

Автор: Діщенко Д.В.
*старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ*

Вплив занять карате на рівень розвитку рухових якостей

Одним з важливих положень системи вищої освіти є інноваційні та наукові підходи до організації навчального процесу. Вищі навчальні заклади сфери фізичного виховання і спорту не є винятком. З метою формування у студентів цілісної системи теоретичних і методичних знань, а також створення умов для формування у них практичних навичок спортсмена і тренера. Окремі вищі навчальні заклади пропонують одну з дисциплін за вибором, спрямовану на спортивно-педагогічне вдосконалення студентів через вивчення східних єдиноборств. Головними завданнями при їх викладанні є:

- а) оволодіти теоретичним і практичним матеріалом викладання східних єдиноборств;
- б) підвищити рівень спортивної підготовленості в обраному виді східних єдиноборств;
- в) удосконалювати педагогічну майстерність з проведення навчально-тренувальних занять в східних єдиноборствах;
- г) оптимізувати рівень розвитку основних рухових якостей;
- д) формувати у студентів методичні вміння і навички майбутнього тренера (спеціаліста, інструктора) зі східних єдиноборств [1].

У свою чергу, належне засвоєння студентською молоддю наведених вище положень, вимагає використання в процесі викладання даної дисципліни новітнього навчально-методичного забезпечення та об'єктивних вимог щодо оцінки знань, умінь і навичок у студентів-єдиноборців. Таким чином, обрана тема дослідження є актуальною.

Фізкультурні заняття в поєднанні зі східними єдиноборствами у проводяться з метою закріплення вдосконалення рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і здібностей у змінній обстановці. Вони ґрунтуються при виконанні комплексів рухів в поєднанні з ударами, бойовими комплексами формальних вправ (ката), роботи в парах (куміте), як в спортивному, так і в оздоровчому напрямках. Заняття східними єдиноборствами сприяють посиленню нормалізації взаємозв'язку фізіологічних систем, що забезпечує пристосування до підвищених запитів, що висувуються організму. Відкривають перед педагогом великі можливості для створення будь-яких ситуацій в умовах суперництва, що вимагає дотримання правил і норм, спортивної етики, поваги до суперника. Творче використання цих особливостей з руховою активністю, дозволяє створювати конкретно виховуючі ситуації [2]. Під впливом регулярних фізичних тренувань у студента поліпшуються умови зовнішнього дихання, метаболізм,

ліпідний обмін. Базовою основою фізичної підготовки студентів є набуття вмінь, навичок, а також рішення освітньої, виховної та оздоровчої завдань.

Невід'ємною частиною всього навчального процесу фізичного виховання учнів є контроль за якістю умінь і навичок. Контроль знань і умінь є складовою частиною програми всіх видів і форм навчальних занять, а його результати є основою як для корекції роботи учнів, так і для зміни і змісту навчальної програми, оптимізації та організації структури навчального процесу. Однією з невикористаних можливостей є збільшення і розширення ролі і значення спортивного тренування для педагогічних завдань в процесі занять. Основна мета полягає в тому, щоб для оптимізації управління навчально-тренувальної діяльності студента розробити методичні обґрунтування і використовувати їх відповідно до дидактичних завдань. Застосування східних єдиноборств для фізичного вдосконалення є істотним чинником сучасного розвитку фізичної культури. При цьому східні єдиноборства виконують дві важливі функції: забезпечують об'єктивний контроль за фізичним станом і фізичною підготовленістю і можуть бути використані як засоби тренування в навчальних заняттях [3].

Оптимальні заняття фізичними вправами можливі за умови об'єктивної оцінки стану рухової системи студентів в часі при суворому обліку тренувальних навантажень і управління в процесі спортивного тренування залежить від об'єктивності та точності інформації, якою володіє тренер про студента. При цьому особливої актуальності набувають питання педагогічного контролю. Саме на основі комплексного контролю можливо обґрунтування змісту програм і планів навчально-тренувальної роботи, тому що основна його мета - всебічна перевірка підготовленості учня, що проводиться під час етапу поглиблених комплексних обстежень. Комплексне використання східних єдиноборств, забезпечує як фізичну і функціональну підготовку, так і психологічну, сприяючи оптимізації навчально-тренувального процесу в вищих навчальних закладах[4].

Регулярні заняття студентів університетів східними єдиноборствами протягом навчального року сприяють: поліпшенню рівня фізичної підготовленості; формуванню навичок самооборони; створення передумов для подальшої поглибленої спеціалізації або обрання професійної діяльності силової спрямованості; виробленню позитивної мотивації до здорового способу життя, регулярного виконання фізичних вправ, занять спортом, східними єдиноборствами[5].

Використання нетрадиційних форм, зокрема використання вправ з елементами східних єдиноборств в системі вищого навчального закладу суттєво змінює рівень фізичної підготовленості студентів. Крім того, в східних єдиноборствах існує обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів інших видів спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм займається в

цілому. Внесення елементів карате як додаткові вправи до основних засобів освіти студентів, дають можливість більш повно розкрити їх фізичні та функціональні можливості. Педагогічні експерименти показують, наскільки ефективна система фізичної освіти в комплексі з елементами тренування каратистів.

Список використаної літератури:

1. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в технических ВУЗах: учебное пособие. Екатеринбург: УГЛТУ; АМБ, 2015. 464 с.
2. Акинина М.Д., Сухоставская К.В., Колпашникова В.С. Занятие карате как способ двигательной и психомоторной подготовки детей дошкольного возраста. Вестник Томского государственного университета. 2019. № 448. С.187-192.
3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в технических ВУЗах: учебное пособие. Екатеринбург: УГЛТУ; АМБ, 2015. 464 с.
4. Юдин С.Г. Восточные единоборства как способ физического и морального воспитания детей среднего школьного возраста: учебное пособие. Челябинск: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», 2017. 64 с.
5. Дуброва С.А., Петрова И.А., Гринь А.В., Мушинский С.А. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по спортивному единоборству (каратэ до): учебная программа. Аксай: Управление образования администрации Аксайского района, 2016. 36 с. раста средствами каратэ. Здоровье для всех. 2012. № 1. С. 23–27.