

УДК 796.012-053

Куртова Г. Ю., Бужина І. В., Радзівський В. П., Шапка В. А.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ

У статті наведено дані дослідження ефективності впровадження методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою. Застосування експериментальної методики дозволило значно підвищити рівень рухової та технічної підготовленості, сприяло швидкому засвоєнню технічних прийомів у порівнянні з контрольною групою. Отримані дані доводять ефективність застосування засобів рукопашного бою у руховому вихованні дітей 3-6 років.

Ключові слова: діти дошкільного віку, рухові якості, рукопашний бій.

Постановка проблеми. Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях [6].

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.

Заняття рукопашним боєм є ефективним засобом оздоровлення, фізичного розвитку та загартовування дітей. У процесі занять рукопашним боєм розвиваються координація і ритмічність рухів, необхідні для будь-якої рухової діяльності і всіх життєвих проявів дитячого організму, поліпшуються сон і апетит [5].

Заняття у секції з рукопашного бою мають і величезне виховне значення: вони сприяють розвитку таких якостей, як сміливість, рішучість, дисциплінованість, виробляють вміння діяти в колективі, виховують почуття товариства і взаємодопомоги. На нашу думку, арсенал засобів та досвід накопичений у рукопашному бої не достатньо використовується під час занять з дітьми дошкільного.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота відповідає спрямованості науково-дослідної роботи Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка: «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (номер державної реєстрації 0108U000854) та «Методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (номер державної реєстрації 0110U000020).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я покоління, що підрастає, залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні [1, 2, 3]. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає число дітей-інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей [2, 4].

Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я покоління, яке підрастає, зумовлює потребу у прийнятті якісно нових рішень під час організації та проведення робіт з фізичного виховання. Пріоритетним завданням є розробка нових та удосконалення технологій збереження здоров'я здорової дитини, які існують.

Отже, проблема розробки і впровадження ефективних методик рухового розвитку дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою є важливою й актуальною.

Мета роботи – удосконалення методики рухового розвитку дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження: розробити та експериментально перевірити ефективність застосування методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою.

Методи дослідження: аналіз останніх наукових джерел, педагогічне спостереження, тестування рівня рухової підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 40 дітей, які протягом двох років займалися рукопашним боєм 3 рази на тиждень. Діти експериментальної групи займалися по розробленій нами методиці рухового розвитку засобами рукопашного бою, а діти в контрольній групі виконували для розвитку рухових якостей загальнорозвиваючі вправи. Основні завдання дитячих тренувань з рукопашного бою – розвиток спритності, гнучкості, сили, витривалості, координації. Всі ці якості – це основа ефективного проведення силових прийомів. На тренуваннях з рукопашного бою у дітей формують відповідальність за себе і оточуючих навчають самоорганізації і дисципліні. Діти навчаються під час бою не тільки працювати руками і ногами, а розвивають логічне мислення і відчуття партнерства у команді.

Структура занять для контрольної групи була традиційною: тривалість кожного заняття 60 хв. На кожному тренуванні спочатку виконувалися загально розвиваючі рухові вправи, а потім вправи, з розучування та імітації основних технічних дій з рукопашного бою. Завдання основної частини тренування – вивчення технічних дій. Тривалість основної частини тренування залежить від завдань та рівня підготовленості дітей.

Завдання заключної частини тренування – поступове зниження навантаження. У цій частині тренування звичайно проводяться рухливі ігри і розваги. Тривалість заключної частини – 5 хв.

Для дітей експериментальної групи було розроблено методику розвитку рухових якостей засобами рукопашного бою (загально-розвиваючі вправи були замінені спеціальними вправами рукопашного бою).

Спортивна підготовка в рукопашному бою – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки – досягнення максимально можливого для певного учня рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [5].

Дослідження рівня розвитку фізичних здібностей проводилося на початку та в кінці року, була сформована контрольна та експериментальна групи, всі досліджувані відносяться до основної групи. Діти контрольної групи займалися за звичною структурою заняття, комплекси вправ включали звичайні ЗРВ; діти експериментальної групи максимально використовували спеціальні вправи рукопашного бою. Для вирішення поставлених завдань нами були обрані наступні вправи для тестування рівня рухової підготовленості: швидкість – біг на 30 метрів, с; сила – підняття в сід за 1 хв, (разів); спритність – «човниковий» біг 4 x 9 м, сек., гнучкість – нахил тулуба вперед, см.. Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою.

На початку навчального року у контрольній групі незадовільний рівень розвитку рухових здібностей показали 20 % учнів; задовільний – 50 %, добрий – 30 % результати фізичної підготовленості на відмінно не показав жоден досліджуваний.

Наприкінці експерименту у контрольній групі не виявлено учнів з незадовільним рівнем розвитку рухових здібностей, задовільний рівень мають 40 %; добрий рівень мають 50 % учнів, а відмінно – 10 %.

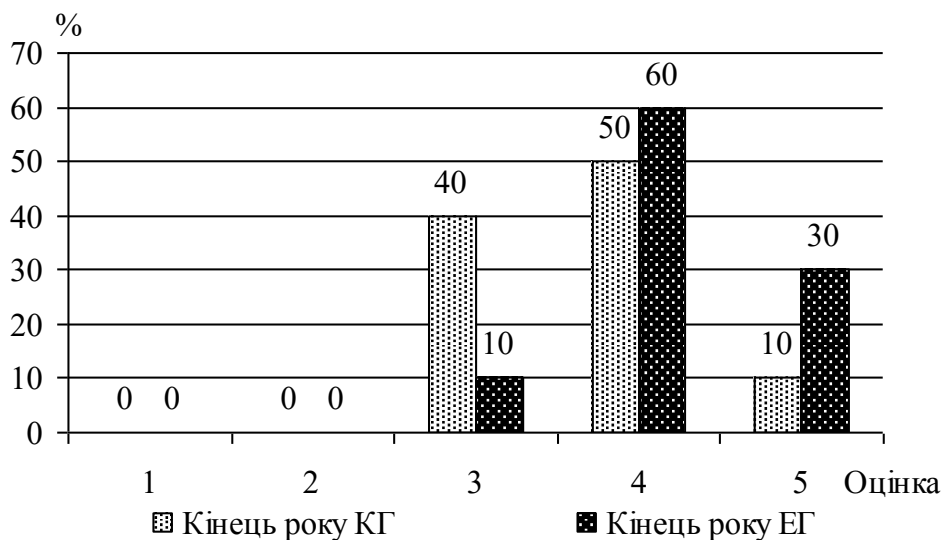
На початку нашого дослідження незадовільний рівень розвитку фізичних здібностей в експериментальній групі у 10 %; задовільний – 60 %; достатній рівень – 30 %.

В експериментальній групі незадовільний рівень фізичної підготовки на початку року показали 10 % учнів, в кінці року жоден з учнів за своїми показниками на був віднесений до цього рівня. Задовільно показали 10 % учнів, добре – 60 %, а відмінно – 20 %.

В кінці навчального року серед дітей, що займалися зі зміненою підготовчою частиною заняття 10 % показали задовільний рівень рухової підготовленості за досліджуваними показниками; 60 % – достатній, середній рівень; 30 % – високий рівень рухової підготовленості.

Нами проведений порівняльний аналіз рівня рухової підготовленості в кінці року для експериментальної і контрольної груп (рис. 1). Показники, отримані в ході дослідження, порівнювались за допомогою параметричного методу дослідження двох вибірок (доведена статистична достовірність ($p < 0,05$)).

Порівняльний аналіз показників рухової підготовленості експериментальної та контрольної групи дозволив зробити висновок про позитивний вплив занять з використанням засобів рукопашного бою на руховий розвиток дітей старшого дошкільного віку. Так у двох групах показники задовільного рухового розвитку мають 40 % учнів контрольної групи і набагато менше – 10 % учнів експериментальної групи. Добрий рівень фізичної підготовки відмічається у 50 % контрольної групи і 60 % експериментальної. 30 % учнів, що займалися зі зміненим змістом заняття протягом навчального року показали високий рівень рухової підготовленості, а в контрольній групі таких учнів тільки 10 %.



**Рис. 1. Оцінка рівня рухової підготовленості
(кінець року, експериментальна та контрольна групи)**

Мета початкового етапу навчально-тренувальних занять з рукопашного бою – максимально використовувати усі чинники, сприяючі зміцненню здоров'я дітей і їх фізичному розвитку; закласти основу для подальших занять спортом [5].

Контроль технічної підготовки дозволяє оцінювати технічну майстерність спортсмена. При цьому оцінюють:

- обсяг техніки (кількість технічних дій, прийомів, які спортсмен засвоїв та використовує в тренуваннях і змаганнях);
- ступінь реалізації обсягу техніки у змаганнях;
- різнобічність технічної підготовки (різноманітність дій, які засвоєні та використовуються на змаганнях);
- ефективність технічної підготовки;
- стійкість до відволікаючих факторів.

Для визначення рівня технічної підготовленості ми використовували результати підсумкових атестації. Перша атестація відбулася у кінці першого півріччя 2016-2017 н.р. Атестація – процес визначення рівня знань, вмінь та навичок людей, які навчаються, у співвідношенні до об'єму та змісту навчальної програми з рукопашного бою.

Так, наприклад, для отримання першої нашівки на білий пояс (14 кю (білий пояс)) необхідно знати теорію, яка включає правила техніки безпеки на заняттях; вміти виконувати: основні стійки (основна, нижня стійка етикету, широка фронтальна), пересування у широкій фронтальній стійці, страхування, блоки. Також до тестування, за програмою, включено комплекс вправ загальної фізичної підготовки: віджимання від підлоги 7 разів, присідання 15 разів, утримання ніг під кутом 90 градусів сидячи 20 с і вправи спеціальної фізичної підготовки – упор на кулаках 20 с.

За результатами першої атестації 14 кю отримали 100 % спортсменів експериментальної групи та 80 % спортсменів контрольної групи.

У другому півріччі першого тренувального року проводилася атестація на виконання 13 кю. Тестування включало:

- теоретичні знання (особиста гігієна на заняттях з рукопашного бою);
- виконання технічних елементів: стійка (основна, широка фронтальна, класична), пересування (у широкій стійці, у класичній стійці), страхування (під час перекагу на спину, перекиди вперед, назад), блокування (захисні дії руками), комбінації з блокуванням;
- загальна фізична підготовленість (віджимання 10 разів, присідання 20 разів, утримання кута 90 градусів 30 с);
- спеціальна фізична підготовленість (упор на кулаках 30 с).

У контрольній групі цю атестацію успішно склали 50 % спортсменів, а у експериментальній 100 %.

До основних завдань, які вирішуються у процесі технічної підготовки спортсмена, відносять:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки виду спорту;
- послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики, враховуючи особливі можливості спортсменів;
- підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи із вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу. Засобами практичного вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та додаткові вправи, різноманітні тренажери та ін. У процесі технічного удосконалення застосовуються словесні, наочні, практичні методи. Ці методи використовуються залежно від кваліфікації, рівня підготовленості, етапу навчання

На другому році тренувань у першому півріччі тільки спортсмени з експериментальної групи були допущенні до атестації 12 кю (червоний пояс), спортсмени контрольної групи не були готові до атестаційних випробувань.

Для проходження атестації склали:

- теорія (етика рукопашного бою);
- технічні елементи: стійки (основна, широка, фронтальна, класична), пересування, страхування (перекат на спину, перекиди вперед-назад, через предмети), блокування, удари руками, комбінації.
- загальна фізична підготовленість (віджимання 13 разів, присідання 25 разів, утримання кута 90 градусів 40 с, підтягування 3 рази);
- спеціальна фізична підготовленість (упор на кулаках 40 с).

Цю атестацію успішно склали 80 % дітей експериментальної групи.

Наступним випробуванням було складання атестації на отримання червоного пояса 11 кю.

Спортсмени склали:

- теорія (клятва бійця рукопашного бою);
- технічні елементи: стійки (основна, широка, фронтальна, класична), пересування, страхування (перекат на спину, перекиди вперед-назад, через предмети), блокування, удари руками, удари ногами, комбінації на місці та в русі, звільнення від захватів;
- загальна фізична підготовленість (віджимання 17 разів, присідання 30 разів, підіймання тулуба із положення лежачи 15 разів, підтягування 5 разів);
- спеціальна фізична підготовленість (упор на кулаках 50 с), боротьба (техніка утримання збоку).

З цією атестацією справилися 60 % спортсменів експериментальної групи.

Висновки. Порівняльний аналіз показників рухової підготовленості експериментальної та контрольної груп дозволив зробити висновок про позитивний вплив занять з використанням засобів рукопашного бою на руховий розвиток дітей дошкільного віку. За результатами першої атестації 14 кю отримали 100 % спортсменів експериментальної групи та 80 % спортсменів контрольної групи.

Другу атестацію у контрольній групі успішно склали 50 % спортсменів, а у експериментальній 100 %.

На другому році тренувань у першому півріччі тільки спортсмени з експериментальної групи були допущенні до атестації 12 кю (червоний пояс), спортсмени контрольної групи не були готові до атестаційних. Цю атестацію успішно склали 80 % дітей експериментальної, а з четвертою атестацією справилися 60 % спортсменів експериментальної групи - ці данні свідчать про ефективність впровадженої експериментальної методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проаналізувавши особливості та структуру занять з використанням засобів рукопашного бою можна дати практичні рекомендації тренерам, дотримання яких забезпечить зміцнення здоров'я, підтримку працездатності і істотно підвищить рівень розвитку рухових якостей. Основна орієнтація – оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток рухових здібностей, адаптація організму до навантажень і зняття психоемоційної напруги. Враховуючи ці особливості тренер може використовувати засоби рукопашного бою під час фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Використані джерела

1. Гаркуша С.В. Сучасні проблеми галузі фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження учнів та студентів / С.В. Гаркуша, В.В. Гаркуша, Ю.М. Короп, Л.Г. Гришко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 139. Серія: Педагогічні науки. Фіз. вих. та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – № 139. Т. I. – С. 300 – 306.

2. Гребнюк М.П. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення / М.П. Гребнюк, С.В. Вітрішак // Охорона здоров'я України. – 2002. – № 3-4. – С. 12-14.
3. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського держ. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. Том II. – С. 168 – 170.
4. Кучма В.Р. Особенности развития психофизиологических функций в период школьного онтогенеза / В.Р. Кучма // Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М., 2001. – Гл. 2, разд. 22. – С. 93-105.
5. Мунтян В.С. Синтез боевых искусств. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка / В.С. Мунтян. – Х. : ХГАФК, 2001. – 76 с.
6. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / М.О.Носко. – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003. – 419 с.

Kurtova G., Buzhina I., Radziyevsky V., Shapka V.

THE METHOD OF DEVELOPMENT OF MOVEMENT QUALITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE BY MEANS OF HAND TO HAND COMBAT

Comprehensive physical training of children of preschool age provides the optimal development of physical qualities: speed, agility, flexibility, endurance and strength. The level of their development is largely determines the effectiveness of the formation of physical skills and their successful use in various life situations.

Classes in the hand-to-hand combat section also have a great educational value: they contribute to the development of qualities such as courage, determination, discipline, develop the ability to act in a team, foster a sense of community and mutual help. In our opinion, the arsenal of means and experience accumulated in hand-to-hand combat are not used enough during classes with preschool children.

A comparative analysis of the indicators of physical readiness of the experimental and control groups allowed us make the conclusion about positive impact of the exercises using the means of hand-to-hand combat on the physical development of children of preschool age. According to the results of the first attestation, 14 kyu received 100% of the athletes of the experimental group and 80% of the athletes of the control group.

The second attestation in the control group was successfully made by 50% of the athletes, and in the experimental 100%.

In the second year of the training in the first half of the year, only athletes from the experimental group were admitted to the attestation of 12 kyu (red belt), the athletes of the control group were not ready for the attestation. This certification was successfully passed by 80% of children of the experimental group, and the fourth attestation was managed by 60% of the athletes of the experimental group – these data indicate the effectiveness of the introduction of experimental methods of physical skills development in pre-school children by means of hand-to-hand combat.

Having analysed the features and structure of classes using hand-to-hand combat techniques, you can give practical recommendations to the coach, which will ensure health promotion, maintenance of working capacity and significantly increase the level of development of physical qualities. Taking into account these features, the trainer can use the means of hand-to-hand combat during physical education of preschool children.

Key words: *children of preschool age, physical skills, hand-to-hand combat.*

Стаття надійшла до редакції 04.10.2018 р.