

ІІІ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З КАРАТЕ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Максим Безденєжних, Роман Ленартович, Максим Карпюк

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради,

Луцьк, Україна

Анотація. В результаті експерименту зроблено висновок про вплив занять єдиноборствами на фізичний стан молодших школярів, їх силові здібності, витривалість та швидкість.

Ключові слова: карате, діти, фізичне виховання, фізичний стан, спортивні секції.

Вступ. Останнім часом карате, як спортивна дисципліна, набуває все більшу популярність, що також включено до програми Олімпійських ігор, які пройшли в Токіо-2020. Для молодого покоління великий інтерес становлять традиційні східні бойові мистецтва, які приваблюють різноманітністю рухів (ударних та кидкових технік) та їх ефективність. На думку більшості спортивних фахівців, карате всебічно впливає на гармонійний розвиток організму дитини, на її рухові здібності, функціональну витривалість організму і у той же час, впливає на вдосконалення моральних та волевих якостей характеру майбутньої індивідуальності, що особливо важливо в сучасному суспільстві через проблему гіпокінезії дітей [1; 2; 3; 4; 5].

Мета дослідження – обґрунтування впливу занять у секції карате на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. У роботі застосовувалися аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, цілеспрямоване педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, опитування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі початкової підготовки застосовуються переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічному впливу на організм юного каратиста, на етапі попередньої базової підготовки – співмірність розвитку фізичних якостей. На етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки кількість частинних обсягів поточної роботи і акцент на переважне використання тих чи інших навантажень, які знаходимо в прямій залежності від факторів, що випускають загальну і спеціальну підготовленість юних каратистів.

Застосування ігрового методу розвитку координаційних здібностей для молодших школярів є найбільш ефективним в силу вікових особливостей їх психологічного розвитку. Так, на тренуваннях застосовувалися спеціально спрямовані рухливі ігри, зміст яких передбачав вправи на рівноваги, просторову

орієнтацію, координованість рухів. При плануванні рухових завдань координаційної спрямованості для молодших школярів з порушеннями постави враховували можливість регулювання таких компонентів фізичних навантажень, як складність, інтенсивність, тривалість самої вправи та кількість їх повторень, тривалість пауз відпочинку між окремими вправами та його характер.

В результаті експерименту зроблено висновок про вплив занять єдиноборствами на фізичний стан молодших школярів, їх силові здібності, витривалість та швидкість. В експериментальних групах з єдиноборств зафіксовано більшу позитивну динаміку, ніж у контрольній групі. Аналіз впливу занять єдиноборствами на показники фізичного стану молодших школярів дозволяє констатувати, що відзначилась виражена оптимізація роботи серцево-судинної і дихальної систем. Виявлено позитивний вплив секційних занять єдиноборствами на показники фізичного стану, особливо на швидкісні якості, та витривалість. Проведений експеримент та дослідження підтвердило доцільність використання секційних занять з єдиноборств з учнями молодшого шкільного віку.

Висновки. У результаті дослідження визнано перспективу ефективного застосування засобів одноборств для вирішення оздоровчих завдань у процесі фізкультурних занять із молодшими школярами. Встановлено, що використання засобів спортивних одноборств у фізичному вихованні молодших школярів підвищує загальний рівень фізичної підготовленості учнів та формує у них бажання до ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні раціональних методик занять карате та іншими видами одноборств зі школярами різного віку.

Список використаної літератури:

1. Задорожна О. Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборств. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Том 6. № 2 (30). С. 277–283.

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

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

4. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. Вип. 7. С. 32–35.

5. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.