

Dezvoltarea calităților motrice la preșcolari prin utilizarea mijloacelor din karate

Mihail Lineț,
dr., prof. univ.,
Universitatea de Stat de Cultura Fizica, or. Lvov, Ucraina.

Iaroslav Vitos,
lector, Academia Militara, Ucraina

Ivanna Bondar,
dr., conf. univ.,
Universitatea de Stat de Cultura Fizica din or. Lvov, Ucraina

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами каратэ

Михаил Линец,
кандидат педагогических наук, профессор,
Львовский государственный университет физической культуры, Украина

Ярослав Витос,
преподаватель, Военная Академия, Украина

Иванна Бондар,
кандидат наук физического воспитания и спорта, доцент,
Львовский Государственный Университет Физической Культуры, Украина



Methodical positions of speed and adroitness development in children of preschool age by means of karate have been grounded. Analsis and generalization of scientific and method literature and own experience have been conducted. It has been proved developmrnt of speed and adroitness in senior preschool age has to be paid more attention. Pissibilities of application of karate means for development of adroitness in preschool children have been grounded. Application of shock techniques of speed character with 3-5 reiterations after 2-3 minutes rest, change of shots for example by hands on shots by feet after an unexpected signal and systematic conduction of educational duels or pair workings off with the elements of competitions will assist in development of speed. Implementation of cathead and cihot will assist in development of adroitness.

Keywords: qualities, preschool children, karate, adroitness, speed.

Abordarea problemei. Educația fizică a copiilor de vîrsta preșcolară este în evidența corelație cu educația fizică a copiilor din ciclul primar. Ea prevede dezvoltarea optimă a calităților motrice: viteza, suplețea îndemînarea, rezistența și forța. Gradul dezvoltării calităților motrice menționate determină succesul formării priceperilor motrice și utilizarea acestora în diverse situații cotidiene.

Sanatatea, capacitatea de muncă intelectuală a copiilor, rezistența la stres și la alți factori negativi ai mediului, la fel, depind de gradul dezvoltării unor calități motrice [9, 10]. Actualmente, spre regret, gradul pregătirii fizice nu corespunde cerințelor ofertei sociale [10]. De aceea, căutarea soluțiilor care ar ameliora pregătirea fizică a preșcolarilor constituie o problemă actuală.

Analiza cercetarilor recente. Dezvoltarea calităților motrice se realizează sub influența a doi factori:

a) schimbările naturale și de vîrstă ale organismului (restructurarea morfologică și funcțională a organismului);

b) regimului motrice, care include ansamblul formelor educației, desfășurate atît în mod organizat, cît și independent. Baza fiziologică în dezvoltarea calităților motrice o constituie schimbările morfologice și funcționale ale sistemului muscular, precum și regiarea nervoasă a funcțiilor fizice și vegetative ale organismului. La vîrsta preșcolară se creează premisele morfologice și psihologice necesare, ce contribuie la formarea calităților motrice de bază [1,3]. Acest fapt demonstrează că anume la această vîrstă este bine de inițiat dezvoltarea activă a calităților motrice.

Între calitățile motrice, în procesul dezvoltării acestora, există o evidentă corelație, ce indică funcțiile aparatului neuromuscular, particularitățile de vîrstă și sexuale ale organismului copilului [1]. În numeroase cercetări referitoare la problema în cauză, se constată necesitatea dezvoltării complexe a calităților motrice a copiilor [1, 8, 9, 10 ș.a.]. Autorii confirmă faptul că, în procesul pregătirii fizice a copiilor, utilizarea exercițiilor fizice care necesită manifestarea concomitentă a vitezei, forței și îndemînării sunt mai eficiente decît mijloacele folosite pentru dezvoltarea separată a uneia dintre calitățile motrice menționate. Este demonstrat faptul că utilizarea mijloacelor din karate și din alte probe individuale influențează pozitiv indicii sănătății și ai pregătirii fizice a elevilor [2, 5, 7, 12 ș.a.]. Printre altele, s-a dovedit că preșcolarii nu manifestă interes mai mare față de probele individuale decît elevii [6]. Aceasta reflectă faptul că exercițiile fizice din karate pot servi drept mijloace eficiente în dezvoltarea fizică armonioasă a preșcolarilor. Însă metoda utilizării mijloacelor din karate în scopul pregătirii fizice a preșcolarilor nu este elaborată.

Scopul cercetării – argumentarea metodei dezvoltării vitezei și îndemînării

la preșcolari prin intermediul mijloacelor din karate.

Sarcinile cercetării:

1. Determinarea tendințelor metodice contemporane în dezvoltarea calităților motrice de bază la copiii de 5-6 ani.

2. Argumentarea posibilităților dezvoltării calităților motrice la copiii – preșcolari de vîrstă mare prin intermediul mijloacelor din karate.

3. Formularea recomandărilor practice de dezvoltare a vitezei și îndemînării la preșcolari de vîrstă mare.

Metodele cercetării – analiza și generalizarea surselor bibliografice și a propriei experiențe în problema vizată. Au fost analizate peste 80 de surse literare referitoare la problemele pregătirii fizice a copiilor de vîrstă preșcolară, la metoda dezvoltării calităților motrice, la influența probelor sportive individuale asupra sănătății și gradului de pregătire fizică a copiilor.

Expunerea reperelor teoretico-științifice de bază. Dezvoltarea direcționată a calităților motrice trebuie să se înceapă la vîrsta preșcolară, aceasta fiind condiția care asigură pregătirea fizică generală a copilului. Procesul dezvoltării calităților motrice la preșcolari are loc în conformitate cu particularitățile morfologice și posibilitățile funcționale ale organismului acestora. Prin urmare, e necesară abordarea diferențiată, care oferă vaste posibilități de a lua în considerație vîrsta, starea sănătății, gradul pregătirii fizice, precum și particularitățile psihologice ale copiilor de 3-6 ani.

Sistemul educației fizice, bazat pe principiul dezvoltării generale a capacităților, stimulează dezvoltarea multilaterală a copilului, inclusiv dezvoltarea complexă a tuturor calităților motrice. Executarea mișcărilor de bază, a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea generală, participarea la jocurile dinamice solicită copiilor manifestarea concomitentă a diferitelor calități fizice și psihice.

Din punct de vedere al eficienței pedagogice, dezvoltarea calităților



motrice depinde de selectarea corectă a exercițiilor fizice, precum și de metoda utilizată în scopul dezvoltării acestora. Spre exemplu, executarea de către preșcolarii de vîrstă mare a săriturii în lungime de pe loc contribuie la dezvoltarea calităților de forță-viteză, iar cînd copiilor li se propune ca, după efectuarea aceleiași sărituri, să aterizeze într-un anumit loc marcat, atunci, evident, accentul este pus pe dezvoltarea îndemînării, adică se acționează asupra formării priceperii de a regiza efortul muscular în dependența de sarcina pusă de pedagog.

Realizînd pregătirea fizică a preșcolarilor (în temeiul unei abordări complexe), este necesar a ține cont de faptul că dezvoltarea eficientă a vitezei și îndemînării are loc anume la această vîrstă [8, 10].

Apropo, calitățile coordinative, a căror componentă este îndemînarea, au o strînsă corelație cu capacitățile intelectuale ale copiilor de 5-6 ani [11]. Prin urmare, dezvoltarea îndemînării are o însemnătate sporită în pregătirea copiilor către școală. În acest context, propunem utilizarea mijloacelor din karate în scopul dezvoltării calităților motrice menționate (viteză și îndemînarea).

Viteza mișcarilor. Vîrstă preșcolară este cea mai convenabilă condiție pentru dezvoltarea vitezei mișcarilor. La vîrstă preșcolară mare, se constată o creștere accelerată în dezvoltarea vitezei: fete – 35,3% și băieți – 22,2% [10]. Corespunderea eforturilor de scurtă durată posibilităților funcționale ale organismului copilului este condiționată de o pronunțată excitare a mecanismelor nervoase, care reglează activitatea aparatului locomotor.

Dinamica proceselor nervoase caracteristice preșcolarilor asigură transferul rapid de la încordarea mușchilor la relaxarea acestora.

Este important ca la această vîrstă să se utilizeze diverse mijloace de dezvoltare a vitezei, care încadrează în activitate diferite grupe de mușchi și

care, concomitent, contribuie la perfecționarea activității sistemului nervos central. Din acest considerent, este importantă executarea loviturilor (procedee din karate) nu numai cu mîinile, dar și cu picioarele. Pentru dezvoltarea rapidității mișcărilor sunt utile exercițiile executate cu maxima viteză. Evident, trebuie selectate exercițiile (loviturile) perfect însușite anterior de către copii, fapt care oferă acestora posibilitatea să se concentreze nu la modul de executare, ci la viteza mișcărilor. La rezolvarea acestor sarcini contribuie mult exercițiile executate în perechi, unde copilului trebuie să reacționeze rapid la acțiunile partenerilor săi, să execute lovituri concrete în dependența de situația iscată etc.

Mai eficace și stimulatoare în dezvoltarea vitezei sunt exercițiile executate exploziv și cu o frecvență mare. Din această categorie fac parte loviturile efectuate în intervale foarte scurte de timp. Însă mărirea timpului loviturilor, ca sarcină, poate fi propusă preșcolarilor numai cu condiția executării lor în mod liber și corect din punct de vedere tehnic.

Respectarea intervalelor de odihnă între efectuarea exercițiilor trebuie să asigure restabilirea plenară a forței copilului. Noi, în mod experimental, am stabilit pentru copiii de 3-6 ani indicii temporali optimați, precum și durata pauzelor de odihnă între repetarea acțiunilor motrice. Așadar, pentru copiii de 3 ani, durata executării exercițiilor de viteză constituie pînă la 30 sec, iar pentru cei de 4 ani – pînă la 40 sec, de 5 ani – pînă la 50 sec, de 6 ani – pînă la 60-70 sec. S-a constatat că, la majoritatea copiilor antrenați în contextul indicilor temporali menționați, viteza de execuție la finalizarea exercițiului nu scade, iar frecvența cardiacă revine la indicii inițiali timp de 2-3 min după executarea exercițiului. Numărul optim de repetări ale exercițiului fizic pentru copiii de 3-4 ani constituie 3-4 repetări, iar pentru cei de 5-6 ani – 3-5 repetări.



Una dintre formele de bază ale manifestării vitezei este rapiditatea reacției motrice a copilului, care se dezvoltă rațional prin repetarea multiplă a loviturilor la un semnal neașteptat sau în corespundere cu schimbarea de situație.

Spre exemplu, începutul executării loviturilor se efectuează la semnalul antrenorului (bataia din palme), schimbul loviturilor cu picioarele – la comanda verbală a antrenorului, oprirea brusca în timpul executării loviturilor – la semnal sonor (sirena). Organizarea exercițiilor instructive sau executarea exercițiilor în perechi contribuie la perfecționarea reacției motrice, întrucât în aceste moduri de exercitare apar situații nestandarde, care solicită orientarea rapidă a copilului.

La dezvoltarea capacităților de viteză a copiilor cu vârsta de 5-6 ani contribuie utilizarea, în lecția de antrenament, a metodei competiționale. Elementele competiționale afectează sfera emotivă a copilului, contribuind la mobilizarea maximă a posibilităților funcționale ale acestuia. Crearea mediului competițional îi oferă copilului posibilitatea să înregistreze indici sportivi în manifestarea reacției de viteză, a preciziei și a rapidității mișcărilor. Finalmente, utilizarea metodei menționate contribuie la obținerea performanțelor în dezvoltarea vitezei.

Îndemânarea are o semnificație deosebită în instruirea motrice a copiilor (eficientizează activitatea motrice, procesul de formare a priceperilor motrice), fiind una dintre formele esențiale de manifestare a capacităților coordinative.

La copiii de vârstă preșcolară se îmbunătățesc semnificativ indicii caracteristici coordonării mișcărilor voluntare [4, 8, 10, 11, 13]. Odată cu înaintarea în vârstă, preșcolarii execută acțiunile motrice cu mai multă precizie și corectitudine. Preșcolarii din grupa mare, trecând printr-o instruire calitativă, pot regla propriile eforturi musculare. La ei se îmbunătățesc procesele reglării activității creierului. Progresul dezvoltării îndemânării la copiii de 5-6 ani constituie

29,8 la suta [10], fapt ce indică prezența unor premise favorabile pentru dezvoltarea optimă a acestei capacități motrice, finalmente asigurând perfecțiunea posibilităților coordinative ale copiilor în executarea diverselor acțiuni motrice.

Rezultatul preciziei mișcărilor la fetițele de 4-6 ani este influențat de capacitatea de forță, coordonare, precum și de echilibrul aparatului vestibular. Apropo, în etapele mai timpurii de dezvoltare a fetelor se evidențiază asigurarea performanței în dependența de echilibrul aparatului vestibular, iar la etapele mai târzii – de capacitățile de forță-viteză [13].

Procesul de formare a capacităților motrice referitoare la precizia mișcărilor palmei la fetițele de 4-6 ani depinde de regimul executării exercițiilor. S-a constatat că, la toate etapele de vârstă a acestora, intervalul dintre repetarea exercițiilor (pauza) de 180 sec provoacă mărirea amplitudinii, fiind numit „încercare reușită-nereușită”, iar durata intervalului de 40 sec constituie varianta optimă.

Precizia aruncării obiectului în ținta orizontală și verticală se îmbunătățește în dependența de vârstă (în creștere) preșcolară. Progresul copiilor de 3-6 ani constituie 145% (băieți) și 204% la fetițe. Însă băieții de toate vârstele au un avantaj semnificativ la precizia aruncării în ținta.

Reglarea preciziei mișcărilor este asigurată de procesele fiziologice care asigură legătura dintre recepționarea sarcinii și realizarea acesteia. La această vârstă are loc dezvoltarea intensă a motricității, fapt ce indică premise pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale copiilor de 3-6 ani.

Reguliile competiționale pentru *kumite* (procedeu din karate) indică efectuarea loviturilor într-o zonă spațială concretă, apreciindu-se, în primul rând, nimerirea în ținta. De aceea, în timpul exercitării în perechi, este necesară perfecționarea tehnicii efectuării loviturilor într-o țintă marcată (direcționată).



Gradul de dezvoltare la preșcolari a îndemînării are o mare corelație cu arsenalul priceperilor și deprinderilor motrice formate anterior. Arsenalul diverselor mișcări favorizează posibilitățile funcționale ale aparatului locomotor al copiilor. Prin urmare, cu cît copilul a însușit mai multe mișcări coordinative, cu afit mai operativ el va însuși noi mișcări, fapt ce indică un grad înalt de dezvoltare a îndemînării.

În dezvoltarea îndemînării, există cîteva direcții:

1. Utilizarea diverselor exerciții cu elemente inovative. În acest context, noi recomandăm să se acorde o atenție sporită instruirii copiilor la capitolul *Kata* (complexe formale de karate). Acest capitol presupune prezența posibilităților de a schimba frecvent poziția inițială, fapt ce contribuie la perfecționarea percepției de către copil a propriilor mișcări și a poziției corpului în spațiu.

Capitolul *Kata* conține complexe formale urmărind sarcini concrete referitoare la respectarea direcției, a amplitudinii și a vitezei mișcărilor. Valoarea acestor exerciții constă în faptul că condițiile de executare a acestora permanent se schimbă, astfel contribuind la formarea priceperii de a se adapta la condițiile schimbătoare în care se desfășoară activitatea motrice.

2. Formarea capacității de menținere a echilibrului, pentru care este rațional a utiliza depășirile în diverse poziții (chihon), acestea solicitînd o orientare justă în spațiu și timp, precum și reglarea eforturilor musculare. Prin intermediul acestor exerciții, copilului îi sunt formate reprezentări despre raportul dintre caracterul efortului și finalitatea acțiunii motrice. La dezvoltarea îndemînării contribuie și efectuarea unor acțiuni motrice „în diverse direcții” (stînga-dreapta), precum și executarea

procedurii nu numai cu mîna dreaptă, dar și cu mîna stînga. Executarea exercițiilor din capitolul *Kata* în condiții mai complicate solicită atenție sporită față de precizia efectuării exercițiilor respective.

3. Executarea exercițiilor în condiții schimbătoare rapide. Acțiunile copiilor în situații conflictuale, ce decurg în condiții variate, solicită manifestarea complexă și plină a funcțiilor psihofiziologice (reacția senzorială, recepționarea și prelucrarea informației, recepționarea kinestezică, gîndire operativă, concentrarea și aternarea atenției), fapt ce condiționează procesul formării și perfecționării stereotipurilor dinamice. În crearea condițiilor respective, în mare măsură, sunt binevenite angajările de instruire și exersarea procedurilor de karate în perechi.

Concluzii și soluții de perspectivă:

1. La vîrsta preșcolară apar tot mai multe premise morfologice și psihofiziologice pentru dezvoltarea calităților motrice de bază. Realizarea pregătirii fizice multilaterale are la bază abordarea complexă a acestora; la vîrsta preșcolară mare trebuie dezvoltate în special viteza și îndemînarea, calități care, în această perioadă, se dezvoltă în mod natural, progresiv.

2. Utilizarea mijloacelor din *karate* contribuie la dezvoltarea eficientă a vitezei și îndemînării preșcolarilor de vîrstă mare. Exercițiile respective trebuie executate cu maximă viteză și precizie, creînd situații/condiții nestandard, care solicită soluții optime de realizare a acestora.

Perspectiva problemei în cauză, în opinia noastră, constă în determinarea influenței lecțiilor/antrenamentelor de karate asupra aitor indici ai pregătirii fizice a copiilor de vîrstă preșcolară.

Bibliografie:

1. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Киев, 2001. 214 с.



2. **Волков В.Г.** Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «Элементы единоборств» / В. Г. Волков, М. В. Шепелев. В: Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского, 2010, № 20, с. 72-79.

3. **Волков Л.В.** Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. Киев: Олимп. лит., 2002. 294 с.

4. **Воловик Н.І.** Формування координаційних умінь дітей 4–5-річного віку з функціональними порушеннями зору в дошкільних навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)“ / Н. І. Воловик ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 19 с.

5. **Загитов А.Н.** Планирование учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе в общеобразовательной школе с оздоровительной направленностью. В: Вестник Адыгейского государственного университета, Серия «Педагогика и психология». Вып. 7. Майкоп: АГУ, 2008, с. 238-243.

6. **Кравчук Я.** Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. Кравчук, Н. Войнаровська. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук пр., 2008. Т.2. С. 151-155.

7. **Мезенцев В.В.** Ситуативное обучение с элементами спортивных игр и единоборств старших школьников гимназии В: Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. Научно-теоретический журнал, № 7 (53), 2009, с. 68-72.

8. **Москаленко Н.** Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку В: Спортивний вісник Придніпров'я, 2007, № 1, с. 16–20.

9. **Новоселова О.** Направленное использование средств физического воспитания в процессе адаптации детей 7–8 лет к началу обучения в школе. В: Теория і методика фізичного виховання і спорту, № 4, 2008, с.52–55.

10. **Поліщук В.В.** Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення“ / В. В. Поліщук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Ленінград, 2008. 20 с.

11. **Сагунова І.** Вікова динаміка морфофункціонального стану і фізичної підготовленості дошкільників 4–6 років. В: Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Ленінград, 2010. Вип. 14, т. 2, с. 210–214.

12. **Тычинин Н.В.** Подвижная игра как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой. В: Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. Научно-теоретический журнал, № 1 (59), 2010, с. 117-120.

13. **Худолій О.М.** Моделювання процесу навчання точнісним рухам дівчаток 4–6 років / О. М. Худолій, А. В. Касьян. В: Теорія та методика фізичного виховання, 2009, № 3, с. 10–14.

