

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З КАРАТЕ

Школа Олена, Семенченко Інна

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогчна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність теми. Заняття східними та бойовими єдиноборствами в нашій країні за останній час знайшли широку популярність як серед чоловічої, так і серед жіночого населення. При цьому займаються в переважній більшості, мають на меті оволодіння навичками самооборони. Аналіз теоретичних і практичних аспектів фізичної культури показує, що при використанні вправ з елементами східних єдиноборств у багатьох навчальних закладах усувається ряд труднощів і проблем у фізичному вихованні молоді. Це пов'язано з тим, що єдиноборства у студентів викликають великий інтерес і вони із задоволенням займаються цими видами спорту [1; 3].

Відзначаючи величезний інтерес студентів до занять східними єдиноборствами, можна помітити, що ці види ще не отримали належного поширення в освітніх установах. У більшості шкіл та ЗВО відсутні хороші фахівці зі східних єдиноборств, дуже мало наукових розробок, методик і програм з окремих видів єдиноборств.

Відповідно до соціально економічними потребами сучасного суспільства у його подальшому розвитку і виходячи із сутності загальної середньої та вищої освіти метою фізичного виховання в навчальних закладах є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами східних єдиноборств передбачає оволодіння студентами основами фізичної культури і спеціальними вправами з карате, складовими яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури і карате, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерною особливістю сучасної студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю та ін.), що обумовлює необхідність невідкладних соціально-педагогічних і профілактичних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді. У зв'язку з цим процес фізичного виховання у ВНЗ повинен бути спрямований насамперед на формування у студентів здорового способу життя, активного стилю поведінки спрямованого на активізацію в молоді рухової активності.

Одним із перспективних напрямків шляхи вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є наукове обґрунтування ефективних методів оцінювання резервних можливостей організму людини та застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання (В. Бальсевич, О. Булгаков, О. Школа та ін.), зокрема карате-до.

Науково-методичне забезпечення навчання карате наведено у роботах засновників окремих видів карате, яких є множина, розкриває історичні

передумови та філософські принципи (М. Накаяма, 2001; М. Ояма, 2006; Х. Рояма, 2002; Е. Сідзато 2006; Г. Фунакосі, 2000; Н. Ямагучі, 1999, Т. Накамура, С. Кондо та ін.). Вітчизняними авторами проведено комплекс наукових досліджень спортивного аспекту карате (Н. Бойченко, 2008 – 2010; Ф. Вещіков, 2005 – 2007; А. Дунець-Лесько, 2010 – 2013; А. Літвиненко, 2006 – 2013; В. Саєнко, 2002 – 2014 та ін.).

Мета дослідження – визначити вплив позааудиторної роботи студентів засобами карате-до на розвиток їх рухових здібностей.

Результати дослідження. В системі духовно-морального виховання молоді важлива роль належить карате, адже воно, як і будь-яку бойове мистецтво, є важливою духовною сферою людської діяльності для тих, хто ним займається. Карате задовольняє одну із життєво важливих людських потреб – бажання жити без почуття страху. Воно, окрім практичної користі, приносить людині ще й досвід самопізнання, самовдосконалення та задоволення потреби гармонічно розвиватися. Заняття карате виховують почуття гідності, уміння долати хвилини слабкості, допомагають терпляче добиватися поставленої мети, формувати світогляд людини, керувати своїми волею і емоціями, концентрувати силу, карате стає життєвий шляхом.

Заняття східними єдиноборствами відкривають перед викладачем та студентом великі можливості для створення потрібних ситуацій в умовах суперництва, що вимагає дотримання правил, норм, спортивної етики, поваги до суперника. Систематичні заняття карате сприяють формуванню таких важливих якостей, як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість студентів.

Обговорюючи ефективність різних варіантів організації освітнього процесу [1; 2], можна стверджувати, що східні єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують зацікавленість студентів у самостійних заняттях фізичними вправами і веденні здорового способу життя. Потому східні єдиноборства в системі фізичного виховання формують у молодій людини не тільки фізичні, але й морально етичні якості.

У східних єдиноборствах існують обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм.

Карате – це мистецтво перемагати, яке втілює в собі гармонію тіла і високу майстерність володіння бойовими техніками. Для студентів із регулятивних тренувань, на яких потрібно самовіддано трудитись, починається і духовна, і громадянська зрілість. Коли в атмосфері суперництва потрібна повна самовідданість, коли окрім суперника, потрібно перемагати і себе, свої слабкості і недоліки, свої сумніви, пришвидшується й процес виховання сильної, мужньої особистості. Велика кількість студентів займаються карате та прекрасно усвідомлюють ту користь, яку буде їм приносити заняття цим видом спорту протягом усього життя.

Головна перевага карате полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму, що забезпечує досить високу і гармонійний розвиток. Динамічні і статичні вправи карате позитивно впливають

на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання доглядів, блоків, ударів допомагає розвивати швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему чинить здатність зосереджувати увагу при виконанні прийомів.

При регулярних заняттях карате відбувається зміцнення серцево-судинної системи за рахунок збільшення серцевого м'яза, внаслідок чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Висновки

Таким чином, можна сказати, що існує багато видів східних бойових мистецтв і багато різновидів карате. Проте у них одна основа, а ціль таких занять не змінюється в залежності від стилю, вона завжди одна і та сама – досягнення духовної і фізичної гармонії. Заняття з карате для студентів, що ним займаються, забезпечують:

- комплексний розвиток рухових здібностей, поліпшення показників функціонального стану, підвищення рівня теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання;

- вміння використовувати засоби карате для зміцнення здоров'я, формування навичок єдиноборства, отримуючи на тренуванні досвід жорстких контактних поєдинків, вміння здійснювати самозахист в непередбачених життєвих ситуаціях;

- долучення до фізичного і морального виховання, здорового способу життя, загартовування організму, побудові правильного режиму праці та відпочинку;

- здатність переносити великі фізичні і психологічні навантаження, розуміти необхідність вимог дисципліни і бути підготовленими до проходження військової служби;

- участь у змаганнях з карате.

Таким чином, систематичні регулярні заняття з карате у позааудиторний час за розробленою методикою призводять до значних позитивних змін в особистості молодого людини.

Список використаної літератури:

1. Використання східних єдиноборств (карате) в навчанні фізичної культури у ВНЗ як засобу самовдосконалення особистості [Електронний ресурс] – Режим доступу –

http://www.rusnauka.com/16_EISN_2015/Sport/2_189516.doc.htm.

2. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ у процесі занять карате-до. [Електронний ресурс] – Режим доступу –

https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01125485_0.html.

3. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять з карате в позакласній роботі. [Електронний ресурс] – Режим доступу – https://www.researchgate.net/publication/319713806_Formuvanna_specialnih_umini_ta_navicok_starsoklasnikiv_u_procesi_zanat_karate_v_pozaklasnij_roboti.