

# **ВИКОРИСТАННЯ КАРАТЕ-ДО В ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Лозовий А. Л., *спортивний клуб СумДУ*

Приєднання України до Болонського процесу зумовило перехід від класно-урочної форми навчання до факультативних занять на базі обраного виду спорту. Цей факт вимагає створення окремих навчальних програм з кожного виду спорту та правильного формування їхнього переліку для вибору студентів.

Висновок відносно доцільності вибору конкретного виду спорту для факультативних занять, на наш погляд, можна зробити за такими критеріям:

1. забезпечення всебічного розвитку молоді людини;
2. привабливість для студентів;
3. можливість адаптації до вимог кредитно-модульної системи.

Аналіз літератури, багаторічний тренерський досвід в карате та узагальнення результатів п'ятирічної успішної роботи груп карате-до в спортклубі СумДУ дозволяють зробити такі висновки:

1. Карате-до – історично сформована система виховання, в якій фізичний розвиток нерозривно зв'язаний з засвоєнням морально-етичних норм, основ філософії та культури. Різноманітна технічна база дає рівномірний розвиток всього тіла та збалансований розвиток рухових якостей. В цілому сучасна система підготовки в карате-до здатна забезпечити різносторонній фізичний розвиток, достатній запас теоретичних знань та позитивну мотивацію до продовження занять і після закінчення ВНЗ;

2. Карате-до привабливе для молоді за рахунок стійкого інтересу до єдиноборств, різноманітної програми, значної інтелектуальної складової, безпеки занять та доступності як для юнаків, так і дівчат з різним рівнем підготовки.

3. В традиційній системі багаторічної підготовки в карате-до ефективно діють ідеї та організаційні підходи, що аналогічні основним поняттям кредитно-модульної системи - це спрощує адаптацію навчальної програми до вимог Болонського процесу.

4. На підставі вищезазначеного можна вважати карате-до оптимальним видом спорту для використання в факультативних заняттях студентів з предметів «фізичне виховання» та «ДЗВ: заняття в спортивній секції».