

УДК 374-053.4-044.332:796.853.26(045)

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-1.11>

Є. З. Добродуб

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання
Класичного приватного університету

Д. М. Циганок

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

В. М. Поголоцький

керівник гуртка
ПНЗ «Центр творчості дітей та юнацтва Олександрівського району»
Запорізької міської ради Запорізької області

ПРИЧИНИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА АДАПТАЦІЮ ДІТЕЙ 3–5 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ КАРАТЕ

У запропонованій статті розглянуто питання адаптації дітей 3–5 років до занять із карате, а також питання соціальної адаптації батьків, діти яких тільки починають відвідувати тренувальні заняття. Автор дає визначення поняття «адаптація» за В.Н. Платоновим і розглядає один із напрямів адаптації, такий як «соціальна адаптація». На першому місяці тренувань підтримка батьків має величезне значення для дітей, оскільки саме батьки повинні сформувати в дитині бажання займатися спортом. Виявлено причини, через які дитина перестає займатися карате, акцентується увага на тому, що однією з них є саме соціальна адаптація батьків. Автор виділяє чотири найпоширеніші причини відмови батьків від занять із карате на етапі першого місяця тренувань: «дитині не подобається», «недооцінена дитина», «постійне втручання батьків у тренувальний процес» і «надмірне захоплення дитини комп'ютерними іграми з елементами бою». Також за окремими групами розподілено батьків. До першої групи автор відносить батьків, які не проявляють достатнього інтересу до бажань дитини стосовно тренувального заняття з карате. Вони не розмовляють із дитиною про спортивні заняття та не цікавляться, що саме їй не подобається, тоді як дитині можуть не подобатися речі, які взагалі не мають відношення до карате як виду спорту. До другої групи входять батьки, котрі занадто піклуються про свою дитину, постійно нею захоплюються і вимагають такого самого ставлення до їхньої дитини від тренера. До третьої групи автор відносить батьків, які постійно намагаються давати поради тренеру, що лише заважає соціальній адаптації їхньої дитини. І, нарешті, четверта група – батьки, в яких діти надмірно захоплюються комп'ютерними іграми з елементами бою, внаслідок чого не можуть оцінювати свої можливості адекватно. Автор статті пропонує сформуувати окремі рекомендації для батьків, діти яких тільки починають займатися карате, з метою сприяння та покращення їхньої соціальної адаптації.

Ключові слова: адаптація, карате, соціальна адаптація, спортивна секція, адаптація батьків.

Постановка проблеми. Нині дедалі більшої популярності набувають заняття розвивального характеру з дітьми 3–5 років. Під впливом суспільства батьки прагнуть розвивати свою дитину з раннього дитинства в багатьох напрямках, і спортивний розвиток є невід'ємною складовою частиною такого виховання. Якщо розглядати заняття, які вибирають батьки для розвитку своєї дитини, то вони є дуже різноплановими. До них належать заняття з розвитку дрібної моторики, заняття з вивчення іноземних мов і різних точних наук, а також заняття спортом і його оздоровчими напрямками, а саме заняття із карате. Питанню адаптації дітей 3–5 років приділяють увагу багато педагогів і тренерів: Н.О. Волобуєва, Т.В. Климова [2], Т.І. Лясота [6], В.В. Костина [4].

Виклад основного матеріалу. Всі заняття з розвитку дитини висувають певні вимоги до поведінки та вмінь на заняттях за різними напрямками. Заняття з карате не є винятком. Коли дитина тільки починає займатися спортом, їй слід пройти складний процес адаптації.

Під адаптацією слід розглядати процес пристосування організму, популяції або іншої біологічної системи до умов функціонування, що змінюються. У спорті поняття адаптації трактується як зміна стану функціональних систем організму з підвищенням зовнішніх дій для досягнення більш високого рівня результатів. Процеси адаптації виникають за певної інтенсивності та тривалості виконання тренувальних вправ. Наслідком адаптації

є реакція організму спортсмена на дію будь-якого фізичного навантаження [1; 3; 7].

В.Н. Платонов виявив декілька видів адаптації дитини, котра тільки починає займатися спортом, серед них: фізична, соціальна та психологічна. Під фізичною адаптацією В.Н. Платонов визначив рівень, який потрібен для мобілізації ресурсів організму в подоланні стресу систематичних спортивних навантажень, під соціальною він розумів рівень придбаного нового соціального статусу, під психологічною – рівень перебудови свідомості, соціальної ситуації розвитку [8].

Насамперед заняття з карате, як і будь-яке інше заняття з фізичного виховання, розвиває в дитині такі фізичні якості: витривалість, швидкість, силу, координацію та гнучкість. Фізичні вправи допомагають дитині віком від 3 до 5 років розвиватися всебічно. Карате дозволяє краще розвиватися дитині не лише у спорті, а й при виконанні дій побутового характеру у повсякденному житті.

Але вміння дитини виконувати різноманітні фізичні вправи на заняттях із карате не є єдиним завданням для дитини, яка тільки починає займатися у спортивній секції. Перед дитиною також постає питання щодо спілкування з іншими дітьми та дорослими, тренером і його помічниками, і це для неї буває важчим за виконання фізичних вправ. Доти в оточенні дитини була невелика кількість дорослих, які переважно виконували те, що хотіла дитина, дослухалися до її бажань і з розумінням ставилися до прояву неслухняності.

Під час тренувального заняття тренер не має можливості прислухатися до кожної дитини, тож тепер, навпаки, діти опиняються в ситуації, коли вони повинні виконувати правила, встановлені на тренувальному занятті тренером із карате.

Проте діти швидко адаптуються до зміни в соціальному середовищі, на відміну від їхніх дорослих батьків, які значно довше адаптуються до занять спортом їхньої дитини.

Тому й постає питання розгляду процесу адаптації дитини до занять із карате не тільки з боку фізичних навантажень, а також із боку її адаптації до соціального середовища. Та паралельно з цим слід розглянути ще й соціальну адаптацію батьків до занять їхніх дітей спортом, а саме занять із карате.

О.В. Лавренко розглядає «соціальну адаптацію» як пристосування особи до соціального середовища. Її механізмом є зближення цінностей, орієнтацій особи та групи, засвоєння норм, традицій і звичаїв навколишнього середовища, визначення своєї рольової поведінки в ньому [5].

Тренувальні заняття з карате насамперед вимагають від дитини дисципліни. Дитина, яка вперше приходить на заняття з карате, стикається з тим, що їй потрібно дотримуватися певних правил поведінки. Бажання дитини бігати і стрибати,

як їй заманеться, майже неможливо виконати за таких умов. І таке обмеження тяжко сприймають не тільки діти, але й деякі батьки, внаслідок чого й постає питання розгляду не тільки адаптації дітей віком від 3 до 5 років до занять із карате, а й соціальної адаптації батьків, діти яких починають займатися спортом, а саме карате, на першому місяці тренувальних занять.

Мета дослідження – проаналізувати показники, що впливають на адаптацію дітей 3–5 років під час занять із карате.

Дослідження проводилися на базі спортивного клубу з карате «Квітень» і ДЮСШ «Юність» у тренувальних групах дітей віком від 3 до 5 років на початковому етапі підготовки першого року навчання.

У ході дослідження проводився аналіз факторів, які впливають на процес адаптації дітей до тренувальних занять із карате в перший рік навчання. Дослідження проводилося чотири місяці, в період із 1 вересня по 25 грудня. У дослідженні брали участь 52 дитини (11 дівчаток і 41 хлопець).

У зв'язку з тим, що у віці від 3 до 5 років діти самостійно не можуть вибирати спортивну секцію, слід проаналізувати рішення їхніх батьків, котрі є відповідальними за своїх дітей стосовно вибору спортивної секції.

На початку дослідження було проведено опитування батьків дітей, які почали займатися спортом, а саме карате, стосовно питання вибору спортивної секції. Проаналізувавши отримані результати, ми виявили, що майже 79% батьків вибрали спортивну секцію зі зручним розташуванням (поруч із домом). Лише 14% батьків вибрали свідомо спортивну секцію з карате за рекомендаціями друзів, діти яких вже займаються. Ми також спостерігаємо, що 5% батьків вибрали спортивну секцію випадково, а у 2% батьків були взагалі інші фактори вибору спортивної секції.

Проаналізувавши всі дані, в ході опитування батьків ми виявили, що найвищий відсоток складають сім'ї, у яких зручність займає перше місце серед факторів, визначальних у виборі спортивної секції.

Приходячи на заняття вперше, дитина потрапляє до колективу, в якому вже існують певні правила, тому вона насамперед повинна виконувати вимоги тренера під час тренувального заняття. Але для багатьох дітей це дуже важко, оскільки доти у житті дитини було лише те оточення, яке намагалось її зрозуміти та з розумінням ставилося до порушень поведінки. Проте у спортивному колективі немає можливості прийняти порушення інших, дисципліна – це основа будь-якого спортивного тренування, особливо тренування з карате.

Причому соціально адаптуватися до занять повинні не лише діти, але й їхні батьки. Майже всі

батьки, які бажають, щоб їхні діти у ранньому віці займалися у спортивній секції, до моменту початку тренувального процесу були єдиними дорослими з непорушним авторитетом у житті своєї дитини та приймали одноосібно рішення стосовно різних сфер її життя. Впродовж першого місяця тренувань занять із карате в життя дитини входить також тренер зі своїм авторитетом і настає той час, коли батьки перестають бути єдиними дорослими в житті дитини, на яких вона може рівнятися. До такої соціальної зміни слід насамперед адаптуватися батькам.

Педагогічне спостереження виявило, що майже 37% дітей віком від 3 до 5 років, котрі приходять на заняття з карате після третього або четвертого тренувального заняття, не мають бажання займатися карате далі. Перший період, який ми можемо охарактеризувати як «період першого місяця тренувальних занять», визначатиме тривалість заняття з карате, його ми сформуваємо окремо. У цей період мають велике значення батьки дитини. Саме вони повинні сформувати в дитині бажання займатися спортом і довести це бажання до стійкої звички. Педагогічне спостереження виявило, що майже 14% батьків із 37% сімей, діти яких почали займатися карате, у перші два тижні занять також були не готові до того, щоб їхня дитина відвідувала тренувальні заняття. Зазвичай батьки знаходять багато причин для того, щоб не наполягати на продовженні тренувань і дитина більше не приходила на заняття. Ми сформуваємо найбільш розповсюджені з них і виділили їх в окремі групи. Чотири найпоширеніші причини для відмови батьків від занять із карате на етапі першого місяця тренувань: «дитині не подобається», «недооцінена дитина», «постійне втручання батьків в тренувальний процес» і «надмірне захоплення дитини комп'ютерними іграми з елементами бою».

На першому місці стоїть причина «дитині не подобається», коли батьки просто говорять, що їхній дитині не подобається займатися цим видом спорту, і вони шукатимуть іншу спортивну секцію. І це майже правда, але батьки чомусь не уточнюють у дитини, що саме їй не подобається, оскільки при такому формулюванні є багато варіантів трактування процесу тренувань у сприйнятті самої дитини. Наприклад, дитині подобається карате, але не подобається виконувати команди тренерів. Дитині подобається карате, але хтось на занятті бігає швидше за неї, і це їй не подобається. Або дитині подобається заняття з карате, але це важко, тому вона бажає гратися на планшеті. І таких формулювань багато. Але тренер не має можливості проводити бесіди з кожною дитиною окремо, тому це повинні робити батьки. Саме вони повинні виявити справжню суть відмови своєї дитини від занять спортом, а саме занять із карате,

провести з нею бесіду та дізнаватися, що саме дитині не подобається у тренувальному процесі, проаналізувати всі чинники і лише після цього приймати рішення. Якщо батьки є байдужими до своєї дитини, то дитина кидає заняття з карате майже завжди у перші два тижні тренувань.

На другому місці є причина, яку ми умовно назвали «недооцінена дитина». У цьому разі батьки очікують від тренера захоплення їхньою дитиною, вимагають надмірної уваги до неї та постійної похвали. Вони чекають постійного захоплення лише їхньою дитиною. Але у групі у тренера одночасно займаються 15–20 дітей віком від 3 до 5 років, і він не має права виділяти когось одного серед інших у групі. Оскільки протягом декількох тренувальних занять батьки не отримують індивідуальної уваги та захоплення тренером саме їхньою дитиною, вони поступово, не отримуючи бажаного, втрачають інтерес до занять із карате і, як наслідок, перестають приводити дитину на заняття.

На третьому місці стоїть причина, що визначається нами як «постійне втручання батьків у тренувальний процес». Із перших занять батьки намагаються вказувати тренеру, як він повинен будувати тренувальний процес і яким ударам батьки самостійно навчили свою дитину. Таке постійне втручання батьків лише заважає їхній дитині на початковому етапі занять із карате. Батьки вважають, що тренер обов'язково повинен дослухатися до їхніх порад, а коли бачать, що він їх ігнорує, починають шукати нову спортивну секцію. Внаслідок цього дитина також перестає займатися карате.

Остання причина була сформована нами як «надмірне захоплення дитини комп'ютерними іграми з елементами бою», в основі яких лежать бойові поєдинки, спаринг, елементи будь-яких єдиноборств.

У час інноваційних технологій діти з раннього дитинства освоюють комп'ютерні ігри, особливо ігри з різноманітними бойовими сюжетами. Тому у них складається помилкове враження, ніби вони володіють навичками бойових вправ. Однак, коли діти приходять на заняття з карате, вони стикаються з тим, що їм важко виконувати багато вправ, і через це в них дуже швидко зникає бажання до занять, а батьки дозволяють їм гратися і витрачати час на ігри, а не займатися спортом. У реальному поєдинку є реальний опір, до якого дитина не завжди готова морально і фізично.

Висновки і пропозиції. Таким чином, ми виявили, що для того, аби дитина віком від 3 до 5 років стала займатися карате, потрібно приділяти увагу не лише адаптації дітей, а й насамперед соціальної адаптації батьків, котрі приводять дітей на тренувальні заняття.

Тому, на нашу думку, слід складати рекомендації для батьків, які бажають розвивати свою

дитину з раннього віку на заняттях із карате. Ми вважаємо, що необхідно проводити курси, які допоможуть батькам правильно соціально адаптуватися до занять їхньої дитини у спортивній секції. Також важливо розповідати батькам, як вони можуть допомогти своїй дитині адаптуватися до занять із карате.

Список використаної літератури:

1. Вілмор Дж.Х, Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімп. література, 2003. 654 с.
2. Волобуєва Н.О., Климова Т.В. Адаптація дітей до дитячого садочка в нових соціально-економічних умовах. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*. 2013. С. 48–50.
3. Земцова І.І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник. Київ : Олімп. література, 2008. 206 с.
4. Костина В.В. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста. *Дошкольное воспитание*. Москва, 2006. С. 34–37.
5. Лавренко О.В. Енциклопедія Сучасної України. URL: http://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642.
6. Лясота Т.І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання : автореф. дис. Київ, 2012. 21 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва : ООО «Издательство Астрель», «Издательство АСТ», 2003. 863 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение : учебник. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.

Dobrodub Ye., Tsyhanok D., Povolotskyi V. Reasons affecting adaptation of children 3–5 years ago

In the proposed article the author considers the issues of adaptation of children from 3 to 5 years to karate classes, and also considers the issues of social adaptation of parents whose children are just beginning to attend training classes. The author defines the concept of “adaptation” by V.N. Platonov and considers one of the areas of adaptation, such as “social adaptation”. The author advocates that in the first month of training, the support of parents is of great importance for children, since it is the parents who must form a desire to play sports in the child.

In his article, the author identifies the reasons why the child ceases to engage in karate and emphasizes that one of them is the social adaptation of parents. The author identifies the four most common reasons for parents refusing to do karate during the first month of training, namely: “dislike the child”, “underestimated child”, “constant parental interference in the training process” and “excessive gaming of the child by computer games with elements of combat”. The first group includes parents who do not show sufficient interest in the child’s wishes for karate training. They do not talk to the child about sports and are not interested in what the child does not like during the training session, since the child may not like things that are not related to karate as sport. The second group includes parents who are overly caring for their child, are constantly addicted to it, and require the same attitude towards their child from the coach. In the third group, the author refers to parents who are constantly trying to give advice to the coach, which only interferes with the social adaptation of their child.

Finally, the fourth group includes parents whose children are overly addicted to computer games with combat elements, which makes them unable to evaluate their abilities adequately. The author proposes to formulate specific recommendations for parents whose children are just beginning to engage in karate, in order to promote and improve their social adaptation

Key words: adaptation, karate, social adaptation, sports section, parental adaptation.