

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року



Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

3. Гудим, С. ТОП-8 самых популярных тренажёрных залов Челябинска / С. Гудим, В. Драго // Интернет-газета SLO-VO. – URL: <http://www.slo-vo.ru/specproekt/top-8-samyh-populyamyh>

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КАРАТЕ

Шпаковська Н. О., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Вступ. Життя кожної людини – починається з першого ковтка повітря, що наповнює її легені. З кожним наступним ковтком, дитина стає старшою, сильнішою та більш розвиненою. Організм дитини швидко розвивається потребуючи нових знань та навичок. Доки дитина мала, вона вчиться найпростіших речей, а вже згодом потребує більш ширших та досконаліх вмій. Завдання кожних батьків навчити дитину бути здоровою, вихованою, самодостатньою – адже це найголовніше у нашому житті.

Мета. Дослідити актуальність фізичного виховання для дітей старшого шкільного віку.

Підростаючи, дитина йде до дитячого садочка – де її навчають бути самостійною, допомагати іншим, слабшим від себе та вміти відстоювати свою думку.

Потім, дитина йде до молодшої школи, потрапляючи у новий колектив, ознайомлюючись з новим світом навколо себе, з новими проблемами та методами боротьби з ними...

Таким чином до старшої школи приходять вже доросла дитина, яка вміє спілкуватися зі своїми однолітками. Для дитини цей вік є дуже складним, адже це переломний період між дитинством та дорослим життям: поглиблене навчання точних наук, необхідність вибору майбутньої професії... Через це безліч часу дитина проводить сидячи, займаючись інтелектуальним розвитком та отримуючи перші наслідки статичності навантаження, про це свідчать дані ВООЗ. В цей період для дітей старшого шкільного віку одні лише шкільні уроки фізичної культури не забезпечують необхідною руховою активністю, яка б могла врівноважити кількість розумової та фізичної праці. Корисними факультативними заняттями можуть стати одноборства. Розглянемо на прикладі карате.

Метод дослідження. Характеристика обраного виду спорту для дітей старшої школи. Спостереження.

Що таке карате? Карате – це японське бойове мистецтво, система захисту та нападу, що несе в собі цілісну систему розвитку тіла і духу.

Цікаво те, що карате вчить впевненості в собі, внутрішньому спокою, вчить звільнитися від негативних емоцій, вміти концентруватися та відповідати за свої вчинки.

Загалом карате має 3 основні елементи:

- Кіхон – (якщо перекладати дослівно, то основи основ) – а в сучасному світі ми розуміємо це, як базова техніка.

- Ката – (чотири входи або танець) – розуміємо як поєднання технік.

- Куміте – (перехрещені руки) – розуміємо, як поєдинок.

На даному етапі життя дітей старшого шкільного віку, карате навчає правильно обирати пріоритети, оскільки кіхон спрямований на концентрацію уваги та найважливіше у даний час (тримати дзен – найважливішу частину). Також важливою частиною елементів карате – є дихання. Завдяки правильній методиці дихання людина, спортсмен або школяр, що вміє правильно дихати, вміє справлятися зі своїми емоціями та правильно наповнювати свій організм повітрям, без якого неможливий жодний процес будь якого організму.

В той час ката навчає точності та плавності дій, в якому б ти не був настрої, чим би не була зайнята твоя голова. Ката підштовхує до відпрацювання, наполегливості, адже без цього не можливо досягти ідеального результату.

Куміте поєднує в собі кіхон та ката, дає можливість викиду негативних емоцій, вчить відстоювати свої границі, адекватно сприймати як перемоги так і поразки. Розвиває духовно та фізично.

Висновки. За результатами спостережень, я дійшла висновку, що для дітей старшої школи карате є гарною альтернативою фізичних навантажень порівняно з іншими видами спорту та навчання. Елементи карате у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку, є доцільними. Адже карате – це мистецтво, яке допомагає дитині обрати свій правильний життєвий шлях, саме через наполегливу працю, заохочує дитину до здорового способу життя, допомагає формувати свої життєві принципи та неухильно прямувати до самовдосконалення.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» / стаття 1.
2. Шиян Б.М. Теорії і методики фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. 1, 2. – Тернопіль: Навчальна книга; Богдан, 2004. – 271 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2-х т. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.