

**Біологічні дослідження - 2015: Збірник наукових праць.-
Житомир: ПП«Рута», 2015. С. 474-476**

УДК 796.85 : 37.032

**ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З АЙКІДО НА РОЗВИТОК
ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ**

М. М. Пампура, М. В. Петренко, Т. П. Романчук (Попова)

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, фізичних і розумових здібностей, виховання високих моральних якостей є одним із головних завдань загальної середньої освіти [4].

У сучасній системі освіти пріоритет у формуванні та зміцненні здоров'я належить фізичній культурі, яка синтезує у собі наукові знання про людське здоров'я, а також дає можливість впливати на його рівень практично [3]. Систематичне виконання фізичних вправ забезпечує формування потреби фізичного розвитку та самовдосконалення. Основою реалізації фізичної досконалості виступає, насамперед, самовиховання, яке визначає ставлення людини до стану свого фізичного здоров'я, особливо це важливо під час відвідування спортивних секцій.

Відомо, що використання у фізичній культурі методик східних єдиноборств, у тому числі й айкідо, сприяє всебічному та гармонійному розвитку і самовдосконаленню, самореалізації особистості учнів [3, 6]. Зокрема, різноманітні рухові навички і дії, відмінні за координаційною структурою та інтенсивністю, що виконуються під час таких тренувань, сприяють розвитку у дітей координації рухів, швидкості та спритності, загальної та спеціальної витривалості. Дослідники вказують і на позитивний вплив занять айкідо на адаптаційні процеси серцево-судинної системи учнів, які відбуваються при фізичних навантаженнях, що проявляється у більш-менш рівномірному артеріальному пульсі і відсутності різких скачків його значень у ході виконання фізичних вправ [7]. Єдиноборства Сходу здійснюють позитивний вплив і на нервово-психічні процеси дітей. Так, наприклад, в учнів збільшується швидкість реагування на дію, підвищується уважність і поліпшується сприймання інформації, зменшується агресивність та зростає урівноваженість тощо.

Водночас різні види східних єдиноборств, у тому числі айкідо, значною мірою впливають на формування у дітей правильного світогляду та ідеалів, а також сприяють розвитку мотивації до здорового способу життя [3]. Адже особливість східних оздоровчих систем полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати й високі моральні якості:

гідність, сміливість, благородство, співчуття, розуміння того, у чому полягає справжня сила духу [1, 2, 5, 6, 8]. Саме такі важливі особистісні якості людини розвиваються в учнів під час тренувань з айкідо та інших єдиноборств Сходу.

Загалом, заняття зі східних єдиноборств допомагають учням зрозуміти сутність фізичного виховання, спортивної етики, естетику фізичних вправ, а також сприяють формуванню переконаності дітей у важливості підтримки гарного фізичного стану кожної людини і допомагають виробити стійку звичку до регулярних фізичних вправ [5].

Література

1. *Абаев Н. В.* Методические пособия по системам психофизической тренировки циган и ушу / Н. В. Абаев, И. Е. Гарри. – Восточно-Сибирская правда, 1991. – 160 с.
2. *Арзютов Г. Н.* Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К.: НГГУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. *Гаврилюк В. О.* Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів / В. О. Гаврилюк, Ф. Г. Опанасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5 (1). – С. 7-11.
4. Закон України «Про освіту» /Освіта України. Нормативно-правові документи. – Київ: Міленіум, 2001. – С. 32.
5. *Нестеренко Е. Ю.* Влияние восточных единоборств на формирование личностных качеств спортсмена / Е. Ю. Нестеренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 224-227.
6. *Рёдель Б.* Айкидо. Основы. Принципы. Техники / Бодо Рёдель; [пер. с англ. Н. В. Епанчинцевой]. – М.: Эксмо: Наше слово, 2012. – 344 с.
7. *Темченко В. О.* Дослідження адаптації школярів, які займаються східними єдиноборствами, до дії фізичних навантажень / В. О. Темченко, Г. М.Тимченко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції, 10 квітня – 11 квітня 2014 р. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – С. 44-45.
8. *Чой Хонг Хи.* Энциклопедия Таэквон-до/Чой Хонг Хи.–М.:ТДК, 1993.–766с.