

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТРЕНУВАННЯМИ З КАРАТЕ

ГЕННАДІЙ ЦИБІЗ, МИКОЛА ШУЛЬГА

Переяслав-Хмельницький держпедінститут ім. Г.С.Сковороди

Під час проведення занять ми переглянули гіпотези про шкідливість ранніх занять єдиноборствами дітей 6-7 років і вирішили це дослідити експериментально, спираючись на закони України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, комплексну програму “Фізичне виховання – здоров'я нації” тощо.

Ми провели обстеження дитячих дошкільних установ з метою визначення рівня функціонального і фізичного розвитку (РФФР) дітей із нашим додатковим визначенням гнучкості. При відборі дітей у секцію карате особливу увагу звертали на гнучкість, витривалість і спритність дитини і намагалися проводити заняття, керуючись поділом на індивідуальні групи, як було нами запропоновано раніше.

Порівняння із заняттями фізкультурою за звичайними програмами визначило, що в експериментальних групах дітей на заняттях з карате ЧСС відрізняється, тому що самі навантаження мають індивідуалізований та оптимальний характер, завдяки поділу на відповідні підгрупи за станом здоров'я.

З'ясувалося, що під впливом оптимальних навантажень під час тренувань із карате або дозованих статико-динамічних фізичних навантажень (ДСДФН), відбувається активна перебудова окремих працюючих ланок, а завдяки розподілу за підгрупами жодного разу не спостерігалось перебільшення ЧСС за високими показниками, (контролюючи проведення кожної частини уроку). Такий підхід до фізичних навантажень на занятті чи тренуванні активізує морфофункціональні перебудовчі процеси, що відображалось у показниках гнучкості: нахил уперед і гімнастичний місток.

Порівняльно-експериментальне проведення занять за нашою системою також зазначило, що вплив тренувань із карате значно більший за інші фізичні навантаження, а хронометражні спостереження за ЧСС чітко підкреслюють обов'язкову потребу у розподілі дітей на підгрупи. За отриманими результатами фізичні навантаження протягом тренувального заняття викликали різні зміни ЧСС (для порівняння ми провели також обстеження на заняттях з фізичної культури за програмою дитячих садочків).

У найсильніших дітей навантаження на занятті викликали незначні зміни ЧСС, а при порівнянні показників з дітьми спортивного класу вони виявилися подібними, бо були занадто малими. Тому спортивні класи займаються не за загальною програмою, а виконують свою програму спортивних тренувань. Наші обстеження підтверджують потребу у відокремленні фізично обдарованих дітей, бо їм для посилення процесів перебудови опорно-рухового апарату потрібні фізичні навантаження більшої потужності та тривалості.

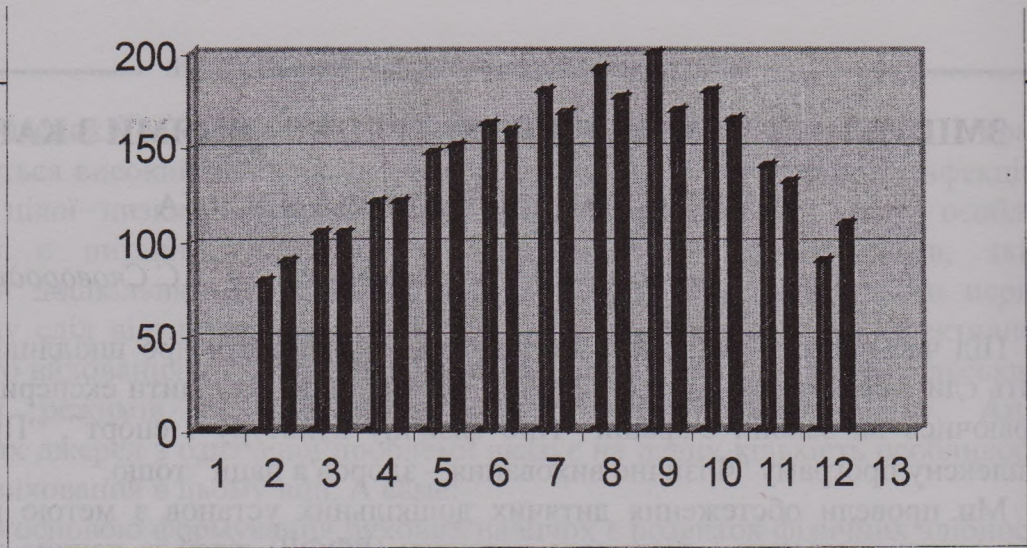


Рис. 1. ЧСС на занятті фізкультурою (справа); та з карате (зліва) у дітей дошкільного віку 6-7 років
(1-3) –розминка; (3-9) –основна частина; (9-13) –заключна частина.

Наші заняття за спеціально створеною методикою карате, які переважно спрямовані на техніку виконання спеціальних вправ та постійний розвиток гнучкості в усіх її проявах, показали, що поділ дітей за РФФР на відповідні підгрупи дозволяє надавати оптимальні фізичні навантаження, які і викликають у кожної дитини потрібні для поліпшення стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності процеси перебудови. Так, можна відзначити особливості морфофункціональних змін через активну секреторну діяльність інтраспинального органу, який співпрацює разом із тимусом, щитовидною залозою, а також із усім ендокринним "ансамблем". Це підтверджується тим, що гнучкість (як особлива фізична якість) при проведенні занять за нашою системою ДСДФН, невпинно поліпшується.

Отримані результати підтвердили нашу робочу гіпотезу про те, що у дошкільному віці на тренуваннях з карате у 6-7 років, треба давати фізичні навантаження максимальної потужності, але нетривалі їх тривалістю. Дуже бажано при цьому також розподіляти основну частину тренування на певні "раунди" у залежності від стажу, індивідуального розвитку та тренуваності дитини.

Наші попередні наукові спостереження були використані саме при проведенні тренування з карате, які проходили тричі на тиждень по 45 хв. з початківцями і до 90 хв. із дітьми, які мали вже відносно високі спортивні досягнення та були у добрій спортивній формі. Як ми спостерігали, при заняттях за нашою системою проведення тренування з карате із дітьми, які тільки почали займатися у нашій спортивній школі, показало, що фізіологічна крива у сильнішій, першій, підгрупі не мала значних коливань, навпаки – ці фізичні навантаження виглядали навіть недостатніми для них. У другій підгрупі ЧСС мала вищі показники, які наприкінці уроку були значно більшими за початкові, а ЧСС, що відображалось фізіологічною кривою у третій підгрупі, показує, на нашу думку, зростаючу втому і залишається досить високою навіть після проведення завершальної частини заняття чи уроку. Ще гірше (з позицій оптимальності фізичних навантажень) виглядають показники ЧСС четвертої підгрупи.

Таким чином, можна вважати, що проведення тренувальних занять із карате не перебільшують фізичних можливостей дітей, навпаки, вони спроможні до

фізичних навантажень більшої тривалості та потужності. Постійні визначення ЧСС при проведенні тренувань мають надзвичайно велике значення. Саме такі обстеження (визначення ЧСС за 6 сек.) і покладені нами у проведення тренувальних занять із дітьми дошкільного віку (6-7 років) з карате, бо це дозволяє нам не відраховувати “безперспективних” із позицій фізичних кондицій дітей, а продовжувати тренування.

Поділ на відповідні групи за показниками РФФР викликає також і значне поживлення в усьому нашому навчально-тренувальному процесі, бо ми не зупиняємося лише на фізичних навантаженнях, а проводимо цим самим і відповідний психологічний вплив на дитину, з віднесенням її до певної підгрупи, що викликає у дітей стимул до якомога кращого виконання вправ, як з метою поліпшення техніки каратиста, так і з метою переходу до сильнішої підгрупи.

Такий підхід викликає становище, коли діти самі вимагають порад про додаткові вправи, які вони можуть виконувати самостійно вдома, тому велике значення має співпраця з батьками, які заохочують дітей до витримування режиму тренувань і контролюють їх виконання. В той же час працездатність організму дітей у віці 6-7-ми років, коли настання статевої зрілості гальмується шишкоподібною ендокринною залозою, має враховуватися тренером, який повинен вносити відповідні корективи в тренувальних заняттях (за їх тривалістю і потужністю).

Отже, наш підхід до тренування з карате позитивно впливає на активність процесів морфофункціональної перебудови і вдосконалення організму саме завдяки оптимальності фізичних навантажень, бо тут урахований вплив занять з карате на психічні і морально-вольові якості дитини.

CHILDREN'S HEALTH IMPROVING BY KARATE TRAINING

GENNADIY TSYBIZ, MYKOLA SHULGA

Pereyaslav Khmelnytsky State Pedagogical Institute named after G.S.Skovoroda

So the individual approach to karate training classes has a positive influence on activity of morfo-functional reconstruction and perfection of organism, just owing to optimal physical loading. As aforesaid the karate trainings influence on physical and moral characteristics of a child are taken in account, that is extraordinarily important for conscious attitude to training and for improvement of those children's health, who practice karate.

ОБГРУНТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ МАТЕРІАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ІГРОВИХ ДІЙ В БАСКЕТБОЛІ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ФУНКЦІЇ ЦІЛІ

РОМАН ЧОПИК, ВАЛЕНТИНА КУРИШ

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Навчання техніці рухових дій в ігрових видах спорту розпочинається здебільшого в молодшому шкільному віці. У навчальному процесі в основному використовується обладнання та інвентар стандартних розмірів та маси, тобто такий, як і для дорослих спортсменів. Проте морфофункціональні показники