

Список використаної літератури

1. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування. Львів: Молода спортивна наука України, 2012. С. 169-174.
2. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – Москва: ФиС, 1987. С. 62-81.
3. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / О. С. Бартків та ін. Луцьк : 2013. 203 с.
4. Савитська Н. О. Музика і ритмічні рухи : методичні матеріали до курсу музична ритміка. Житомир : ЖДУ, 2009. 67 с.
5. Методичні рекомендації щодо проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку. URL : <https://www.nvk24.com.ua/metodichni-rekomendacii-shhodo-provedennya-rankovoï-gimnastiki-z-ditmi-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 15.02.2020).

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Демченко В.С.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Анотація. У статті розглядаються засоби карате, що сприяють розвитку координаційних здібностей спортсменів. Пропонується використовувати певну групу засобів карате на уроках фізичної культури учнів молодшого шкільного віку для більш ефективного розвитку координації рухів

Вступ. В даний час методика навчання рухових дій, що застосовується в навчальному процесі молодших школярів, недосконала: недостатньо уваги приділяється розвитку координаційних здібностей, використовується вузьке коло методів і засобів навчання рухових дій.

Учні початкової школи здатні освоїти практично всі рухи, які вимагають високої координації. У цьому віці здійснюється інтенсивний розвиток здатності орієнтуватися в просторі, формуються фізіологічні механізми рухової координації, поліпшується якість сприйняття тактильно-кінестетичних подразників [2].

Мета. Теоретично обґрунтувати використання засобів карате на уроках фізичної культури для покращення розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості розвитку координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.
2. Проаналізувати засоби розвитку координації рухів у тренуванні каратистів
3. Запропонувати використання засобів карате на уроках фізичної культури для розвитку координації рухів в учнів початкової школи.

Методи дослідження. Для вирішення завдання теоретичного обґрунтування проблеми дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, абстрагування, узагальнення і конкретизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Великий потенціал щодо розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку мають різноманітні види єдиноборств, елементи яких можна включати в урок фізичної культури. Аналіз і узагальнення ряду досліджень, присвячених теорії і методики єдиноборств, зокрема ударних видів, дозволив нам зробити висновок, що спортивна діяльність каратиста є безперервним пошуком рішення постійно мінливих техніко-тактичних завдань. У зв'язку з цим в даному виді спорту пред'являються високі вимоги до рівня розвитку рухових здібностей, а саме складних координаційних здібностей [2].

В якості основних компонентів координаційних здібностей виділені наступні: орієнтування в просторі, рівновага, швидкість реагування, диференціювання часових і м'язових параметрів, ритмо-рухові здібності, довільне розслаблення м'язів, вестибулярна стійкість.

Постійна зміна окремих рухів рук і ніг каратиста, а також їх узгодженість, активні переміщення під час бою, часті зміни положення тіла бійця з утриманням статичної і динамічної рівноваги, можливість ускладнення рухового досвіду на основі раніше вивчених технічних елементів позитивно впливають на формування, корекцію і розвиток практично всіх компонентів координаційних здібностей, забезпечують розвиток рухової сфери в цілому, збільшують функціональні можливості організму школярів, підвищують його адаптаційний потенціал і в підсумку покращують його фізичний стан [3].

Підґрунтям технічних прийомів карате є: цукі («укол мечем») – удари кулаком; учи («рубати мечем») – удари руками; гері – удари ногами; уке – блокування. Освоєння перерахованих вище елементів відбувається відносно швидко, однак їх вдосконалення здійснюється протягом багатьох років в ході спортивної підготовки. Важливо враховувати,

що технічна підготовка каратиста буде успішною в разі грамотної побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням науково обґрунтованих фізіологічних і психолого-педагогічних принципів спортивного тренування [3].

Дане твердження пояснюється залежністю правильності вправи, що виконується від точного його відтворення відповідно до поставлених цілей. Дана точність відтворення вправи залежить від дотримання не одного, а декількох компонентів координаційних здібностей: час реакції і руху та темп визначають тимчасову характеристику; вихідне положення, поза, переміщення тіла і його ланок у просторі впливають на просторову характеристику; швидкість і прискорення – просторово-часову характеристику; зусилля, ритмічна відповідність зусиль у часі і просторі визначають динамічну характеристику [1].

Розглянемо основні компоненти координаційних здібностей, що мають найбільше значення при освоєнні техніки карате, і особливості їх прояву в учнів-спортсменів, які можна використовувати й на уроках фізичної культури.

Юним каратистам велику кількість технічних елементів атаки або захисту необхідно проводити на одній нозі, що вимагає високорозвиненої статичної і динамічної рівноваги. Більш того, під час проведення елементів атаки або захисту центр ваги постійно зміщується, вага тіла переноситься з однієї ноги на іншу або розподілена на обидві одночасно, при цьому потрібно постійно дотримуватися рівноваги, інакше віддача від власного удару або удару супротивника може «збити з ніг» . Тому при освоєнні та вдосконаленні ударів ногами і активному переміщенні по татамі відбувається розвиток статичної і динамічної рівноваги [1].

Наступний компонент координаційних здібностей, який може забезпечити успішне оволодіння прийомами карате, – це диференціація м'язових зусиль, часу і простору. Даний вид координаційних здібностей розвивається на основі сенсорного сприйняття, оцінювання та дозування з подальшим здійсненням руху з заданими параметрами. Особливе місце при виконанні прийомів карате має диференціація часових параметрів, так як удари, проведені ногою або рукою, виконані занадто рано або занадто пізно, будуть абсолютно неефективними. Добре розвинена здатність до диференціації простору забезпечить каратисту безпечне проведення атакуючих прийомів і здійснення захисних дій.

При виконанні прийомів в бойових мистецтвах особливе місце займає темпоритмова складова, так як без неї неможливо правильне виконання серій будь-яких прийомів. Для каратиста дотримання рухового ритму важливо при виконанні основних прийомів, куміте і, особливо, ката. У зв'язку з цим спортивна підготовка каратистів включає велику кількість засобів і методів, спрямованих на засвоєння рухового ритму, так як ката [1].

Наступний вид координаційних здібностей, якому в підготовці каратистів приділяється чимало уваги, – це розслаблення, що виражається в здатності до довільного і раціонального зниження напруги м'язів. Щоб мати можливість негайно відповісти на зміну ситуації поєдинку, необхідно контролювати довільне і оптимальне розслаблення м'язів. Увага, що концентрується під час удару, має бути миттєво переключена на підготовку до наступного руху.

У всіх видах єдиноборств, в тому числі і карате, доводиться постійно стикатися з проявом швидкості реагування. Під час проведення куміте на каратиста можуть впливати один або кілька одночасних або послідовних подразників, тому необхідна добре розвинена або реакція на рухомий об'єкт, або реакція вибору відповідно. Швидкість реагування залежить від швидкості надходження інформації від різних сенсорних систем (зорової, слуховий, нюхової тощо).

Якщо завдання складне і потребує вирішення більш дрібних рухових завдань, то і спосіб її вирішення (досліджувана рухова дія) має складну структуру. Тому каратисту важливо мати розвинену здатність до узгодженості рухів в складі рухової дії. Для розвитку даного компонента координаційних здібностей в тренувальній практиці карате використовують виконання ударів, зв'язок, комплексів з незвичайних положень.

Останній з розглянутих нами компонентів координаційних здібностей – точність дрібної моторики, не відіграє провідної ролі в тренувальному процесі каратиста, але вимагає особливої уваги в контексті дослідження координаційних здібностей, але для учнів початкової школи, це є дуже важливим, так як ступінь формування і розвитку усного мовлення знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку тонких рухів пальців рук. Як засоби навчально-тренувального процесу каратистів, використовують вправи з ловлі тенісного м'яча кистю, відпрацьовуючи техніку удару «Дяка-цукі».

Висновки. Найбільш сприятливим віком для розвитку координації рухів є молодший шкільний, так як він збігається з чутливими періодами розвитку координаційних здібностей, а прийоми і дії традиційного карате мають глибокий потенціал результативного впливу на всі види координаційних здібностей дітей. Результати дослідження фахівців свідчать про те, що до теперішнього часу проблема навчання точним руховим діям учнів молодшого шкільного віку не вирішена, багато аспектів даного напрямку суперечливі і не має ефективної практичної реалізації, але включаючи в урок фізичної культури різноманітні засоби карате, наприклад у підготовчій чи заключній частині уроку можна сприяти більш ефективному розвитку координаційних здібностей.

Список використаної літератури

1. Лернер В. Л., Дерябина Г. И., Филаткин А. С., Платонова Я. В. Теоретическое обоснование включения средств карате в коррекцию и развитие компонентов координационных способностей детей с нарушением слуха. *Наука и спорт: современные тенденции*. Т. 8. №1. 2020. С. 128-134
2. Назаренко Л. Д. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 6. С. 47-50.
3. Пашков И. Н., Ровный А. С. Современные представления о методике развития координационных способностей в тхэквондо. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. *Сборник статей XI международной научной конференции*. Белгород – Харьков – Красноярск: ХДАФК, 2015. С. 119-121.
4. Степанов, С.В. Единоборства как средство развития личности. Екатеринбург: ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2018. 649 с.

ФІЗКУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПРЕВЕНЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ФОРМУВАННЯ В НИХ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

Денищук В. В., Кривко Н. В.

Рівненський державний гуманітарний університет

Анотація. У статті акцентовано увагу на сутності проблеми девіантної поведінки молодших школярів. Вирізнено фізкультуру і спорт як ефективний засіб превенції девіантної поведінки молодших школярів та формування в них соціальних навичок. Представлено циклограму проведення фізкультурно-спортивного проекту «Мала спартакіада».

Вступ. У психолого-педагогічних науках проблема девіантності є однією з найскладніших. Актуальність її полягає в тому, що з кожним роком простежується тенденція до збільшення числа дітей з відхиленнями в поведінці. Сутність девіантної поведінки полягає в тому, що така поведінка завжди формується на основі невідповідності поведінки і діяльності особистості нормам, правилам і стандартам, прийнятим у суспільстві чи в конкретній соціальній групі [2]. У більшості випадків вона носить руйнівний характер, індивідуально-типологічні, вікові та гендерні особливості її прояву, викликає реакцію