінацій;

3. Психолого-педагогічні показники: рівень дисциплінованості, зосередженості, самооцінка (через спостереження, щоденник спостережень).

Впровадження ігрових форм, наочних методів та індивідуального підходу в діяльності спортивного клубу «LEGION IX», позитивно вплинуло на мотивацію та активність учнів під час занять. Діти з експериментальної групи проявили вищий рівень самостійності, точності та емоційної стабільності під час виконання технічних завдань (табл. 3.10).

Також було помітно, що учні молодшого шкільного віку, які навчались за запропонованих організаційно-методичних підходів, демонстрували кращу командну взаємодію, виявляли ініціативу та свідомо дотримувались етичних норм, передбачених виховною складовою бойових мистецтв (поклони, допомога партнеру, контроль сили удару).

Отримані результати підтвердили ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів як інструменту всебічного фізичного і морального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах тренувального процесу з бойових мистецтв. Її застосування дозволяє значно покращити як якість засвоєння техніки, так і формування ключових особистісних якостей, що є важливою умовою для подальшого гармонійного виховання дитини.

Таблиця 3.10

**Результати реалізації запропонованих організаційно-методичних
підходів**

Показник	Експериментальна група (Δ)	Контрольна група (Δ)
Підвищення сили кисті (середній приріст)	12 %	8 %
Покращення техніки базових прийомів	30 %	20 %
Зростання рівня дисциплінованості	20 %	10 %
Самостійність виконання комбінацій	30 %	22 %
Зниження кількості помилок у спарингах	-25 %	-0 %

Висновки до третього розділу

У процесі обґрунтування та розробки тренувальних занять для спортивного клубу «LEGION IX» визначено організаційні основи побудови тренувального процесу, які забезпечують системність, послідовність та відповідність занять віковим і індивідуальним особливостям дітей. Запропонована структура тренувального заняття сприяє оптимальному поєднанню навчальних, розвивальних і виховних завдань.

Аналіз методичних особливостей проведення тренувань засвідчив доцільність використання поетапного навчання, диференційованого підходу та ігрових методів, що підвищує мотивацію дітей і забезпечує безпечне та ефективно засвоєння рухових навичок.

Результати впровадження розробленої методики у діяльність спортивного клубу «LEGION IX» підтвердили її ефективність, що проявилось у покращенні показників фізичної підготовленості, підвищенні інтересу до занять та формуванні позитивного ставлення дітей до тренувального процесу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі виконання випускної кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне обґрунтування, методичну розробку та практичну апробацію системи тренувальних занять з бойових мистецтв, адаптованої до вікових, психофізіологічних та освітніх особливостей дітей молодшого шкільного віку. Основні висновки дослідження формулюються наступним чином:

1. Молодший шкільний вік (6 - 11 років) є сенситивним періодом для формування основ рухової культури, морально-вольових якостей та саморегуляції, оскільки у цей період спостерігається висока чутливість до навчального впливу, що створює сприятливі передумови для опанування базових технічних елементів бойових мистецтв, розвитку координації, гнучкості, сили, витривалості, а також формування показників поведінки: дисципліни, поваги до партнера, відповідальності.

2. Бойові мистецтва це не лише спосіб активного дозвілля чи шлях до спортивних досягнень, а універсальний інструмент формування гармонійно розвиненої особистості, через поєднання фізичних навантажень, психологічного виховання та соціальної взаємодії, дитина здобуває те, чого часто бракує в інших сферах життя: впевненість

3. На основі аналізу сучасних педагогічних та спортивно-оздоровчих підходів було визначено, що ефективна організація тренувального процесу для дітей потребує спеціально адаптованої методичної моделі, яка поєднує дидактичні принципи, вікові особливості та індивідуальний підхід, особливу роль відіграють наглядно-практичні, ігрові, повторювально-варіативні методи, а також позитивна педагогічна взаємодія на основі довіри та підтримки.

4. У межах роботи розроблено організаційно-методичні підходи побудови тренувальних занять у спортивному клубі «LEGION IX», яка включає чітку структуру заняття (підготовча, основна, заключна частини), використання

диференційованих завдань, поєднання фізичних та морально-виховних компонентів, застосування засобів самооцінки та мотиваційного підкріплення.

5. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність впровадженої методики: у дітей експериментальної групи спостерігалося статистично значуще покращення фізичних показників (зростання сили кисті, гнучкості, швидкості), зменшення кількості технічних помилок, підвищення самостійності у виконанні вправ, покращення дисциплінованості, зосередженості та позитивної самооцінки. Це свідчить про комплексний вплив бойових мистецтв на розвиток дитини за умов правильної методичної побудови занять.

6. Практична реалізація занять у клубі «LEGION IX» довела, що використання адаптованих організаційно-методичних підходів дозволяє перетворити заняття з бойових мистецтв у потужний виховний та розвивальний ресурс, який гармонійно поєднує фізичну підготовку, формування етичних орієнтирів і розвиток соціальних навичок.

7. За результатами дослідження сформульовано практичні рекомендації для тренерів і педагогів, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку в сфері бойових мистецтв. Зокрема, наголошено на важливості:

- гнучкого поєднання методів залежно від індивідуальних можливостей дітей;
- включення ігрових форм у всі частини заняття;
- систематичного зворотного зв'язку між тренером і дитиною;
- створення сприятливого соціально-емоційного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв, А. Шляхи підвищення спритності (координаційних здібностей) єдиноборців на етапі початкової підготовки. *Єдиноборства*. 2019. 2 (12). С. 4-11. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544647>
2. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. К. : Венса. 2018. 256 с.
3. Бар-Ор О. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування: перев. з англ. К.: Олімпійська література, 2019. 528 с.
4. Бабаліч, В. А., & Собко, Н. Г. (2023). Розвиток координації рухів спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *European Scientific Congress*. 2006. № 3. С.180-189.
5. Бондар О. Д. Вплив тренувальних занять з карате-кіокушин на дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту*. 2025. № 4. С. 89–94. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52470/>
6. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів. 2004. 258 с.
7. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
8. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні. К.: Український пріоритет. 2012. 432 с.
9. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту К.: Олімпійська література, 2003. 655 с.
10. Глиняний Д.П. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. URL: <https://fds.osv.org.ua/news/1668884355/>
11. Діхтяренко, З. М., Довгань, Н. Ю., Отравенко, О. В., Єрмоменко, Е.А., Завістовський, О. Д.. Інноваційні підходи майбутніх тренерів

єдиноборства та учителів фізичної куль-тури до модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. 8 (168). С50 -56.

URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10)

12. Долгополов І. В. Кіокушин карате: методика тренувань спортсменів-початківців. К.: Український пріоритет. 2012. 132 с.
13. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух до здоров'я: *навчально-методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
14. Імас Є. В., Мічуда Ю. П. Тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 142–149.
15. Михно Л. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 102–107.
16. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я формуючої технології *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 128–132.
17. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : закономірності функціонування та розвитку. Київ : Олімпійська л-ра, 2007. 215 с.
18. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
19. Назаровець В. Дзюдо: історія, теорія, техніка боротьби: *навч.-метод. посіб.* Чернівці : ЧДТУ, 2010. 174 с.
20. Коваль С. П., Бандура О. М. Карате: *навчально-методичний посібник*. Львів: ЛДУФК, 2018. 156 с.
21. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту*. Л., 2006. Вип. 10, т. 1. С. 50 – 54.

22. Кривіч С. М. Дзюдо : *методичний посібник*: метод. розробка. 2009. 120 с.
23. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
24. Підласий І. П. Педагогіка початкової школи: підручник. К. 2010. URL: <http://ibib.ltd.ua/neravnomernost-razvitiya-26112.html>.
25. Саєнко В. Г., Толчева Г. В. Методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рукопашного бою. *Єдиноборства*. 2024. № 1(29). С. 45–53.
26. Саєнко В. Г., Толчева Г. О. Рукопашний бій для дітей молодшого шкільного віку. *Єдиноборства*. 2025. № 2(8). С. 52–57. URL: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/321375
27. Саєнко В. Г., Скляр С. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. Луганськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 112–115.
28. Саламаха О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв - карате, таеквондо: навч. посіб. для самост. роботи студентів; КПІ ім. Ігоря Сікорського. К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2021. 87 с.
29. Стандартні значення та шкали в оцінці фізичного розвитку дітей URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robot/2021/gruden/soop/3pl/standarti/konkursna_robota_standarti.pdf?utm_source=chatgpt.com
30. Орлов О. І. Вдосконалення методики навчання джиу-джитсу як форма позакласної роботи для дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 3. С. 74–77. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/6793/>
31. Рубан В.Ю. Вікові особливості фізичного розвитку учнів початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 184-188.
32. Черненко С. О. Особливості фізичного розвитку дівчаток 6 – 10 років. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 6. С. 32 – 34 .

33. Федоренко В.І. Кіцула Л.М. Територіальні особливості фізичного розвитку школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2015. № 2 (73). С.14-19.
34. Фізичний розвиток дитини: навч. посібник для студентів 3 курсу мед. факультету / О. Г. Іванько, М. В. Пацера, Н. В. Кизима та ін. Запоріжжя, 2013. 65 с.
URL: https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2210/1/13Fizychnyi%20rozvytok%20dytyny.pdf?utm_source=chatgpt.com
35. Тропін, Ю., Романенко, В., Мирошніченко, Є., Джерелій, В., & Володченко, О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*, 2023. 3(29), 98-117.
URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09>
36. Рогальський В.І. Бойові мистецтва як філософська категорія та система освіти *Молодий вчений* 2022. № 2 (102) С. 134-156.
37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
38. Vertonghen J., Theeboom M. Martial arts and youth: an analysis of contextual factors / teaching approaches in martial arts *International Review for the Sociology of Sport*. 2012. Vol. 47, № 1. P. 125–141.
39. Stamenković A., Živković M., Dragić M., Mitić D., Radenković M. Effects of participating in martial arts in children: A systematic review // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 835259. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.835259.
40. UNESCO. Youth development through martial arts: selected good practices / guidance for policy and practitioners. Paris: UNESCO Publishing, 2019. 92 p.
41. Goncharova N. M., Dovhaninets O. L. Morphofunctional features of children engaged in hand-to-hand combat. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. 2023. № 3(63). P. 112–117.
42. .Traditional martial arts can improve self-regulation in school children
URL: https://www.news-medical.net/news/20220107/Traditional-martial-arts-can-improve-self-regulation-in-school-children.aspx?utm_source=chatgpt.com

43. Stamenković A., Stanković N., Milovanović D., Stojanović J. Effects of Participating in Martial Arts in Children // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19(18). P. 11652. DOI: 10.3390/ijerph191811652
44. León-Reyes, B.B., Alarcón-Meza, E.I., Salas-Pérez, R.A. et al. (2025). Strength Training in Children: A Systematic Review Study. *Children*, 12(6), 752. DOI: 10.3390/children12060752
45. Utvić, N., Ilić, D., Marković, M., & Đokić, N. (2025). Enhancing Physical Fitness in Primary School Children: Effects of a 12-Week Adapted Physical Activity Program. *Children*, 12(6), 758. DOI: 10.3390/children12060758
46. Marchenko, S. (2024). Coordination of movements: identification of age-related dynamics of the manifestation of coordination among junior and pre-pubescent karate boys (7–11 years). *Social and Human Sciences*, 4(7), 146–153. URL: <https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/176>
47. Tomenko, O., Serhienko, L., & Samokih, I. (2016). Effect of recreational taekwondo training on the posture and foot arch of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 536–540. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/30sept/Art%20168.pdf>
48. Does Taekwondo Improve Children’s Self-Regulation? If so, How? A Randomized Field Experiment URL: https://gwern.net/doc/psychology/2021-ngknight.pdf?utm_source=chatgpt.com

ДОДАТКИ

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АНКЕТУВАННЯ БАТЬКІВ

1. Загальна характеристика

В анкетуванні взяли участь:

- 20 батьків дітей віком 7-11 років, які відвідують секцію бойових мистецтв не менше 6 місяців;
- 4 тренера спортивного клубу зі стажем роботи від 3 до 12 років.

Метою опитування було з'ясувати:

- мотиви залучення дітей до занять;
- очікувані результати тренувань;
- рівень задоволеності організацією освітньо-тренувального процесу;
- вплив занять на фізичний і психологічний розвиток дітей.

2. Результати анкетування батьків

2.1. Мотиви відвідування секції

Батьки визначили такі провідні мотиви (можна подати у відсотках):

Мотив	% відповідей
Зміцнення здоров'я та фізичний розвиток	88%
Формування дисципліни та самоконтролю	76%
Навчання самообороні	64%
Розвиток упевненості в собі	59%
Організація змістовного дозвілля	41%

2.2. Помічені зміни у дітей після початку занять

- 81 % батьків відзначили підвищення витривалості та фізичної активності;
- 67 % - покращення постави та координації рухів;
- 62 % - зростання дисциплінованості;
- 54 % - формування відповідальнішого ставлення до навчання;
- 18 % суттєвих змін поки не помітили (переважно діти займаються менше 3 місяців).

2.3. Рівень задоволеності роботою клубу

- повністю задоволені - 74 %;
- частково задоволені - 21 %;
- не задоволені - 5 %.

Серед побажань батьків найчастіше зазначалися:

- збільшення кількості ігрових елементів на тренуваннях;
- проведення відкритих занять та батьківських зустрічей;
- більше уваги до індивідуальних особливостей дітей.

3. Результати анкетування тренерів

3.1. Основні завдання тренувального процесу (на думку тренерів)

1. Гармонійний фізичний розвиток дитини - 100 %.
2. Виховання дисципліни та поваги - 100 %.
3. Формування базових технічних навичок - 80 %.
4. Психологічна стійкість та впевненість - 80 %.
5. Підготовка до змагань - 40 %.

3.2. Типові проблеми у роботі з дітьми

1. Різний рівень фізичної підготовленості - 80 %;
2. Недостатня концентрація уваги - 60 %;
3. Вплив гаджетів і низька мотивація до рухової активності - 60 %;
4. Надмірні очікування окремих батьків - 40 %.

3.3. Ефективні методи роботи

Тренери відзначили результативність:

- ігрових та змагальних вправ - 100 %;
- поєднання фізичної та морально-етичної підготовки - 80 %;
- системи заохочень і пояснення цінностей бойових мистецтв - 60 %.

4. Узагальнення результатів

1. Більшість батьків розглядають бойові мистецтва передусім як засіб оздоровлення та виховання особистісних якостей, а не як шлях до професійного спорту.
2. І батьки, і тренери підтверджують позитивний вплив занять на:
 - фізичну підготовленість;
 - дисциплінованість;
 - емоційну стабільність дітей.
3. Виявлено потребу у:
 - більшій індивідуалізації навантажень;
 - посиленні комунікації «тренер-батьки»;
- використанні сучасних ігрових методик для молодшого шкільного віку.

5. Рекомендації за результатами опитування

- впровадити щоквартальні відкриті тренування для батьків;
- розробити систему індивідуальних карт розвитку дитини;
- збільшити частку вправ на координацію та увагу;
- проводити бесіди про цінності бойових мистецтв і безпечну поведінку

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНОГО КЛУБУ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

1. Організація дослідження

Для оцінки фізичної підготовленості було обстежено 30 дітей віком від 6 до 11 років, які займаються бойовими мистецтвами у клубі від 6 місяців до 3 років. Тестування проводилося за такими показниками:

- швидкісні якості - біг 30 м;
- силова підготовленість - згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- силова витривалість - піднімання тулуба за 30 с;
- швидкісно-силові якості - стрибок у довжину з місця;
- гнучкість - нахил уперед із положення сидячи;
- координаційні здібності - човниковий біг 4×9 м.

Рівень оцінювався за віковими нормативами: високий, достатній, середній, низький.

2. Отримані результати

2.1. Загальний рівень фізичної підготовленості

Розподіл дітей за інтегральним показником:

- високий рівень - 21 %;
- достатній - 39 %;
- середній - 32 %;
- низький - 8 %.

Більшість вихованців (60 %) мають високий і достатній рівень, що свідчить про позитивний вплив систематичних тренувань у клубі.

2.2. Аналіз окремих фізичних якостей

Швидкість (біг 30 м)

У 57 % дітей показники відповідають високому та достатньому рівню. Найкращі результати продемонстрували спортсмени зі стажем занять понад 1,5 року, що пов'язано з регулярним виконанням спеціальних вправ на швидкість реакції та стартове прискорення.

Силові здібності

-Згинання/розгинання рук:

- 46 % - достатній рівень,
- 18 % - високий.

- Піднімання тулуба:

- 61 % - достатній і високий рівень.

Силова витривалість розвинена краще, ніж максимальна сила, що відповідає специфіці підготовки в бойових мистецтвах для молодшого віку.

Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину)

Переважає середній рівень (43 %). Це вказує на необхідність збільшення частки пліометричних та ігрових стрибкових вправ.

Гнучкість

Найвищі показники серед усіх тестів: 68 % дітей мають високий і достатній рівень. Це зумовлено значною увагою до розтягування та мобільності на тренуваннях.

Координація

За результатами човникового бігу:

- високий рівень - 25 %;
- достатній - 37 %;

-середній - 30 %;

-низький - 8 %.

Координаційні здібності активно формуються в процесі вивчення техніки ударів, пересувань та парних вправ.

3. Вікові особливості

У групі 6-7 років переважає середній рівень; діти мають труднощі з концентрацією уваги та точністю рухів.

У групі 8-9 років спостерігається різке покращення швидкості та координації.

У групі 10-11 років помітно зростають силові та швидкісно-силові показники, що пов'язано з природними віковими змінами та більшим тренувальним стажем.

4. Вплив стажу занять

Порівняння дітей зі стажем:

до 1 року - переважає середній рівень (48 %);

1-2 роки - достатній рівень (44 %);

понад 2 роки - високий і достатній (72 %).

Це підтверджує ефективність систематичних занять бойовими мистецтвами для комплексного фізичного розвитку.

5. Проблемні аспекти

Виявлено такі недоліки:

1. Недостатній розвиток швидкісно-силових якостей у 40 % дітей.
2. Нерівномірність показників у новачків.
3. Знижена витривалість у дітей 6-7 років.

Висновки аналізу

1. Рівень фізичної підготовленості вихованців клубу загалом є достатнім і високим у 60 % дітей.
2. Найкраще розвинені: гнучкість та координаційні здібності.
3. Потребують удосконалення: швидкісно-силові якості та загальна витривалість.
4. Простежується пряма залежність між стажем занять і результатами тестів.

Практичні рекомендації

- збільшити обсяг стрибкових та естафетних вправ;
- впровадити диференційовані комплекси для вікових груп 6-7 та 10-11 років;
- додати елементи функціонального тренінгу у формі гри;
- проводити контрольні тестування кожні 3 місяці.

РОБОЧИЙ ПЛАН ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З КАРАТЕ

для дітей молодшого шкільного віку (приклад 1)

Тривалість заняття: 45 хвилин

Вікова група: 6-11 років

Мета заняття: розвиток координації, базових технічних навичок карате, дисципліни та уваги; удосконалення базових рухових якостей.

1. Підготовча частина (10 хв)
 - 1.1. Організаційний момент (1 хв)
 - Шиккування, привітання «рей», повідомлення мети заняття.
 - 1.2. Розминка-активація (3 хв)
 - Легкий біг по колу.
 - Біг із зміною напрямку.
 - Стрибки на місці (10-15 повторів).
 - 1.3. Загальнорозвивальні вправи (4 хв)
 - Колові рухи плечима, руками, тазом.
 - Нахили, присідання, випади.
 - Легка координаційна руханка «дзеркало».
 - 1.4. Спеціальна розминка (2 хв)
 - Робота ніг: підйом колін, махи вперед/вбік.
 - Легка відпрацювання стійки дзенкуцу-дачі.
2. Основна частина (30 хв)
 - 2.1. Вивчення та вдосконалення техніки (10 хв)
 - Опрацювання стійок: дзенкуцу-дачі, кібадаті.
 - Базові удари руками: ої-цукі, гяку-цукі (по повітрю).
 - Пояснення техніки з акцентом на рівновагу та правильне положення тулуба.
 - 2.2. Базові удари ногами (6 хв)
 - Мае-гері (фронтальний удар ногою).
 - Йоко-гері (боковий удар).
 - Робота біля стінки або з партнером без контакту.
 - 2.3. Комбінації технічних дій (6 хв)
 - Стійка → удар рукою → крок назад → блок.
 - Прості зв'язки у форматі "1-2" та "1-2-3".
 - 2.4. Навчально-ігрові вправи (6 хв)
 - Гра «Швидка реакція» (реакція на команду «дзан!»).
 - Мобільні естафети з елементами карате (перестрибування, зміна стійок).
 - Контроль дистанції в парі (без ударів).
 - 2.5. Вдосконалення гнучкості та техніки ніг (2 хв)
 - Партерні вправи на розтягування.
3. Заключна частина (5 хв)
 - 3.1. Вправи на відновлення дихання (1 хв)
 - Глибоке дихання, вправи на розслаблення.
 - 3.2. Підсумок заняття (2 хв)
 - Оцінювання активності дітей, короткий зворотній зв'язок.
 - Повторення ключових технічних моментів.
 - 3.3. Заключний ритуал (2 хв)
 - Шиккування, «рей», подяка сенсею та партнерам.

Примітки для тренера:

- Стежити за технікою виконання ударів, уникати надмірних амплітуд.
- Звертати увагу на дисципліну та індивідуальні особливості дітей.
- Дозування навантаження — помірно, з перервами для відновлення

РІЧНИЙ ПЛАН-ГРАФІК

тренувального процесу у спортивному клубі бойових мистецтв
для дітей молодшого шкільного віку (6-11 років)

Тривалість циклу: 12 місяців

Форма занять: групові тренування 2-3 рази на тиждень

Основна мета: всебічний фізичний розвиток дітей, формування базових технічних навичок бойових мистецтв, розвиток дисципліни, координації та витривалості.

I. ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД (вересень - жовтень)

Мета: адаптація дітей до тренувального процесу, розвиток загальної фізичної підготовки, вивчення базових стійок і елементарних технік.

Вересень

- Адаптація до групи, правила безпеки.
- Основи стійок (дзенкуцу-дачі, кібадаті).
- Загальнорозвивальні вправи, координаційні ігри.
- Легка техніка ударів руками (ої-цукі).
- Контрольні тести ГФП (вступні показники).

Жовтень

- Вдосконалення стійок та переміщень.
- Техніка ударів руками й прості блоки.
- Вправи на розвиток швидкості та рівноваги.
- Виготовлення індивідуальних карток рухового розвитку.

II. НАВЧАЛЬНО-ОСНОВНИЙ ПЕРІОД (листопад - березень)

Мета: формування стійких технічних навичок, розвиток фізичних якостей (координація, гнучкість, швидкість), засвоєння комбінацій.

Листопад

- Удари ногами (мае-гері, йоко-гері).
- Координаційні вправи зі зміною ритму.
- Парна робота без контакту.

Грудень

- Комбінації “удар-удар-блок”.
- Робота над поставою та балансовими вправами.
- Техніка простих ката (елементів формальних вправ).

Січень

- Поглиблення техніки ударів ногами.
- Короткі зв'язки: крок → удар → блок.
- Підготовка до внутрішнього тестування.

Лютий

- Парні технічні вправи (контроль дистанції).
- Вправи на силу та витривалість у формі ігор.
- Початок вивчення ката рівня початківця.

Березень

- Повторення та закріплення вивчених технік.
- Внутрішнє технічне тестування.
- Корекція індивідуальних помилок.

III. СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД (квітень - травень)

Мета: удосконалення техніки, розвиток спеціальних навичок, формування стійкості й швидкісних реакцій.

Квітень

- Розвиток швидкісно-силових якостей (короткі інтервали).
- Опрацювання комбінацій середньої складності.
- Вивчення елементів захисту та контратак.

Травень

- Техніко-тактичні ігри.
- Робота в парах (імітаційні бої без контакту).
- Підготовка до підсумкових занять.

IV. ПІДСУМКОВО-КОНТРОЛЬНИЙ ПЕРІОД (червень)

Мета: контроль досягнутого рівня, демонстрація технічних умінь, участь у показових виступах.

Червень

- Підсумкове тестування ГФП і технічних навичок.
- Показові виступи в клубі.
- Аналіз динаміки індивідуальних досягнень.

V. ОЗДОРОВЧО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД (липень - серпень)

Мета: підтримка загальної фізичної активності, відновлення, участь у літніх спортивних заходах.

Липень

- Ігрові тренування, естафети, загальна підготовка.
- Рухливі ігри на свіжому повітрі.

Серпень

- Легка технічна підготовка (повторення елементів).
- Підготовка до старту нового навчального циклу.

Очікувані результати річної підготовки:

- формування базової техніки карате;
- покращення координації, гнучкості, швидкості та спритності;
- розвиток дисципліни, самоорганізації та командної взаємодії;
- засвоєння базових ката та комбінацій;
- позитивна динаміка фізичних показників за підсумковими тестами.