

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ

М.М. ЛИНЕЦ, Я.К. ВИТОС, И.Р. БОДНАР

*Львовский государственный университет физической культуры,
г. Львов, Украина*

Введение. Физическое воспитание детей дошкольного возраста предусматривает достижение оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы. Уровень их развития в значительной мере определяет результативность формирования двигательных умений и успешность их использования в различных жизненных ситуациях. От уровня развития отдельных физических качеств зависит здоровье, стойкость к стрессам, другим негативным факторам окружающей среды, умственная работоспособность детей [9, 10]. Однако сегодня, к сожалению, уровень физической подготовленности дошкольников не соответствует государственным требованиям [10]. Поэтому поиск новых путей улучшения физической подготовленности детей дошкольного возраста актуален.

Развитие физических качеств у ребенка происходит под влиянием двух факторов: природно-возрастных изменений организма (морфологическая и функциональная перестройка) и режима физической активности, в который входит весь комплекс организационных форм физического воспитания и его самостоятельная двигательная деятельность. Физиологическую основу развития физических качеств составляют морфологические и функциональные изменения мышечной системы, а также нервной регуляции физических и вегетативных функций организма. В дошкольном возрасте интенсивно созревают все необходимые морфологические и психофизиологические предпосылки, которые обуславливают формирование основных физических качеств [1, 3] Это свидетельствует о том, что именно в этом возрасте целесообразно начинать активное развитие физических качеств.

Физические качества имеют определенную взаимосвязь между собой в процессе своего развития, потому что являются функцией одного и того же нервно-мышечного аппарата и отображают возрастные и половые особенности организма ребенка [1]. В многочисленных исследованиях, которые проведены по изучению данной проблемы, сделаны выводы о необходимости комплексного развития физических качеств детей [1, 8, 9, 10 и др.]. Авторы утверждают, что в процессе физической подготовки детей применение упражнений, выполнение которых требует проявления быстроты, силы и ловкости, более эффективно, по сравнению со средствами, которые направлены только на развитие одного из вышеназванных физических качеств. Доказано, что наибольшего оздоровительного эффекта можно достичь, акцентировано влияя на «опережающие» способности (2,39 условных баллов педагогического влияния), тогда как влияние на «отстающие» способности составляет 2,15 усл. баллов, на «отстающие» мышечные группы – 1,16 усл. баллов, а эффективность комплексного влияния на все главные двигательные способности – наименьшая и составляет лишь 1,0 усл. балл оценки [8].

Установлено, что применение средств каратэ и других единоборств положительно влияет на показатели здоровья и физической подготовленности школьников [2, 5, 7, 12 и др.]. При этом дети старшего дошкольного возраста проявляют даже больший интерес к занятиям разными видами единоборств, чем школьники [6]. Это дает основания считать, что физические упражнения из арсенала каратэ могут служить средствами гармонического физического развития и детей дошкольного возраста. Однако методика физической подготовки детей дошкольного возраста средствами каратэ не разработана.

Цель – обосновать методические положения развития быстроты и ловкости детей дошкольного возраста средствами каратэ.

Задачи:

1. Выяснить современные тенденции в методике развития физических качеств детей 5–6 лет.
2. Обосновать возможности развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами каратэ.
3. Сформулировать практические рекомендации для развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста средствами каратэ.

Методы исследования – анализ и обобщение данных литературы и собственного опыта. Было

проанализировано свыше 80 литературных источников по вопросам физической подготовки детей дошкольного возраста, методики развития физических качеств, влияния единоборств на здоровье и физическую подготовленность детей.

Результаты и их обсуждение. Целенаправленное развитие физических качеств должно начинаться в дошкольном возрасте. Только при этом условии можно обеспечить необходимую общефизическую подготовленность ребенка. Процесс развития физических качеств у дошкольников происходит согласно морфологическим особенностям и возможностям функционирования их организма. При этом необходим дифференцированный подход, который учитывает возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность, а также особенности психики детей 3–6 лет.

Система физического воспитания предусматривает реализацию принципа общего развития способностей ребенка, который определяет разное влияние на разные стороны его развития, включая комплексное развитие всех физических качеств. Выполнение основных движений, обще развивающих упражнений, участие в подвижных играх требует от детей одновременного проявления различных физических и психических качеств.

Педагогическое влияние на развитие тех или иных качеств обеспечивается правильным подбором физических упражнений и методикой выполнения учебных заданий. Так, выполнение задания для старших дошкольников прыгнуть с места как можно дальше содействует развитию у них скоростно-силовых качеств; когда детям предлагают приземлиться в определенном месте, то акцент делается уже на развитии ловкости, то есть умении управлять мышечными усилиями по заданию педагога.

Осуществляя комплексный подход к физической подготовке дошкольников, значительное внимание необходимо уделять развитию быстроты и ловкости, которые наиболее активно естественно развиваются в этом возрасте [8, 10].

Кроме того, координационные качества, одним из которых является ловкость, в наибольшей мере связаны с умственными способностями детей 5–6 лет [11]. Поэтому развитие ловкости движений имеет важнейшее значение при подготовке детей к школе.

Исходя из этого, мы предлагаем для развития названных физических качеств использовать средства каратэ.

Быстрота. Дошкольный возраст наиболее благоприятный для развития быстроты. Темпы прироста быстроты у детей старшего дошкольного возраста одни из наивысших: девочки – 35,3%, мальчики – 22,2% [10]. Соответствие кратковременных нагрузок функциональным возможностям организма ребенка обусловлено высокой возбудимостью иннервационных механизмов, которые регулируют деятельность опорно-двигательного аппарата. Высокая динамика нервных процессов, присущая дошкольникам, предопределяет быстрый переход от напряжения к расслаблению мышц, высокий темп движений.

В дошкольном возрасте важно использовать различные средства, которые влияют на развитие быстроты с целью охвата разных мышечных групп, которые принимают участие в выполнении движений и усовершенствования регуляторной деятельности центральной нервной системы. Поэтому рядом с ударами по подушке руками (дьяка цуки или оя цуки) важным есть выполнение ударов ногами (маваши гери или мая гери).

Развитию быстроты содействуют упражнения, которые выполняются с высокой скоростью. Поэтому для развития этого качества лучше подбирать те удары, которые дети хорошо усвоили раньше. Тогда основное внимание и усилия ребенка будут концентрироваться не на способе, а на скорости выполнения ударов. При этом развитие быстроты достигается за счет выполнения с максимально возможной скоростью ударов в целом, а также за счет увеличения скорости выполнения отдельных его элементов. Решению таких задач содействует выполнение упражнений в парах, во время которых ребенок должен быстро реагировать на действия своих партнеров, использовать те или иные удары согласно возникающей ситуации (скорость реакции) и др.

На развитие быстроты эффективно влияют упражнения, которые стимулируют дошкольников к выполнению резких движений с высокой частотой. К ним относят выполнение ударов за короткий отрезок времени. Однако на ускорение темпа ударов детей нужно ориентировать только при условии, если они выполняют их легко и свободно.

Соблюдение интервалов отдыха между повторением упражнений должно обеспечить полное восстановление сил ребенка. Опытным путем нами были определены оптимальные временные отрезки для работы с максимальной скоростью для детей 3–6 лет, а также периоды отдыха между повторениями. Так, для детей трех лет рекомендуется длительность скоростных упражнений до 30 с, четырех лет – до 40 с, пяти лет – до 50 с, шести лет – до 60–70 с. У большинства детей при таких

условиях работы скорость в конце упражнения не уменьшается, а частота сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается к исходным величинам в течении 2–3 мин после выполнения упражнения.

Оптимальное число повторений упражнения у 3–4–летних дошкольников составляет 3 – 4, а у 5–6–летних – 3 – 5.

Одной из важных форм проявления данного качества есть быстрота двигательной реакции ребенка. Для ее развития у дошкольников целесообразно применять многократные повторения ударов по неожиданному сигналу, или в соответствии с изменением ситуации. Например, начало ударов руками по сигналу тренера, смена их на удары ногами по команде тренера, неожиданная остановка во время проведения ударов или поединка по свистку. Проведение учебных поединков или упражнений в парах содействует совершенствованию двигательной реакции детей поскольку здесь постоянно возникают нестандартные ситуации, в которых нужно быстро ориентироваться.

У детей старших 5–6–летнего возраста развитию скоростных качеств содействует применение соревновательного метода в процессе проведения занятий. Элементы соревнований вызывают у дошкольников эмоциональный подъем, содействуют мобилизации своих потенциальных возможностей. Поскольку в соревновательных условиях ребенок максимально проявляет скорость реакции, точность и скорость движений, применение этого метода способствует повышению результативности в развитии быстроты.

Ловкость имеет большое значение для обучения детей двигательным умениям и рациональной организации движений в двигательной деятельности. Она является одной из важнейших форм проявления координационных способностей человека.

В дошкольном возрасте значительно улучшается координация произвольных движений детей [4, 8, 10, 11, 13]. Двигательные действия дошкольников в каждой следующей возрастной группе выполняются все более четко и точно. В конце дошкольного возраста при соответствующем обучении дети овладевают умением дозировать свои мышечные усилия, у них улучшается регулирующая роль коры головного мозга. Темпы прироста ловкости у 5–6–летних детей составляют 29,8% [10]. Поэтому создаются необходимые предпосылки для оптимального ее развития, что в свою очередь обеспечивает совершенствование координационных возможностей детей в разных видах двигательных действий.

На результат точности движений у девочек 4–6 лет влияют скоростные, силовые, координационные способности и вестибулярная устойчивость. При этом у девочек на более ранних этапах развития отмечается зависимость результата от вестибулярной устойчивости, а на более поздних – от скоростно–силовой подготовленности [13].

Процесс формирования двигательной способности к точности движений кистью у девочек 4–6 лет зависит от режима выполнения упражнений. Во всех возрастных группах дошкольниц интервал между повторениями упражнений длительностью 180 с вызывает увеличение амплитуды «удачная–неудачная попытка», а интервал длительностью 40 с является оптимальным.

Точность попадания в горизонтальную и вертикальную цель постепенно улучшаются с возрастом. Улучшение результата в течении дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) составляет у мальчиков – 145%, у девочек – 204%. Однако мальчики – во всех возрастных группах имеют существенное преимущество в точности попадания в цель. Регулирование точности движений обеспечивается физиологическими процессами, которые создают непрерывное, организованное взаимодействие между восприятием предложенного задания и его реализацией. Поскольку в дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие двигательной функции, все это имеет тесное взаимоотношение с проявлением координационных возможностей детей 3–6 лет.

Правила проведения кумитэ предполагают выполнение ударов в зачетную зону с соблюдением ряда условий, но оценивается в первую очередь попадание в цель. Поэтому во время упражнений в парах, работы на лапах и подушках необходимо совершенствовать выполнение ударов с попаданием в цель.

Уровень развития ловкости у дошкольников имеет прямую взаимосвязь с объемом ранее сформированных умений и навыков, потому что увеличение арсенала различных движений положительно влияет на функциональные возможности их двигательного анализатора. Таким образом, чем больше ребенок приобретет двигательных координаций, тем быстрее он усвоит любое движение, тем высшим у него будет уровень развития ловкости.

Существует несколько направлений в развитии ловкости.

1. Использование различных упражнений с элементами новизны. В этом случае мы рекомендуем уделять повышенное внимание изучению раздела ката (формальные комплексы каратэ). Раздел

ката предполагает возможность часто изменять исходное положение, что способствует улучшению восприятия ребенком своих движений и положения тела в пространстве.

Раздел ката включает формальные комплексы с конкретной задачей точно соблюдать направление, амплитуду и скорость движений. Ценность этих упражнений состоит в том, что условия их выполнения постоянно варьируют, а это способствует формированию умения приспосабливаться к изменившимся условиям двигательной деятельности.

2. Формирование способности сохранять равновесие. Для этого целесообразно использовать передвижение в стойках (кихон), выполнение которых требует четкой ориентации движений в пространстве и времени, регуляции мышечных усилий. В этих упражнениях у ребенка формируется представление о взаимосвязи между характером усилий и результатом двигательного действия. Развитию ловкости также способствует выполнение некоторых двигательных действий в «разные стороны», а также правой и левой рукой. Усложнение условий, выполнение упражнений раздела ката, повышение требований к точности их выполнения каждой следующей возрастной группе будет способствовать развитию ловкости.

3. Выполнение упражнений в условиях внезапного изменения ситуации. Действия детей в условиях вариативных изменений конфликтных ситуаций предъявляют высокие требования к проявлению комплекса психофизиологических функций (сенсомоторные реагирования, восприятие и переработка информации, кинестетическое восприятие, оперативное мышление, концентрация и переключение внимания) и способствует процессу создания и совершенствования динамических стереотипов. Для создания таких условий в наибольшей мере подходят учебные поединки и отработка приемов каратэ в парах.

Выводы.

1. В дошкольном возрасте интенсивно созревают все необходимые морфологические и психофизиологические предпосылки для формирования основных физических качеств. Осуществляя комплексный подход к разнообразной физической подготовке дошкольников, приоритет в старшем дошкольном возрасте целесообразно отдавать развитию быстроты и ловкости, которые в этом возрастном периоде имеют высокие темпы естественного прироста.

2. Применение средств каратэ способствует эффективному развитию быстроты и ловкости старших дошкольников вследствие необходимости выполнять двигательные действия с высокой быстротой и точностью, непредсказуемости изменения условий двигательной деятельности и поиска оптимальных путей решения двигательных заданий.

Перспективы дальнейших поисков усматриваем в выяснении влияния занятий каратэ на другие показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вільчковський, Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К., 2001. – 214 с.
2. Волков, В.Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «Элементы единоборств» / В.Г. Волков, М.В. Шепелев // 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 физ. воспитания вузов / Л.В. Волков. – К.: 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. – К., 2008. – 19 с.
5. Загитов, А.Н. Планирование учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе в общеобразовательной школе с оздоровительной направленностью / А.Н. Загитов // Вестник Адыгейского государственного университета, Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: изд-во АГУ. – Вып. 7, 2008. – С. 238–243.
6. Кравчук, Я. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. Кравчук, Н. Войнаровська // 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 / Виктор Мезенцев // 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 / Наталія Москаленко // 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 / Ольга Новоселова // 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. – Л., 2008. – 20 с.

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

12. Тычинин, Н.В. Подвижная игра как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой / Николай Тычинин // 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 // Теория та методика фізичного виховання. – 2009. – № 3. – С. 10–14.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE BY MEANS OF KARATE

M.M. LYNETS, Y.K. VITOS, I.R. BODNAR

Summary

Methodical positions of speed and adroitness development in children of preschool age by means of karate have been grounded. Analysis and generalization of scientific and method literature and own experience have been conducted. It has been proved development of speed and adroitness in senior preschool age has to be paid more attention. Possibilities 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 cihon will assist in development of adroitness.

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

© Линец М., Витос Я., Боднар И.

Поступила в редакцию 12 марта 2012г.