

Рубрика: Физическая культура, спорт и здоровье: концепции, инновации, технологии
УДК 371.72

**Применение адаптированного комплекса каратэ-до для физического воспитания
детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом**

Воскобойников Алексей Николаевич

преподаватель

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса

Россия. Владивосток

E-mail: voskoboynikov.AN@vvsu.ru; тел.: +79146903777

ул. Гоголя, 41, г. Владивосток, Приморский край, Россия, 690014

Гипердинамический синдром является самой распространенной формой хронических нарушений поведения в детском возрасте. В настоящее время ведется поиск новых путей совершенствования учебно-воспитательного процесса детей, которые бы улучшили физическое развитие и значительно уменьшили выраженность гипердинамического синдрома у детей младшего школьного возраста. Ключевым моментом должен стать комплекс упражнений по оптимизации физического и умственного развития учащихся младших классов с гипердинамическим синдромом средствами каратэ-до.

Ключевые слова и словосочетания: гипердинамический синдром, гиперактивность, адаптированный комплекс каратэ-до, оптимизация физического развития

**The use of the adapted karate-do complex for the physical education of primary school
children with hyperdynamic syndrome**

Hyperdynamic syndrome is the most common form of chronic behavior disorder in childhood. Currently, a search is underway for new ways to improve the educational process of children, which would improve physical development and significantly reduce the severity of hyperdynamic syndrome in primary school children. The key point should be a set of exercises to optimize the physical and mental development of primary school students with hyperdynamic syndrome using karate-do.

Key words and phrases: hyperdynamic syndrome, hyperactivity, adapted karate-do complex, optimization of physical development

Гиперактивность является самой распространенной формой хронических нарушений поведения в детском возрасте. Причинами обращения родителей и учителей к специалистам – медикам и психологам, становится чрезвычайная двигательная активность ребенка, невозможность усидеть на одном месте, импульсивность поведения. По данным ученых, проблема гиперактивного поведения определяется индивидуальной вариативностью и природно-обусловленными особенностями развития ребенка. Установлено, что физические нагрузки во время выполнения движений влияют на оперативность мышления и скорость усвоения информации.

Исследования доказывают, что под влиянием физических нагрузок положительно меняется динамика мыслительных процессов. Специфика движений, их разнообразие улучшает когнитивные процессы. В настоящее время ведется поиск новых путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, которые бы помогли повысить интерес детей к занятиям, активизировать их деятельность, улучшить физическое развитие, устранить синдром гиперактивности.

Но для того, чтобы определиться в планировании педагогических действий, средств и методов, направленных на всестороннее гармоничное развитие ребенка необходимо изучить и оценить показатели, обеспечивающие реализацию двигательной и умственной деятельности детей младшего школьного возраста.

Признаки расстройства наиболее выражены в дошкольном и младшем школьном возрастах, наибольший процент детей с синдромом отмечается в 5-10 лет. Таким образом, пик проявления синдрома приходится на период подготовки к школе и начало обучения.

Лечение гиперактивных детей обязательно должно включать физическую реабилитацию. Это специальные упражнения, направленные на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры. Положительный эффект физических упражнений, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, хорошо известен всем врачам. Большинство проведенных экспериментов показало, что механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ – эндорфинов, которые благотворно влияют на психическое состояние человека.

Целью исследования является оптимизация физического и умственного развития учащихся младших классов с гипердинамическим синдромом средствами каратэ-до.

В соответствии с целью и проблемой исследования нами были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Выявить уровень физической и умственной подготовленности детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом.

2. Отобрать и адаптировать элементы каратэ-до с учетом уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом.

3. Определить эффективность применения адаптированного комплекса каратэ-до на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы проводился на протяжении всего исследования. Были изучены монографии, учебники, статьи из научных журналов, электронные ресурсы, доклады, отчеты, записки, рапорты, протоколы, нормативные и законодательные акты. В результате была собрана информационная база, произведен сравнительный анализ подходов авторов к исследуемым проблемам.

2. Врачебно-педагогические наблюдения проводились с использованием контрольного тестирования:

- оценка уровня физического развития проводилась путем расчета соответствующего индекса по формуле А.Д. Дубогай;

- сила мышц верхних конечностей измерялась с помощью кистевого динамометра;

- уровень физической работоспособности определялся путем проведения функциональной пробы Руфье;

- бег на 30 метров использовался для тестирования скоростных способностей;

- прыжок в длину с места и метание теннисного мяча применялись для определения скоростно-силовых способностей детей;

- челночный бег 3x10 метров, подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола использовались для оценки координационных способностей;

- тест наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, использовался для определения гибкости;

- силовая выносливость оценивалась на основе теста поднимание туловища в положение сидя из положения лежа.

3. Психодиагностические методы. Были использованы стандартизированные адаптированные психологические тесты, адекватные и информативные для данного возраста. Комплексная методика включала в себя исследование познавательных процессов (восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления, речи) и уровня развития мелкой моторики (по Р.С. Немову). Все методики позволяли получить показатели психологического развития, которые выражались в стандартизированной десятибалльной шкале. Для определения уровня развития внимания применялись методики, одна из которых – «Найди и вычеркни» – была предназначена для определения продуктивности и устойчивости внимания, а вторая – «Проставьте значки» – для определения переключения и распределения внимания. Для

определения уровня развития памяти использовались методики «Запомни цифры» (определение уровня слуховой памяти) и «Запомни рисунки» (определение уровня зрительной памяти).

4. Педагогический эксперимент проводился на базе Детско-юношеской спортивной школы «Старт» г. Владивостока. В эксперименте приняли участие 30 школьников в возрасте 7-8 лет с гипердинамическим синдромом. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанному комплексу упражнений с элементами каратэ-до, контрольная группа (КГ) занималась по учебно-методическому пособию. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились 3 раза в неделю в течение 3 месяцев продолжительностью 60 минут.

5. Методы математической статистики применялись для обработки полученных данных. Нами вычислялись следующие величины: среднее арифметическое, среднее квадратичное отклонение, ошибка среднего. Гипотезу о разности между двумя средними арифметическими проверяли по критерию Стьюдента. Производился расчет показателей: средние арифметические величины для каждой группы в отдельности, стандартное отклонение, ошибка среднего арифметического значения, средняя ошибка разности.

Рассмотрим результаты теста для контрольной и экспериментальной группы (таблица 1).

Таблица 1

Результаты показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом контрольной и экспериментальной группы

Название теста	ЭГ ($\bar{x}_э$)	КГ ($\bar{x}_к$)
Бег на 30 метров (время)	8,85	8,89
Прыжок в длину с места (см)	104,53	104,83
Челночный бег (время)	10,22	10,09
Наклон туловища (см)	4,53	5,33
Поднимание туловища (кол-во)	12,46	11,60
Метание теннисного мяча (м)	4,24	4,71

По результатам тестирования, можно сделать вывод, что ЭГ и КГ можно считать однородными. Анализ результатов тестирования показал, что показатели в обеих группах средние.

После тестирования был разработан комплекс упражнений по каратэ-до для улучшения показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом. Занятия проводились в течение 3 месяцев.

Контрольная группа занималась по учебно-методическому пособию.

В экспериментальной группе мы применили комплекс упражнений по каратэ-до.

На занятиях применялся статодинамический метод, поточный метод, метод статического растягивания.

Все упражнения выполнялись поочередно, при этом техника выполнения упражнений тщательно контролировалась.

В подготовительной части использовались традиционные движения из прикладной физической культуры, а также элементы каратэ. Использовались базовые упражнения, круговые движения руками, повороты туловища, круговые движения туловищем, махи ногами, приседания. Подготовительная часть заканчивалась предстретчингом.

В основной части в экспериментальной группе на протяжении трех месяцев использовались 2 комплекса упражнений по каратэ-до.

На занятии блоки составлялись на 32 счета, во время обучения темп замедляется. Удары ногами выполнялись на 4 счета, а удары руками на 2 счета. Упражнения выполнялись с правой ноги или руки. Разучивание комбинаций осуществлялось во время отдыха.

Первый комплекс упражнений по каратэ-до был направлен на развитие силовой-выносливости и общей выносливости. Так как каратэ развивает общую выносливость, и координацию, то упор был сделан на развитие силовой-выносливости. Сначала выполнялись простые движения с прямыми ударами и простыми движениями. Затем упражнения постепенно усложнялись, добавлялись боковые удары, удары ногами в сочетании с приседами, выпадами и передвижениями в различные стороны.

Все упражнения выполнялись со средним темпом, с короткой амплитудой движения 1 минуту по 2-3 подхода. Постепенно мы повышали нагрузку, увеличивая количество минут до 2 и количество повторений до 4-5. Комплекс упражнений применялся 1 раз в неделю, на протяжении всего эксперимента.

Второй комплекс упражнений по каратэ-аэробике был направлен развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка подбиралась в диапазоне 20-40% от предельного максимума.

Все упражнения выполнялись в быстром темпе с максимальной амплитудой движений 5 повторений по 4-5 подходов. Постепенно мы повышали нагрузку, увеличивая количество подходов 7-8 и количество повторений до 8. Комплекс упражнений применялся 2 раза в неделю.

В конце основной части занятий использовался комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо было расслабить мышцу. Затем упражнение выполнялось и удерживалось конечное положение от 5 до 15 секунд до нескольких минут.

Все упражнения выполнялись в медленном темпе от 10-20 секунд по 2-3 подхода. Постепенно мы повышали нагрузку, увеличивая количество подходов 4-5 и количество повторений до 60 секунд. Комплекс упражнений применялся 3 раза в неделю.

В заключительной части использовались «ката» и упражнения на расслабление мышц, способствующие восстановлению организма после нагрузки. Ката – формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Упражнения выполнялись в медленном темпе. Важно было следить за дыханием, движения были плавные, спокойные.

Для обоснования эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом нами было начато повторное тестирование после проведения педагогического эксперимента. Эпидемиологическая обстановка в стране не позволила провести все тесты своевременно и в полном объеме. В настоящий момент рассматривается возможность проведения контрольных тестов в режиме онлайн, разрабатывается план в данном направлении.

Далее полученные результаты будут обработаны методами математической статистики, и определены темпы прироста физических качеств после педагогического эксперимента у детей младшего школьного возраста с гипердинамическим синдромом.

Мы предполагаем, что разработанные комплексы упражнений с элементами каратэ-до позволят оптимизировать физическое состояние учащихся, повысив уровень здоровья и интерес к занятиям физической культурой.