

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2017 г.

Здоровьеформирующее физическое воспитание младших школьников на основе
традиционного каратэ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01. 2017. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент

_____ Е.В.Задорина

_____ 2017 г.

Автор проекта

студент группы СТиС-431

_____ А.М.Валыев

_____ 2017 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Валыев А.М. Здоровьеформирующее физическое воспитание младших школьников на основе традиционного каратэ. – Челябинск: ЮУрГУ, СТиС-431, 61 с., 5 табл., 1 рис., библиогр. список – 41 наим.

Разработанная автором педагогическая модель инновационной здоровьеформирующей технологии физического воспитания строится на целенаправленном формировании здоровья. Образовательный компонент осуществлялся за счёт освоения базового материала, теоретических основ знаний, лёгкой атлетики, гимнастики, подвижных игр, лыжной подготовки. Вариативный компонент, построенный на основе применения элементов традиционного каратэ, преимущественно решает задачи оздоровления, развития физических качеств и двигательных-координационных способностей, повышения мотивации детей к занятиям физической культурой.

Высокая значимость инновационной технологии обусловлена существенным повышением уровня здоровья занимающихся за счёт снижения заболеваемости детей и повышения уровня их физической подготовленности.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЭ В СИСТЕМЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ.....	10
1.1 Развитие инновационных здоровьесформирующих технологий в со- временной теории и практике физического воспитания детей и подрост- ков.....	10
1.2 Целесообразность внедрения традиционного каратэ в систему физи- ческого воспитания школьников.....	13
1.3 Исторический, социальный, психофункциональный и педагогиче- ский аспекты традиционного каратэ как инновационной здоровьесфор- мирующей технологии в системе физического воспитания..	16
1.4 Анализ существующих разработок по внедрению восточных едино- борств в систему физического воспитания.....	24
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1 Организационные аспекты исследования.....	26
2.2 Методы исследования.....	27
2.3 Содержание инновационной здоровьесформирующей технологии фи- зического воспитания учащихся на основе использования элементов традиционного каратэ.....	29
3 ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННОЙ ЗДО- РОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последнее десятилетие в различных регионах Российской Федерации под влиянием отрицательных факторов социально-экономического, экологического и демографического характера наблюдается тенденция, определившая существенное ухудшение состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, а также рост различных заболеваний учащихся, особенно детей младшего школьного возраста []. Более того, в настоящее время продолжается интенсификация всего учебного процесса в системе школьного образования. При этом существенно возросли эмоционально-психологические и функциональные нагрузки, особенно статического характера. Это отрицательно влияет на функционирование и развитие всех ведущих систем и организма в целом и, как следствие, отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей [17, 25, 38].

В этой связи одним из важных научных направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование инновационных технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении применения нетрадиционных средств физической культуры в целостном процессе образования и развития ребенка [4, 21].

Конверсионное проникновение элементов спортивной культуры в культуру физическую, согласно концепции В. К. Бальсевича, создает объективные условия для интенсификации психофизической подготовки детей и подростков. При этом особый методологический смысл имеет установка на формирование физического образования как комплекса актуализированных ценностей физической культуры, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям школьников, в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности.

Сложившаяся проблемная ситуация, по мнению ряда ученых, является следствием недостаточной разработанности инновационных технологий, при

которых существенно меняются содержание и направленность физического воспитания учащихся школ, происходит обогащение теоретико-методических положений физкультурно-оздоровительной работы на основе применения нетрадиционных средств, и в частности восточных единоборств, а также о необходимости спортизации физического воспитания.

Реальным направлением выхода из существующего кризиса, в котором находится в настоящее время физическое воспитание школьников, является применение в педагогической практике такого прикладно-образовательного вида двигательной деятельности, как традиционное каратэ. Его основу составляют оздоровительно-образовательные и развивающе-тренировочные упражнения, отличающиеся высокой эмоциональностью и динамичностью, способствующие расширению двигательного опыта, формированию здоровья, развитию физических качеств и двигательных способностей.

В связи с изложенным, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможностей реализации каратэ на уроках физической культуры учащихся начальных классов, как одного из средств спортивно-ориентированного физического воспитания, отражающего его инновационную сущность.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать здоровьесформирующую технологию физического воспитания, основанную на использовании средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов общеобразовательной школы.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – дидактические условия и содержание программно-методического обеспечения вариативного компонента спортивно-ориентированного физического воспитания на основе реализации средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов.

Задачи исследования:

1 Провести обобщение специальной научно-методической литературы и

осуществить анализ действующих программ по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста.

2 Разработать структуру педагогической модели спортивно-ориентированного физического воспитания на основе реализации средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов.

3 Экспериментально оценить здоровьесформирующую технологию с использованием, в вариативном компоненте, средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов.

Практическая значимость. Разработанная здоровьесформирующая технология существенно повышает эффективность физического воспитания детей младшего школьного возраста и может быть использована:

- при разработке программного материала по физическому воспитанию первоклассников;
- в педагогической практике учителей физической культуры;
- на курсах переподготовки и повышения квалификации педагогических работников общеобразовательных школ.

1 ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЭ В СИСТЕМЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОС- ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

1.1 Развитие инновационных здоровьесформирующих технологий в современной теории и практике физического воспитания детей и подростков

Физическая культура как предмет современной общеобразовательной школы призвана выполнять различные социальные функции в физическом, интеллектуальном, нравственном и эстетическом воспитании, поддерживать и стимулировать естественные процессы физического развития школьников, их общую работоспособность, обеспечивать целенаправленное формирование мотивов к познанию и освоению ценностей физической культуры. Однако даже при наличии достаточно полной концепции воспитания у учащихся ценностного отношения к физической культуре, обширного объема научной и методической информации по данной проблематике на практике не наблюдается серьезных сдвигов в их внедрении. Проблема формирования личностной физической культуры школьников находит свое частичное решение, как правило, в освоении и реализации лишь отдельных компонентов физической культуры личности, чаще всего таких, как двигательные навыки и физические качества.

Гораздо яснее выглядят достижения в том направлении развития инновационных процессов в теории и методике физического воспитания, которые касаются феномена сенситивности, характеризующегося наличием в процессе индивидуального возрастного развития человека периодов, благоприятных для развития отдельных компонентов его физического потенциала (как естественного, так и активно стимулируемого специальным обучением и тренировкой) [18, 33].

В. К. Бальсевич [3, 4] открыл феномен сенситивности при изучении возрастной эволюции локомоторной функции человека. Им были установлены

факты ускоренного и замедленного развития не только отдельных элементов систем переместительных движений, но и биомеханических и морфофункциональных структур, обеспечивающих реализацию целостной локомоторной функции в онтогенезе человека.

А. А. Гужаловский исследовал эффективность учета фактора сенситивности при избирательно направленных воздействиях на физические качества школьников. Проведенные им педагогические эксперименты позволили получить данные о текущем и кумулятивном эффекте избирательно направленного воспитания физических качеств в замедленные и ускоренные периоды их развития [18].

Е. В. Попова [18] исследовала основные закономерности развития различных видов координационных способностей школьниц 7-14 лет. Ей удалось выявить неоднозначность характера возрастного развития различных видов координационных способностей у девочек этого возраста. Динамика изменения изучаемых параметров носит неравномерный характер. Периоды ускоренного развития координационных способностей сменяются периодами замедления роста (а иногда и снижения) показателей их развития.

Многие учёные и специалисты сходятся на том, что в настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию школьников диктуют необходимость модернизации учебно-воспитательного процесса посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности школьников.

В инновационной образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы, разработанной под руководством А. П. Матвеева [24], предусмотрена углубленная подготовка по одному из видов спортивной специализации, в том числе и спортивной гимнастике с основами акробатики на базе общей физической подготовки.

В отличие от традиционных программ здесь предполагается, что учитель может самостоятельно выбирать упражнения, разрабатывать свои гимнастические комбинации и комплексы в зависимости от индивидуальных возможностей и подготовленности занимающихся, условий проведения занятий, осна-

ценности оборудованием и инвентарем, степени собственного владения гимнастическим материалом и своей гимнастической специализации.

Учебные занятия согласно этой программе строятся по принципу спортивной тренировки и с учетом пола и возраста занимающихся.

Б. Н. Найданов [25] экспериментально подтвердил возможность учета спортивных интересов школьников при организации физического воспитания. Содержание учебно-воспитательного процесса в экспериментальных группах включало базовую часть программы по физической культуре и углубленное освоение избранного вида спорта.

Вряд ли кто станет сейчас отрицать, что повышение качества физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача современной школы. Решить эту задачу пытались и пытаются многие ученые, педагоги, учителя, руководители самых разных рангов во многих странах мира и, конечно, в нашей стране (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Б. Кофман, Л. Н. Прогонюк, А. В. Родионов и др.). Однако до сих пор добиться масштабных сдвигов в решении проблемы повышения эффективности физического воспитания детей и подростков не удалось нигде, а отдельные достижения учителей-энтузиастов или ученых-экспериментаторов оставались достоянием небольшого числа их воспитанников ввиду невозможности массового воспроизведения незаурядной и самобытной педагогической практики гениального воспитателя или трудностей внедрения в практику новых технологий физического воспитания. Не принесли ожидаемой революции в физическом воспитании и крупномасштабные проекты его преобразований в США, Англии, Германии и других странах.

В связи с этим оказываются настоятельно необходимыми поиск и экспериментальная апробация таких форм физического воспитания в школе, которые позволили бы преодолеть сложившуюся тупиковую ситуацию.

В соответствии с уже достаточно давно развиваемыми В. К. Бальсевичем, его учениками и сотрудниками представлениями о путях реорганизации форм и обновления содержания физического воспитания основной массы детей, подростков и молодежи, принципиальным, ключевым фактором, обеспечивающим по

крайней мере чисто теоретическую возможность преодоления этой тупиковой ситуации, могло бы стать преобразование содержания и формы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы на основе конверсии элементов спортивной культуры учебно-тренировочного процесса в интересах их использования в учебном процессе обычной средней общеобразовательной школы [3, 4, 7, 20, 28].

1.2 Целесообразность внедрения традиционного каратэ в систему физического воспитания школьников

Современный этап развития общества характеризуется значительными изменениями в области физического воспитания детей и подростков, что объясняется его социальным, экономическим и идеологическим значением в развитии общества и в формировании здоровья отдельной личности.

На наш взгляд, целесообразность инновационных подходов к физическому воспитанию детей и подростков в целом и внедрение традиционного каратэ в частности обусловлено следующими объективными предпосылками:

- тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков;
- отсутствием у школьников мотивации к занятиям физической культурой ввиду несостоятельности традиционной системы физического воспитания;
- наличием повышенного интереса учащихся к занятиям восточными единоборствами;
- тенденцией роста криминогенности.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1 %) и увеличилось количество детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6 %) и 3-й группы – с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронических заболеваний у детей [29].

Анализ заболеваемости детей дошкольного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости респираторными инфекциями высок – 60-70 %), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни, а затем аллергические заболевания и болезни органов пищеварения [38].

Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка [38]. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом: в 4 года преобладающее большинство детей имеет 1-3 отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.); к 6 годам их число почти у 50 % детей возрастает до 4-5.

От 30 до 40 % детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата; 20-25 % – со стороны носоглотки; невротические проявления отмечены у 30-40 % детей младшего и у 20-30 % старшего дошкольного возраста. Наличие аллергических реакций отмечено у 10-30 % дошкольников; 10-25 % имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в 6-7 лет у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растет число детей с отклонениями и заболеваниями пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиозы и др.), мочеполовой, эндокринной систем.

По мнению многих авторов [2, 6, 9, 32], социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья, трудовой, репродуктивной здоровьесформирующей достаточности должна быть адресована прежде всего педагогической общественности, членам семей, работникам дошкольных учреждений, школ, средних и высших учебных заведений, так как именно эти люди острее всего начинают понимать свою ответственность за социальное, психологическое и физическое благополучие новых поколений.

Следует подчеркнуть, что ныне существующая система образования не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую содействует его ухудшению за счет немислимых учебных нагрузок, сопровождающихся резким нарастанием отрицательного влияния гиподинамии. Ухудшению здо-

ровья детей способствует внедрение гигиенически непроверенных и необоснованных авторских программ.

Специфическими патогенными факторами для школьников являются факторы риска, связанные с организацией их воспитательно-образовательной деятельности: интенсификация учебного процесса и соответствующие ей стандарты образования и воспитания, основанные на преобладании статических нагрузок. Это ещё раз подтверждает целесообразность внедрения инновационных технологий, способных кардинально изменить ценностное отношение школьников к физической культуре и формированию собственного здоровья.

Основополагающей идеей гуманистического образования является идея самоценности человека, т. е. во главу угла ставится конкретная личность с его возможностями и потребностями в самореализации и самоактуализации. Поэтому не случайно резкое усиление течений, направленных на: формирование теории и технологии сохранения здоровья при одновременном решении задач обучения и воспитания. При этом принципиально важно, чтобы совершенствование учебно-воспитательного процесса по предмету «физическая культура» обеспечивало формирование у школьников общеобразовательного учреждения устойчивой потребности в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Успешное решение этой задачи возможно, если система физического воспитания в общеобразовательном учреждении базируется на изучении мотивационно-ценностных ориентаций подрастающего поколения и реализации как традиционных, так и инновационных физкультурно-спортивных видов в системе физкультурного образования.

В связи с этим мы предлагаем внедрение традиционного каратэ в систему физического воспитания учащихся начальной школы. Этот вид физкультурно-спортивной деятельности (традиционное каратэ) выступает как вариативный компонент содержания программы физического воспитания учащихся во взаимосвязи с базовым (инвариантным) компонентом. На наш взгляд, предлагаемая технология позволит расширить многообразие физической активности детей и

подростков и разрешить противоречия, сложившиеся между:

– потребностями общества в физически развитом, подготовленном духовно и психологически поколении, способном к эффективной жизнедеятельности в существующих социально-экономических условиях, и недостаточной удовлетворенностью их личностных потребностей в условиях общеобразовательной школы;

– повышенным интересом учащихся к нетрадиционным видам физкультурно-оздоровительной деятельности и наличием трудностей внедрения их в практику физического воспитания;

– тенденциями интенсивного развития восточных единоборств в мировой и отечественной практике и отсутствием ценностной ориентации подрастающего поколения к оздоровительной значимости занятий традиционным каратэ.

Нельзя забывать и о сложившейся в последние годы тенденции к росту криминогенности, что также накладывает свой отпечаток на развитие личности ребёнка. Становится вполне объяснимым желание детей научиться защищать себя, адекватно действовать в условиях экстремальной ситуации, чувствовать наибольшую уверенность в себе. В этой связи использование таких средств физического воспитания, как традиционное каратэ, просто необходимо.

1.3 Исторический, социальный, психофункциональный и педагогический аспекты традиционного каратэ как инновационной здоровьесформирующей технологии в системе физического воспитания

Каратэ как одно из направлений дальневосточных боевых искусств пришло в Европу из Японии лишь в начале XX в., а до этого было известно под названием ТОДЭЙ как китайский рукопашный бой. Тодэй, развиваясь в течение нескольких столетий на Рюкю (старинное название района Окинавы) под влиянием китайских мастеров кулачного боя, вобрал в себя качества, присущие восточным боевым искусствам. Одним из носителей исконного воинского искусства

ва тодэй является Ангаки Итосу (1830 – 1915), ученик легендарного военачальника, члена королевского правительства Рюкю – Мацумуры Сокона (1798 – 1890). Итосу вошел в историю не за воинские заслуги, а благодаря своей деятельности, основанной на физкультурном толковании тодэй. Он переработал старинную технику, которая шла от китайцев, придав ей привлекательные гимнастические формы, с тем чтобы использовать их в педагогической практике как средство закаливания тела. Замысел был простой – в массовом порядке в средних школах изучается военная гимнастика, а те, кто решил посвятить себя воинскому делу, на этой базе обучаются реальному бою [35].

Через свою модернизационную систему он пытался заложить основы физкультурной этики тодэй в тех, кто интересуется воинскими искусствами. В 1905 г. благодаря его усилиям данная физкультурная система была внедрена в средних школах и педагогическом училище Окинавы в качестве официальной дисциплины по военной подготовке. Примерно в это же время окинавское тодэй впервые прозвучало как японское каратэ. Автором первого написания каратэ в современном толковании является учитель военной подготовки одной из окинавских школ Темо Ханагусуку, но в то время о распространении этого названия речи не шло. В этот момент времени произошло изменение сути и содержания старинного окинавского боевого искусства. Это была первая модернизация. Вторая модернизация связана с именем известного распространителя каратэ Фунакоси Гитина (1866 – 1957). Главное в его деятельности – это то, что он распространил каратэ на окинавских островах Японии, и это послужило толчком для его распространения во всем мире. Что касается технической стороны, то он, будучи последователем Ангаки Итосу и сторонником физкультурного толкования тодэй, стремился модернизировать уже существующую физкультурную систему и сделать ее более привлекательной с точки зрения красоты стоек и силы движений. Кроме того, он заменил окинавские и китайские названия всех приёмов и упражнений на японские, а в середине 20-х гг. XX в. благодаря его усилиям произошло и изменение названия «тодэй» на «каратэ».

Данная отшлифованная система получает распространение на островах

Японии и официальное признание властей как национальное боевое искусство. Чуть позже она попадает в Европу и затем распространяется во всем мире. Сегодня массовое каратэ является уникальной системой физического воспитания. Вместе с тем данный вид двигательной активности может быть использован как база для обучения боевым приёмам, но ключом к этому является специальная методика обучения, которая в массовом порядке не распространяется [26].

В современном мире традиционное каратэ как система формирования личности воина, утратило свою актуальность, но как уникальная педагогическая система представляет интерес и сейчас. Сегодня под боевым искусством, на наш взгляд, следует понимать систему формирования личности как многолетний процесс, в основе которого лежит ежедневная работа, направленная на физическое и интеллектуально-нравственное воспитание в русле избранной специализации. Тело формируется с помощью комплекса мероприятий, направленных на изучение и совершенствование приемов реального боя. Интеллект – через научные изыскания в области истории, философии и методики предмета, изучение дисциплин, способствующих пониманию процессов формирования мастерства в единоборствах. Нравственное воспитание достигается путем познания общечеловеческих, нравственных принципов, понятий греха и добродетели с точки зрения воинской морали.

По мнению Ю. Е. Маряшина [22], всю деятельность, которая сегодня отождествляется с каратэ, можно условно разделить по целевому назначению на три направления:

1 Физкультурно-массовое каратэ – система физического воспитания, направленная на совершенствование специальных физических качеств и сохранение двигательной активности.

2 Спортивное каратэ – современный вид спортивного единоборства, направленный на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревнованиях.

3 Традиционное каратэ – специальная или военная дисциплина, направленная на обучение приемам рукопашного боя для решения боевых задач.

Подобное разделение отображает то, чем сегодня реально занимаются люди, желающие как-то реализоваться в каратэ. Эти три направления деятельности имеют различные социальные назначения, а также методы и формы обучения.

Изучение научной литературы [23, 34] и анализ практики боевых искусств указывают на способность традиционного каратэ оказывать комплексное воздействие на человека посредством влияния на:

- формирование личности;
- развитие физических качеств;
- деятельность функциональных систем организма.

На формирование духовного мировоззрения обучаемых оказывает влияние целый ряд факторов: этикет каратэ, ритуалы, спортивные праздники, символика и др. Ритуал – одна из древнейших форм такого воздействия на психику человека. Смысл ритуалов часто сводится к тому, чтобы заставить участников пережить свое второе рождение и участием в обряде приобщиться к какому-либо виду профессиональной деятельности. Ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени.

Особенно сильное положительное воспитательное воздействие на учеников может оказывать ритуальное проведение профессиональных праздников. Они играют большую роль в воспроизведении состояния мистического транса боевых искусств. Их участники как бы пребывают в едином ритме, испытывают единое ощущение возбуждения, чувство взаимопроникновения, взаиморастворения и реализации. Во время праздников создается полное единение всех присутствующих, как бы заставляющее их раствориться в едином теле общего ритуала. Примерами таких массовых мероприятий могут служить фестивали боевых искусств, турниры, посвященные выдающимся спортсменам, и профессиональные праздники.

Несомненно, что сильное влияние на духовное и нравственное поведение учеников будет оказывать этикет, традиционно соблюдаемый в школе занимающимися и преподавателями. Известно японское изречение «Каратэ начина-

ется и заканчивается поклоном». На Востоке в любых школах боевых искусств принято делать поклон в качестве приветствия друг друга, учителя и его помощника, при входе и выходе из спортивного зала и во многих других случаях. Этот простой магический жест развивает у занимающихся чувство взаимного уважения, уважения к старшим и месту занятия, которое в Японии было обожествлено и имело буддистское происхождение «додзе – место для молитвы и духовной учебы».

Эти несложные правила, закрепленные этикетом, вырабатывают чувство самоуважения и гордости за принадлежность к своей школе, приучают к трудолюбию и порядку. Каждый ученик должен осознавать, что спортивный зал – это священное место, и туда можно войти только в специальной обуви и чистой одежде, которую нужно периодически стирать. Чтобы закрепить чувство уважения к месту занятий, рекомендуется занимающимся самим проводить уборку и проветривание помещения. Эти на первый взгляд простые и банальные процедуры будут способствовать формированию специальной психоэнергетической среды, производить очистку психики и организма от отвлекающих факторов, формировать канал к высшим планам реальности и обеспечивать защиту.

Еще одним воспитательным фактором, закрепленным этикетом, является ношение на одежде эмблемы школы, которая отражает ее духовную сущность или принадлежность к какому-либо боевому стилю.

Большое воспитательное значение в деле формирования духовного мировоззрения учеников должен оказывать авторитет и нравственный облик самого воспитателя. «Учитель – это не тот, кто учит, но прежде всего тот, кто знает» – к сожалению, это мудрое восточное изречение в нашей стране не получило должного резонанса. Так, с развитием восточных единоборств появилось большое количество лжеучителей, которые без должного образования, имея в лучшем случае удостоверение инструктора и неплохо физически подготовленные, постоянно пытаются подменить собой настоящих педагогов.

Традиционно на Востоке учителя своим лучшим ученикам старались передать знания «от сердца к сердцу» а ученики, в свою очередь, старались копи-

ровать своих учителей, подражая им как в боевых искусствах, так и в повседневной жизни. В результате человек не просто обучался – он как бы перерождался, становился созвучным с внутренним миром мастера. Ученик постепенно реализовывался как личность, и его внешнее подражание переходило в духовное следование. Кроме того, на развитие волевых качеств обучаемого оказывает влияние и сама тренировка, так как основана на исключительно высоких, интенсивных нагрузках. Особое значение приобретает способность, не считаясь с утомлением, а порой и с болью выполнять тренировочную программу, что позволяет воспитать уверенность в своих силах, смелость, решительность – качества, которые являются ведущими в подготовке бойца.

В процессе овладения традиционным каратэ обучаемый развивает многие физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость [16].

Под термином «сила» понимается способность человека посредством мышечной деятельности преодолевать внешние силы. Основными средствами для развития этого качества являются силовые упражнения, которые, в свою очередь, подразделяются на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения, лежа, выжимание штанги и т. д.). Ко второй – упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, таким образом, развивают как силу, так и быстроту. К ним относятся преимущественно технические приемы (удары руками и ногами, защитные действия), выполняемые с утяжелителями. В процессе выполнения данных упражнений развивается наиболее важное качество для каратиста, называемое взрывной силой (способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения).

Значительную часть тренировки в традиционном каратэ занимают упражнения на развитие гибкости (способность каратиста выполнять различные движения с максимальной амплитудой). Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая, в свою очередь, определяется эластичностью

мышц, сухожилий и связок. Для развития этого качества используются такие упражнения, как наклоны, маховые, круговые движения, а также выполнение непосредственно приемов каратэ, которые сами по себе воздействуют на увеличение подвижности в суставах.

В процессе занятий традиционным каратэ обучаемый развивает такое качество, как быстроту (способность человека выполнять то или иное движение с наименьшей затратой времени), которая зависит от скорости нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Развитие быстрой реакции на внешний раздражитель достигается выполнением защитных приемов традиционного каратэ с партнером, отработкой других технических действий по звуковому сигналу, а также во время спортивного поединка. Кроме того, в качестве фактора воздействия на развитие быстроты выступает постоянное и многократное выполнение основных приемов, в результате чего они становятся такими же рефлексивными, как дыхание, и во время поединка срабатывают автоматически.

На развитие специальной выносливости огромное влияние оказывает интегральная тренировка – термин, введенный в обращение Н. Г. Озолиным [27] и обозначающий многократную тренировку в данном виде спорта с сохранением всех его особенностей. Высшая ее форма – соревнования. Здесь наиболее эффективны тренировки в затрудненных условиях. В традиционном каратэ это бой с несколькими противниками, повышение темпа и интенсивности борьбы за счет сокращения времени схваток и увеличения их количества, выполнение тренировочных упражнений в ускоряющемся темпе. Несомненно, улучшение специальной выносливости каратиста ведет к повышению уровня его общей выносливости (способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу).

Многообразие двигательных действий, их сложность, постоянное изменение направлений движения и положения тела, смена дистанции и ритма работы позволяют развить каратисту ловкость – физическое качество, которое выражается способностью быстро осваивать различные по сложности новые

движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности (увеличение ее в 2-3 раза по сравнению с исходным уровнем) за счет улучшения нейрогуморальной мышечной регуляции.

Любые позы и движения активно воздействуют на костный аппарат человека. В первую очередь этому воздействию подвержены позвоночник и тазобедренный сустав. Как известно, позвоночник тесно связан с центральной нервной системой, а через нее – с внутренними органами, поэтому от его состояния зависит здоровье всего организма [30]. Именно поэтому вся базовая техника традиционного каратэ скорректирована таким образом, что при правильном (технически верном) ее выполнении возникает эффект выравнивания позвоночника. Этому способствует принцип сохранения правильной осанки при выполнении любого технического действия. Кроме того, посредством физической и технической подготовки учащийся укрепляет мышцы спины, что позволяет сохранять правильное положение позвоночника при воздействии внешних факторов. В восточных боевых искусствах дыхание – это основной «секрет» не только традиции, но вообще основы жизни. На Востоке известны различные системы дыхательных упражнений. Китайская дыхательная гимнастика из системы «ци-гун» во многом аналогична упражнениям пранаямы из индийской йоги. Так же, как в йоге, дыхательные упражнения «ци-гуна» направлены на овладение контролем дыхания, чтобы затем координировать его с различными движениями и использовать в психорегулятивных целях. Поэтому освоение общих дыхательных упражнений – залог физического и психического здоровья, необходимо как в специальных видах деятельности, так и в повседневной жизни.

На наш взгляд, воздействие занятий традиционным каратэ на дыхательную систему обучаемого обусловлено двумя факторами. В качестве первого выступает высокая двигательная нагрузка на тренировках, в результате которой дыхание спортсмена учащается в 2–3 раза, доходя до 40–45 дыханий в минуту. Под воздействием систематических тренировок имеет место тенденция увеличения жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Вторым фактором является обязательное сопровождение любой техники каратэ мощным выдохом, так как без участия дыхания невозможно нанести эффективный удар.

Занятия традиционным каратэ также оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему организма. Под влиянием систематических тренировок увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови. Кроме того, имеет место тенденция утолщения мышечных стенок сердца и увеличения объема его полостей.

На основании всего вышесказанного мы полагаем, что традиционное каратэ как инновационный вид физкультурно-оздоровительной деятельности может решать наиболее актуальные задачи физического воспитания.

1.4 Анализ существующих разработок по внедрению восточных единоборств в систему физического воспитания

На сегодняшний день вопрос о развитии и популяризации каратэ в России и за рубежом решается созданием стилевых федераций различного уровня, проведением исследований в области подготовки спортсменов, изданием научно-публицистической литературы, а также появлением множества нелегальных секций. Анализ теоретических источников указывает на недостаточную разработанность вопроса о внедрении восточных единоборств в систему физического воспитания общеобразовательных учреждений. Более того, подобный опыт в отечественной теории и практике физической культуры отсутствует полностью.

Внедрение восточных единоборств в образовательный процесс нашло своё применение лишь в школах Японии. Первые попытки на пути признания

кэндо и дзюдо видом физической культуры, подходящим для воспитания японской нации, были предприняты мастерами боевых искусств Сакакибара Кэнки-ти и Кано Дзигоро в 1898 г., в результате чего данные единоборства внедряются в программу средней школы в качестве факультативных предметов. Этот опыт был признан положительным, и с 1911 г. кэндо и дзюдо являются обязательными предметами в средних школах Окинавы [35].

В 1901 г. благодаря деятельности Гичина Фунакоси (основатель современного каратэ) по систематизации тренировочного процесса и адаптации средств и методов боевого искусства каратэ с целью массового распространения решается вопрос об официальном признании окинавского каратэ средством физического воспитания молодёжи и её подготовки к службе в армии. Уже через год в двух школах Окинавы началось официальное обучение каратэ.

6 марта 1921 г. Гитин Фунакоси с десятью помощниками демонстрировал Каратэ Ката в замке Сюри перед будущим императором Японии. Это выступление открыло окинавскому Каратэ двери в Японию. И уже в конце 1921 г. японское Министерство просвещения приглашает мастеров Каратэ во главе с Фунакоси на первый Всеяпонский семинар по физической культуре в Токио.

В СССР до 1991 г. стиль каратэ Дзёсинмон практиковали исключительно сотрудники КГБ и МВД под руководством Шихана Юрия Евгеньевича Маряшина (6-й дан, черный пояс) и Алексея Дмитриевича Александрова [22].

Вышеизложенное позволяет нам сделать вывод об отсутствии большого опыта использования восточных единоборств в целом и каратэ в частности в практике физической культуры в общеобразовательной школе, а также о недостаточном изучении данной проблемы в теории.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организационные аспекты исследования

Исследование проводилось несколько этапов:

Первый этап – *поисковый* (сентябрь 2015 – август 2016 гг.), в ходе которого изучались литературные источники по проблематике исследования, проводился анализ государственных образовательных программ по физическому воспитанию, формулировались и уточнялись цель, объект, предмет исследования. Разработаны задачи и методы исследования, определён контингент испытуемых.

Второй этап (сентябрь 2016 - май 2017 гг.) – разработана педагогическая инновационная модель и содержание экспериментальных занятий по традиционному каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов. Проведен формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого изучались базовый и вариативный компоненты на основе применения средств традиционного каратэ на уроках физической культуры.

Исследования проводились на базе МАОУ СОШ № 118 г. Челябинска. Учащиеся 1-х классов (мальчики и девочки 7-8 лет) в количестве 118 человек составили контрольную (58 чел.) и экспериментальную (60 чел.) группы. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой программе физического воспитания для начальной школы три академических часа в неделю. В экспериментальной группе учащиеся занимались в условиях использования элементов традиционного каратэ. Занятия проводились в аналогичных временных условиях (три академических часа в неделю). Каждый урок включал в себя базовый и вариативный компоненты. Базовый компонент заключался в выполнении обязательного образовательного минимума (основы знаний, лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, лыжная подготовка), вариативный – в использовании элементов традиционного каратэ (теоретическая подготовка, кихон, ката, кумитэ). Для оценки разработанной технологии до и после экспери-

мента учащиеся обеих групп тестировались по всем исследуемым. В качестве критерия эффективности был принят прирост результатов в контрольных испытаниях.

Третий этап (май 2017 г.) – проводились анализ и обобщение фактического материала, формулировались выводы и практические рекомендации.

2.2 Методы исследования

В соответствии с целью и учетом специфики задач исследования нами были использованы следующие методы научного познания: теоретическое исследование, педагогический эксперимент, контрольное тестирование.

Метод теоретического исследования. Теоретический поиск осуществлялся на всех этапах научно-исследовательской работы. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, определить наиболее рациональные способы поисковой деятельности.

Метод педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент в нашем исследовании выступает как средство познания изучаемого явления и является инструментом, с помощью которого осуществляется поиск путей в практике обучения и воспитания. Используя данный научный метод, мы последовательно решали следующие задачи:

- разработка программы внедрения традиционного каратэ в процессе физического воспитания учащихся начальной школы;
- выявление зависимости между педагогическими воздействиями и достигаемыми при этом результатами;
- сравнение эффективности традиционной системы физического воспитания и предложенной нами здоровьесформирующей технологии.

Контрольное тестирование. Сбор и анализ ретроспективной и текущей информации, педагогическая оценка результатов ранее проведенных исследований позволили отобрать наиболее информативные методики. Использовались

как стандартизированные, так и специфичные показатели (тесты).

С целью исследования физического развития детей измерялись рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия).

Для определения уровня физической подготовленности учащихся был отобран ряд контрольных тестов (табл. 1).

Таблица 1 – Тесты для определения уровня физической подготовленности

№ п/п	Наименование теста	Описание теста	Критерий оценки
1	2	3	4
1	Бег 30 метров	Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие 2 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с	Время, затраченное на выполнение задания, с
2	Прыжок в длину с места	Испытуемый выполняет три попытки	Лучший результат из трёх попыток, см
3	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу	И. П. сед, пятки находятся за чертой отсчета, набивной мяч испытуемый держит над головой	Расстояние от черты до точки касания мячом пола, см
4	Подтягивание на низкой перекладине	И. П. вис, лёжа, хватом за перекладину сверху Испытуемый сгибает руки, подтягивание считается выполненным, если подбородок поднимается до уровня кистей	Количество полных циклов
5	Сила мышц брюшного пресса	Испытуемый лежит на животе с зафиксированными и согнутыми в коленях ногами, руки за головой. Выполняются подъёмы туловища до вертикали	Количество полных циклов
6	Тест Васильева на гибкость	Измерение проводится с использованием мерной линейки, прикреплённой к гимнастической скамейки. Испытуемый выполняет максимальный наклон вперёд, не сгибая ноги в коленных суставах.	Глубина наклона, см
7	Шпагат	И. П. основная стойка Испытуемый стремится, как можно шире развести ноги в стороны	Расстояние от пола до таза (копчика), см
8	Перешагивание через гимнастическую палку	И. П. основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. По сигналу испытуемый перешагивает через палку 3 раза одной, 3 раза другой ногой	Время, затраченное на выполнение задания, с
9	Бег к пронумерованным мячам	Испытуемый стоит перед набивным мячом. Позади него на расстоянии 3 м и 1,5 м друг от друга лежат 5 мячей разного цвета: называется цвет мяча, испытуемый поворачивается на 180° и бежит к указанному мячу, касается его рукой и возвращается назад. Как только он коснулся набивного мяча, называется другой цвет. И так 3 раза	Время, затраченное на выполнение задания, с

2.3 Содержание инновационной здоровьесформирующей технологии физического воспитания учащихся на основе использования элементов традиционного каратэ

Внедрение технологии, основанной на использовании элементов традиционного каратэ, осуществляется прежде всего с целью активного формирования здоровья младших школьников, что требует адекватного подхода к использованию организационно-методических приемов. В этой связи при её создании мы опирались на «Принцип активного здоровьесформирования», разработанный В. К. Бальсевичем.

Принцип активного здоровьесформирования. Приоритетной задачей массового физического воспитания и спортивной подготовки является формирование здоровья ребенка и подростка с использованием следующих организационно-методических положений:

- обязательное соответствие акцентов тренирующихся и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфо-функциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики ребенка и подростка для полноценного использования феномена сенситивности, обеспечивающего природосообразность педагогических обучающих, воспитательных и тренирующих эффектов занятий физическими упражнениями;

- своевременное формирование мышечной системы и скелета ребенка и подростка, обеспечивающих предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника в молодом, среднем и старшем возрасте, а также создающих условия для бытового, производственного и спортивного травматизма;

- своевременное развитие у обучающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;

- овладение детьми и подростками методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и тренировки, а также грамотного

выбора режимов двигательной активности в старшем и пожилом возрасте;

– овладение обучающимися рациональной техникой жизненно важных локомоций и знание особенностей их возрастной эволюции для активного противодействия явлениям преждевременного старения и обеспечения требуемого уровня физической активности в зрелом и пожилом возрасте [4].

В осуществлении разработанной технологии физического воспитания младших школьников мы исходили из следующих методических предпосылок:

- формирования физической культуры личности;
- инновационного варианта применения традиционного каратэ как дидактического процесса, основанного на общекультурном и психомоторном развитии школьника;
- интенсификации уроков физической культуры за счет используемых средств и методов в тренировочном режиме на уроках физической культуры;
- комплексной реализации образовательной, воспитательной и оздоровительной функций.

Учет указанных методических условий дал возможность обосновать инновационную здоровьесформирующую технологию физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ.

Организационные условия экспериментальной части работы содержали набор соответствующих воздействий на условия учебной деятельности и активного отдыха, которые позволили решить вопросы, связанные с координацией совместной деятельности преподавателей различных предметов, направленные на оптимизацию образовательного процесса: обеспечение адекватного учебного режима, рационализацию учебной и внеучебной работы, оздоровительных мероприятий.

Организационными условиями являлись: составление расписания уроков, рационализация использования времени урока с целью включения вариативного компонента и проведения учебных занятий преподавателем, владеющим методикой традиционного каратэ; приобретение специальной формы (кимоно), контроль гигиенического соответствия спортивного зала.

Методические условия экспериментальной части работы содержат инновационное построение вариативного компонента урока физической культуры на основе включения средств и методов обучения традиционному каратэ.

В рамках осуществления педагогического эксперимента разработаны: учебная программа физического воспитания младших школьников с использованием элементов традиционного каратэ; рациональное построение тренировочных нагрузок, соответственно возрасту и физической подготовленности испытуемых; содержание средств традиционного каратэ для изучения в младшем школьном возрасте; система оценки технической подготовленности.

Вариативная часть урока, как и тренировка в традиционном каратэ, направлена на физическое и духовное развитие человека, оздоровление его организма и достижение технического мастерства, которое возможно лишь в том случае, если каратист в достаточной степени овладел теоретическими и практическими разделами тренировки, имеет хорошее физическое развитие, отлично тактически подготовлен, проявляет высокие моральные качества.

В последние десятилетия получили широкое распространение научно-технические, инновационные образовательные программы, комплексные целевые программы преобразования тех или иных объектов; работы различных групп людей; программно-целевой подход к различным видам деятельности; программы научно-исследовательских работ и т. д. Ввиду наличия определённых разногласий в подходе, структуре и реализации вышеупомянутых разработок, мы предприняли попытку выявления общих закономерностей и принципов построения образовательной программы. Анализ существующих изысканий даёт нам основания согласиться с И.Г.Скачковым [32], который определяет технологию программирования как совокупность последовательных операций по составлению программы – комплекса мероприятий по реализации одной или нескольких целей и подцелей развития объекта, упорядоченных в виде «дерева целей». Именно программа служит в качестве входного материала для составления планов её реализации.

Учебный материал был составлен с учетом действующей программы по

физическому воспитанию 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей [24]. При этом руководствовались научными положениями В. К. Бальсевича [3] о приоритете спортивной тренировки, как эффективного воздействия на развитие физических качеств и двигательно-координационных способностей.. Это особенно важно для существенного повышения эффективности физического воспитания детей, где до настоящего времени ведущая роль отводилась только обучению двигательным умениям и навыкам при освоении различных физических упражнений.

Особенностью разработанной технологии является использование средств традиционного каратэ одновременно с выполнением обязательного базового компонента без увеличения количества учебных часов. Реализация данной технологии осуществлялась с учётом следующих условий:

- расширения двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми элементами традиционного каратэ с повышенной двигательно-координационной сложностью;

- формирования умений и навыков при освоении физических упражнений, связанных с повышением уровня здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширения функциональных возможностей организма и повышения его адаптивных свойств за счет целенаправленного развития физических качеств;

- формирования практических умений для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, оздоровительной и рекреативной направленности, группового взаимодействия, посредством подвижных игр;

- реализации принципа вариативности.

Расширение содержания учебного материала на основе применения различных средств традиционного каратэ позволило формированию мотивации учащихся к занятиям физической культурой, повысило их общую работоспособность и концентрацию внимания на уроке. Плотность урока физической культуры увеличилась в пределах 15 %. Соотношение базовой части урока составило 60 %, вариативной – 40 % от общего времени.

Таблица 2 – Распределение учебной нагрузки в уроке физической культуры для испытуемых по экспериментальной программе

Части урока	Содержание	Время, мин	ЧСС, уд/мин
Первое полугодие			
Подготовительная	Строевые упражнения, ОРУ, упражнения на растяжку, беговые и прыжковые упражнения.	15	130-140
Основная	Формирование умений, предусмотренных базовым компонентом, подвижные игры, обучение отдельным элементам традиционного каратэ, развитие гибкости, быстроты.	22	144-156
Заключительная	Ходьба, дыхательные и релаксирующие упражнения, подведение итогов, домашние задания.	3	110-120
Второе полугодие			
Подготовительная	Строевые упражнения, ОРУ, упражнения на растяжку, беговые и прыжковые упражнения.	10	136-142
Основная	Формирование умений, предусмотренных базовым компонентом, подвижные игры, изучение элементов традиционного каратэ, тренировка комбинационной техники, проведение формализованных поединков, элементы соревновательной деятельности, развитие гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей.	27	160-185
Заключительная	Ходьба, дыхательные и релаксирующие упражнения, подведение итогов, домашние задания.	3	100-120

Таблица 3– Содержание разделов базового и вариативного компонента урока физической культуры для учащихся первого класса с использованием элементов традиционного каратэ

Средства базового компонента	Средства вариативного компонента
<p><i>Основы знаний</i></p> <p>Значение физической культуры для детей</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Средства и способы закаливания</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Обучение беговым упражнениям</p> <p>Обучение прыжковым упражнениям</p> <p>Обучение метанию теннисного мяча</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>«Салки»</p> <p>«День и ночь»</p> <p>«Перестрелка»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Разучивание строевых упражнений</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>Обучение отдельным акробатическим упражнениям</p> <p>Прикладные упражнения</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Обучение передвижению на лыжах ступающим шагом</p> <p>Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом</p> <p>Обучение поворотам переступанием</p> <p>Обучение спуску в основной стойке</p> <p>Обучение подъёму «лестницей»</p>	<p>Теоретические основы традиционного каратэ</p> <p>Традиционное каратэ как вид восточного боевого искусства</p> <p>Исторический обзор развития традиционного каратэ</p> <p>Терминология традиционного каратэ</p> <p>Правила поведения на занятиях по традиционному каратэ</p> <p>Основы техники приемов традиционного каратэ</p> <p>Кихон (обучение базовой технике)</p> <p>Дачи–вадза (техника стоек)</p> <p>Тэ–вадза (техника рук)</p> <p>Гери–вадза (техника ног)</p> <p>Ката (формализованные технические комплексы)</p> <p>Хеаны (ученические ката)</p> <p>Бункай (расшифровка ката)</p> <p>Кумитэ (спортивный поединок)</p> <p>Кихон–гохон кумитэ (тренировочно–формализованный поединок на пять движений)</p> <p>Кихон–санбон кумитэ (тренировочно–формализованный поединок на три движения)</p>

В связи с внедрением элементов традиционного каратэ несколько изменена подготовительная часть урока: ритуал приветствия, который позволяет ученикам воспитывать уважение друг к другу, к учителю, к месту занятий (додзе), а посредством этого создать благоприятную обстановку и помочь настроиться на совместную работу. Спецификой разминки является наличие традиционных подготовительных упражнений, необходимых для подготовки организма школьника к выполнению базового компонента урока наряду с использованием большого количества упражнений на растяжку, прыжковых упражнений, а также специальных упражнений, необходимых для освоения школьником наилучшего темпа и ритма предстоящей работы по выполнению вариативного компонента.

Основная часть наряду с материалом образовательного стандарта включает в себя все упражнения, которые обеспечивают выполнение программы традиционного каратэ в зависимости от направленности данного урока (кихон, ката, кумитэ), а также содержит необходимый минимум СФП.

Заключительная часть урока предусматривает приведение организма учащихся в спокойное состояние за счет постепенного снижения нагрузок. В конце тренировки, так же как и в ее начале, совершается ритуал приветствия, сюда включаются дыхательные упражнения для наиболее полного возвращения в естественный ритм работы сознания и функциональных систем организма.

Реализованная технология позволила существенно расширить объем физической активности детей, повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями и уровень здоровья младших школьников.

3 ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННОЙ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОС- ПИТАНИЯ

Нами проведены антропометрические измерения младших школьников: длины и массы тела, окружности грудной клетки.

Было установлено, что индивидуальные и средние значения изучаемых признаков соответствовали среднестатистическим данным по Российской Федерации. За период эксперимента длина тела у девочек и мальчиков увеличилась в среднем на 5 см, масса тела – на 3 кг.

Следует отметить, что у испытуемых экспериментальной группы (ЭГ), по сравнению с детьми контрольной группы (КГ), выявлена более высокая динамика показателей окружности грудной клетки. Так, у мальчиков ЭГ по окончании эксперимента прирост составил 3,37 см (от $59,78 \pm 0,06$ до $63,15 \pm 0,05$); аналогичный показатель у школьниц стал достоверно выше на 1,62 см ($p < 0,05$).

Изучение показателей силы кисти руки, жизненной емкости легких показало, что за время эксперимента исследуемые признаки у девочек и мальчиков КГ существенно не изменились, в то время как у испытуемых ЭГ наблюдались существенные приросты: ЖЕЛ – на 456,37 мл (мальчики) и 385,67 мл (девочки); сила кисти – на 1,1 кг (мальчики) и 1,2 кг (девочки).

Более высокие приросты показателей окружности грудной клетки и жизненной емкости, легких у испытуемых ЭГ по сравнению с КГ были обусловлены целенаправленным применением дыхательных упражнений, игр, ходьбы и бега в режиме 120-130 уд/мин.

Результаты изменения физической подготовленности детей младшего школьного возраста в течение эксперимента приведены в таблицах 4 и 5.

Динамика показателей двигательных способностей младших школьников экспериментальной и контрольной групп показала, что у детей ЭГ прирост результатов, характеризующих развитие гибкости, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей достоверно выше ($p < 0,05$).

Таблица 4 – Изменение показателей физических качеств и двигательнo-координационных способностей у девочек контрольной и экспериментальной групп

Физич. качества и двигательнo-координац. способности	Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
		М ± σ	р	М ± σ	р
Скоростные	Бег 30 метров, с	7,0 ± 0,28	>0,05	6,4 ± 0,22	<0,05
		7,1 ± 0,25		7,0 ± 0,28	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	96,81 ± 1,31	>0,05	115,2 ± 0,98	<0,05
		96,5 ± 1,4		100,5 ± 0,5	
	Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу, см	245 ± 0,96	>0,05	320 ± 0,6	<0,05
		248 ± 1,27		280 ± 0,63	
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (кол. полных циклов)	5,8 ± 1,16	>0,05	10,0 ± 0,42	<0,05
		5,5 ± 1,11		7,0 ± 0,51	
	Сила мышц брюшного пресса (кол. полных циклов)	8,0 ± 0,5	<0,05	13,0 ± 0,48	<0,05
Гибкость	Тест Васильева на гибкость, см	1,8 ± 0,57	>0,05	6,0 ± 0,6	<0,05
		2,0 ± 0,05		2,3 ± 0,53	
	Шпагат (средний показатель правой и левой ноги), см	21,03 ± 0,92	>0,05	10,13 ± 0,93	<0,05
		20,9 ± 0,09		20,21 ± 0,85	
Согласованность движений руками и ногами	Перешагивание через гимнастическую палку, с	11,32 ± 0,96	>0,05	8,32 ± 0,18	<0,05
		11,0 ± 0,23		10,80 ± 0,12	
Способность к ориентированию в пространстве	Бег к пронумерованным мячам, с	10,58 ± 0,10	>0,05	8,8 ± 0,09	<0,05
		10,5 ± 0,11		10,0 ± 0,13	

Примечание: в таблицах 4 и 5 в числителе – экспериментальная, в знаменателе – контрольная группы.

Таблица 5 – Изменение показателей физических качеств и двигательных координационных способностей у мальчиков экспериментальной и контрольной групп

Физич. качества и двигательнo-координац. способности	Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
		М ± σ	p	М ± σ	p
Скоростные	Бег 30 метров, с	6,95 ± 0,09	>0,05	6,25 ± 0,07	<0,05
		6,92 ± 0,07		6,8 ± 0,06	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	107,5 ± 1,22	>0,05	119,7 ± 1,5	<0,05
		108,15 ± 1,12		111,1 ± 1,7	
	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу, см	258 ± 0,96	>0,05	359 ± 2,05	<0,05
		259 ± 1,41		305 ± 2,20	
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (кол. полных циклов)	6,9 ± 0,69	<0,05	13,0 ± 0,47	<0,05
		7,8 ± 0,81		10,0 ± 0,49	
	Сила мышц брюшного пресса (кол. полных циклов)	9,0 ± 0,63	>0,05	14,8 ± 0,48	<0,05
		8,95 ± 0,05		10,8 ± 0,3	
Гибкость	Тест Васильева на гибкость, см	1,8 ± 1,1	>0,05	5,46 ± 0,95	<0,05
		1,7 ± 1,0		2,0 ± 0,88	
	Шпагат (средний показатель правой и левой ноги), см	18,95 ± 1,08	<0,05	9,7 ± 0,97	<0,05
		20,73 ± 0,62		19,73 ± 0,68	
Согласованность движений руками и ногами	Перешагивание через гимнастическую палку, с	11,1 ± 0,09	>0,05	8,13 ± 0,06	<0,05
		10,9 ± 0,1		10,56 ± 0,16	
Способность к ориентированию в пространстве	Бег к пронумерованным мячам, с	9,65 ± 0,13	<0,05	8,4 ± 0,08	<0,05
		9,42 ± 0,11		9,36 ± 0,10	

Результаты исследований показали значительный разброс индивидуальных показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Это свидетельствует о разных типологических особенностях детей младшего школьного возраста.

Достоверное увеличение показателей у детей ЭГ, по сравнению с КГ, произошло по абсолютному большинству тестов.

Значительный прирост скоростно-силовых показателей у девочек и мальчиков ЭГ объясняется целенаправленным применением в учебном процессе специальных средств, которые требовали от учащихся быстрого решения двигательной задачи.

Высокий прирост в контрольном упражнении «подтягивание на низкой перекладине» свидетельствует о том, что младший школьный возраст является благоприятным для развития относительной силы. В то же время, сравнивая результаты испытуемых обеих групп, следует отметить, что у детей ЭГ эти изменения были достоверно выше. Причина более существенного прироста результатов в развитии силы в экспериментальной группе заключается в различии условий выполнения силовых упражнений. При использовании традиционных методов развития силы учащиеся вынуждены многократно выполнять одни и те же упражнения, при этом снижается работоспособность, наступает утомление, что приводит к отказу от выполнения упражнений. Применение на уроках специализированных заданий с использованием традиционного каратэ, элементами состязания вызывает положительные эмоции учащихся, стимулирует максимальное проявление физических и духовных сил, создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма. В данных условиях результативность силовых упражнений более высока.

Существенные различия в показателях двигательной координации (тест «перешагивание через гимнастическую палку») у мальчиков и девочек обеих групп вполне закономерны. В частности, использование элементов традиционного каратэ требует проявления согласованности движений руками и ногами, что способствовало эффективному развитию координационных способностей.

Повышение уровня физической подготовленности учащихся связано со специфичностью двигательных действий традиционного каратэ как средства физической культуры. Занятия каратэ требуют от детей комплексного проявления разнообразных двигательных способностей и навыков в различных сочетаниях, а также содействуют воспитанию умения применять различные по длительности и амплитуде движения, помогают сочетать их во времени и пространстве, оказывают влияние на развитие координации движений, быстроты реакции и других физических качеств.

Таким образом, в результате применения специальной методики у испытуемых существенно увеличились показатели развития таких двигательных способностей, как координация движений, скоростно-силовые способности, сила, гибкость. Сравнение среднегрупповых результатов учащихся контрольных и экспериментальных групп показало, что по абсолютному большинству показателей преимущество оказалось за экспериментальной группой.

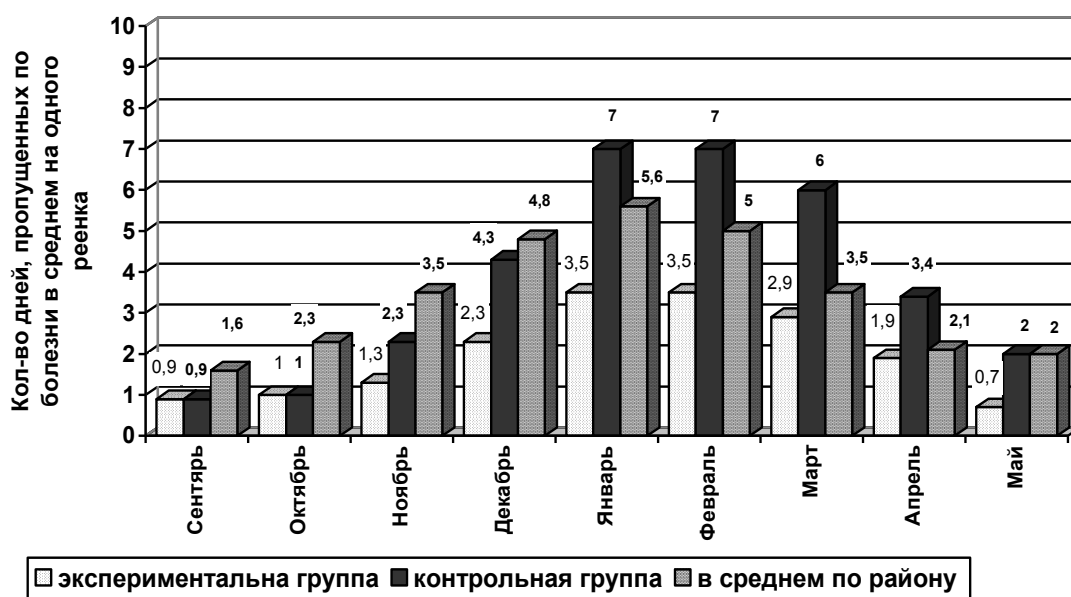


Рисунок 1 – Динамика заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп в течение учебного года

Количество учебных дней, пропущенных по болезни, мы использовали в качестве критерия для определения частоты заболеваемости младших школь-

ников. Для изучения динамики показателя на протяжении эксперимента отслеживались данные школьных журналов, документы медицинских учреждений, проводились беседы с родителями. Дни, в которые дети не являлись по причинам не связанным с ухудшением здоровья, в исследовании не учитывались (рисунок 1).

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы:

- 1) самыми распространёнными заболеваниями являются ОРВИ, грипп, ветряная оспа;
- 2) наиболее часто дети болели в 4-м и 1-м кварталах (осенние, зимние месяцы);
- 3) уровень заболеваемости школьников, занимающихся по экспериментальной программе, в начале учебного года мало отличался от уровня заболеваемости их сверстников, однако в зимние и особенно, весенние месяцы участники экспериментальной группы болели значительно меньше детей, занимающихся в условиях традиционной системы физического воспитания.

Таким образом, в ходе эксперимента выявлено, что занятия детей физической культурой в условиях инновационной технологии существенно снизили влияние неблагоприятных факторов внешней среды и способствовали повышению уровня их здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Содержание физического воспитания школьников 1-3 классов общеобразовательных школ не обеспечивает в необходимой мере физическое развитие и физическую подготовленность, воспитание и оздоровление детей. Данное обстоятельство является следствием недостаточной разработанности комплексной программы физического воспитания младших школьников и инновационного использования традиционных и нетрадиционных форм и средств физической культуры, реализуемых на основе здоровьесформирующих технологий.

Проведенное исследование позволяет сформулировать **выводы**:

1 Разработанная педагогическая модель инновационной здоровьесформирующей технологии физического воспитания строится на целенаправленном формировании здоровья. Образовательный компонент осуществлялся за счёт освоения базового материала, теоретических основ знаний, лёгкой атлетики, гимнастики, подвижных игр, лыжной подготовки. Вариативный компонент, построенный на основе применения элементов традиционного каратэ, преимущественно решает задачи оздоровления, развития физических качеств и двигательных способностей, повышения мотивации детей к занятиям физической культурой.

2 Содержание программного материала традиционного каратэ в процессе занятий физической культурой младших школьников необходимо строить с учётом реализации объёма (40 %) и интенсивности физических нагрузок (30 %) от общего времени урока при аэробном (120-130 уд/мин) и смешанном (144-160 уд/мин) режимах.

3 Итоги формирующего эксперимента показали, что произошли существенно различные изменения у испытуемых обеих групп в контрольно-педагогических тестах. Так, у мальчиков и девочек экспериментальных групп достоверно выявлен прирост во всех показателях контрольных тестов, что является следствием влияния технологии, основанной на применении традиционного каратэ. Прирост результатов в беге на 30 м, прыжке в длину с места, под-

тягивании на перекладине и силы мышц брюшного пресса составил, соответственно, 0,7 с; 12,2 см; 101 см; 1,1 раза; 5,8 раза ($p < 0,05$) и был существенно выше, чем у испытуемых контрольной группы, соответственно, различался на 0,12 с; 2,96 см; 46 см; 2,2 раза и 1,85 раза. Так же достоверно выше зарегистрированы результаты прироста в данных тестах у девочек ЭГ, чем в КГ, которые соответствовали: бег на 30 метров – 0,7с; прыжок в длину с места – 18,4 см; подтягивание на низкой перекладине – 4,2 раза; сила мышц брюшного пресса – 5 раз. Соответственно у испытуемых КГ – 0,1с; 4см; 1,5 раза; 0,7 раза.

Таким образом, высокая значимость инновационной технологии обусловлена существенным повышением уровня здоровья занимающихся за счёт снижения заболеваемости детей и повышения уровня их физической подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Медицина, АМН СССР, 1967. – 204 с.
- 2 Баландин, В. А. Методология обновления процесса физического воспитания в начальной школе [Текст] / В. А. Баландин. – Краснодар: КубГАФК, 2013 – 177 с.
- 3 Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи [Текст] / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23 - 25.
- 4 Бальсевич, В. К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания [Текст] / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-25.
- 5 Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни [Текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 9.- С 9-14.
- 6 Воленко, О. И. Как растить здоровое поколение (о новой программе для начальной школы) [Текст] / О. И. Воленко, Т. И. Петракова, В. Г. Цыпурский // Педагогика. – 2015. – № 1. – С. 52-56.
- 7 Волкова, С. С. Содержание преподавания основ здорового образа жизни в младших классах [Текст] / С. С. Волкова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: тез. докл. 4-й науч.-практ. конф.: Коломенского пед. ин-та. – Коломна, 1994. – С. 46.
- 8 Димов, В. М. Здоровье этноса как проблема его социальной безопасности [Текст] / В. М. Димов, В. М. Паутов // Социально-гуманитарные знания. – 2014. – № 1. – С. 166-179.
- 9 Дмитриев, А. А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры [Текст] / А. А. Дмитриев. – Красноярск: Изд-во Сибирь, 2009. – 80 с.
- 10 Ермаков, В. А. Дифференцированное физическое воспитание [Текст] /

В. А. Ермаков. – Тула: Изд-во Тулгоспедуниверситета им. Л. Н. Толстого, 2015. – 131 с.

11 Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

12 Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст] / Ю. Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.

13 Иванов-Катанский, С. А. Комбинационная техника каратэ [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2011.– 576 с.

14 Игнатов, О. В. Система спортивной подготовки каратиста [Текст] / О. В. Иванов // Додзё. – 2001. – Выпуск 2. – С. 35-36.

15 Ирхин, В. М. Теоретико-методологические подходы к разработке модели «Школы здоровья» [Текст] / В. М. Ирхин // Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 26-32.

16 Йорга, И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь [Текст]: пер. с серб. З. Булюгич / И. Йорга. - Екатеринбург: Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ» 2012. – 202 с.

17 Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1.– С. 11–17.

18 Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека [Текст] / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

19 Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности [Текст] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-16.

20 Лях, В. И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, М. Г. Мейксон, Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 124 с.

21 Лях, В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеоб-

разовательной школе [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 9. – С. 10-14.

22 Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ [Текст] / Ю. Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2012. – С.1-61.

23 Маслов, А. А. Небесный путь боевых искусств: духовное искусство китайского ушу [Текст] / А. А. Маслов. – СПб.: Текс, 2015. – 238 с.

24 Матвеев А. П. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре [Текст] / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 345 с.

25 Найданов, Б. Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учётом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы [Текст] / Б. Н. Найданов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 53-58.

26 Нишияма, Х. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой» [Текст]: пер. с англ. С. С. Бильдушкинова / Х. Нишияма, Р. Браун. – Харьков: Рубикон, 2013. – 240 с.

27 Озолин, Н. Г. Современная система тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.

28 Прогонюк, Л. Н. Освоение технологии спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / Л. Н. Прогонюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4.– С. 12.

29 Родионов, А. В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4-х классах [Текст] / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М.: ТЕНС, 2015. – 167 с.

30 Рожков П. А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни [Текст] / П. А. Рожков: [http://www. mediatext. ru/docs](http://www.mediatext.ru/docs).

31 Сериков, С. Г. Направленность образовательных процессов на сохранение здоровья учащихся / Инновационные проблемы в учреждениях российского образования [Текст]: сб. науч. тр. / С. Г. Сериков. – Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 1999. – С. 169-174.

32 Скачков, И. Г. Новый вариант школьного урока [Текст] / И. Г. Скачков // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 5-6. – С. 35-36.

33 Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнова, М. К. Аносова. – М.: Изд-во. Академии ПК и ПРО, 2002. – 213 с.

34 Степанов, С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов [Текст] / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.

35 Фомин, В. Диалог о боевых искусствах [Текст] / В. Фомин, И. Линдер. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 366 с.

36 Чермит, К. Д. Здоровьесберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) [Текст] / К. Д. Чермит // Образование города на пути к XXI веку. - Майкоп, 2000.– С. 272-277.

37 Чоговадзе, А. В. Физическое развитие детей и подростков: исследование и оценка [Текст] / А. В. Чоговадзе, И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Детская спортивная медицина: под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М.: Медицина, 1980. – С. 159-162.

38 Ямпольская, Ю. Я. Здоровье и физическое развитие школьников [Текст] / Ю. Я. Ямпольская // Школа здоровья. – 2010. – № 1. – Т. 4. – С. 7-13.

40 Rausavljevich, R. Comparative analysis of structural transformation of motor dimensions of seven – year old male and female pupils. In: Ljubliana, Slovenia, 1999. – P. 36-45.

41 Turek M., Horvath R. Motion performance and physical development of children in the age of 7 to 10. In: V. Strojnik and A. Usaj, eds. Proceedings I of the 6-th Sport Kinetics Conference' 99, Ljubljana, Slovenia, University of Ljubliana, Faculty of Sport, September 1999: 387-390.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Программа по физической культуре с использованием элементов традиционного каратэ для учащихся первых классов

I. Пояснительная записка

Современный этап развития общества характеризуется значительными изменениями в области физического воспитания детей и подростков, что обусловлено его социальным, экономическим и идеологическим значением в развитии общества в целом и в формировании физического потенциала отдельной личности в частности.

При этом принципиально важно, чтобы совершенствование учебно-воспитательного процесса по предмету «физическая культура» обеспечивало формирование у школьников общеобразовательного учреждения устойчивой потребности в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Успешное решение этой задачи возможно, если система физического воспитания в общеобразовательном учреждении базируется на изучении мотивационно-ценностных ориентаций подрастающего поколения и реализации как традиционных, так и инновационных физкультурно-спортивных видов в системе физкультурного образования.

Проведённое нами социологическое исследование по изучению мотивационной сферы школьников позволило сделать следующие выводы:

– мотивационно-ценностная ориентация учащихся средних общеобразовательных школ превалирует над нетрадиционными видами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– школьники проявляют повышенный интерес к видам восточных единоборств и испытывают желание развивать нравственно-волевые качества характера;

– дети не осознают значимости физической культуры и спорта в формировании собственного здоровья.

В этой связи мы предлагаем внедрение традиционного каратэ в систему физического воспитания учащихся первых классов. Этот вид физкультурно-спортивной деятельности (традиционное каратэ) выступает как вариативный компонент содержания программы физического воспитания учащихся во взаимосвязи с базовым (инвариантным) компонентом. На наш взгляд, данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности позволит расширить многообразие физической активности детей и подростков и разрешить сложившиеся противоречия между:

– потребностями общества в физически развитом, духовно и психологически подготовленном поколении, способном к эффективной жизнедеятельности в существующих социально-экономических условиях и недостаточной удовлетворенностью их личностных потребностей в условиях общеобразовательной школы;

– повышенным интересом учащихся к нетрадиционным видам физкультурно-оздоровительной деятельности и наличием трудностей внедрения их в практику физического воспитания;

– тенденциями интенсивного развития восточных единоборств в мировой и отечественной практике и отсутствием ценностной ориентации подрастающего поколения к оздоровительной значимости занятий традиционным каратэ.

Необходимость решения этих противоречий требует специальной подготовки учителя физического воспитания к инновационной деятельности, а также его профессионализма в области традиционного каратэ. Педагогические наблюдения и анализ практики показывают, что многие преподаватели, специалисты в сфере физической культуры и спорта, испытывают ряд трудностей, совершают определенные ошибки в процессе внедрения данного вида физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности в учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы.

Следовательно, требуется подготовка такого творчески работающего специалиста, профессиональная компетентность которого позволила бы ему успешно организовывать учебно-воспитательный процесс и внеурочную физкультурно-оздоровительную работу, и способствовать не только физическому развитию школьника, но и нравственному, духовному и эстетическому формированию личности.

Предлагаемая нами программа характеризуется комплексным подходом к формированию основ начальной грамотности в области физической культуры (знаний, умений и навыков), основанной на оптимальном сочетании традиционных видов физкультурной деятельности со специальной направленностью урочных занятий на использование элементов традиционного каратэ. Особенностью программы является возможность использования средств традиционного каратэ наряду с выполнением требований обязательного образовательного минимума (А. П. Матвеев, Т. В. Петрова) без увеличения при этом количества часов. Специфика овладения традиционным Фудокан каратэ заключается в том, что школьники участвуют как личности и субъекты деятельности в целом. При этом в активное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства. Следует акцентировать внимание на значимых структурных компонентах личности. Мы выделяем биологический, психический, личностно-деятельностный. В процессе формирования личностно-деятельностного компонента важно акцентировать внимание на таких структурных элементах, как эстетический, эмоциональный, волевой, нравственный, коммуникативный, двигательный, спортивный, трудовой, прикладной и др.

На наш взгляд, программа позволит последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя целостное представление о традиционном каратэ, его возможностях повышения трудоспособности, улучшения здоровья и воспитания личности, способной к эффективной жизнедеятельности в существующих социальных условиях.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по фор-

мированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащегося и организацию условий для их лучшего решения.

Учебный материал рассчитан на один учебный год. Основной формой занятий является урок.

II. Тематический план

№	Раздел и тема	Время, ч
1	Основы знаний Что такое физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры Как следить за осанкой Гигиенические требования к проведению утренней зарядки Средства и способы закаливания Правила личной гигиены	2
	<u>Общая физическая подготовка</u>	
2	Легкая атлетика	10
2.1	<i>Беговые упражнения</i> Бег с высоким подниманием бедра Бег по кругу Бег спиной вперед Бег с ускорением Бег из разных исходных положений	2
2.2	<i>Прыжковые упражнения</i> Прыжки на месте Прыжки в длину с места Прыжки с продвижением вперед Прыжки в высоту с места	4

2.3	<p>Метание</p> <p>Броски большого (баскетбольного) мяча</p> <p>Метание малого мяча на точность правой и левой рукой способом из-за головы, стоя на месте</p>	4
3	<p>Подвижные игры</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>«Салки»</p> <p>«День и ночь»</p> <p>«Перестрелка»</p> <p>«Караси и щука»</p>	10
4	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>4.1 Строевые упражнения</p> <p>Построение в шеренгу и колонну</p> <p>Выполнение команд «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»</p> <p>Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»</p> <p>Построение в круг</p> <p>4.2 Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие силы (подтягивание на перекладине, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа и др.)</p> <p>Развитие гибкости (наклоны, прогибы и др.)</p> <p>4.3 Акробатические упражнения</p> <p>Упоры (присев, лёжа, лёжа сзади)</p> <p>Перекаты назад из седа и обратно в группировке</p> <p>Перекаты из упора присев назад и боком</p> <p>Прикладные упражнения</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, лицом и спиной к опоре</p> <p>Преодоление полосы препятствий</p> <p>Хождение по наклонной гимнастической скамейке</p>	11 2 4 3 2

5	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах ступающим шагом Передвижение на лыжах скользящим шагом Повороты переступанием Спуск в основной стойке Подъёмы	8 1 3 1 2 1
6	<u>Специальная подготовка – традиционное Фудокан каратэ</u>	37
6.1	<i>Теоретические основы традиционного каратэ</i> Традиционное каратэ как вид восточного боевого искусства Исторический обзор развития традиционного каратэ Терминология традиционного каратэ Правила поведения на занятиях по традиционному каратэ Основы техники приемов традиционного каратэ	3
6.2	<i>Кихон (базовая техника)</i> Дачи-вадза (техника стоек) Тэ-вадза (техника рук) Гери-вадза (техника ног)	16 4 8 4
6.3	<i>Ката (формализованные технические комплексы)</i> Хеаны (ученические ката) Бункай (расшифровка ката)	4 2 2
6.4	<i>Кумитэ (спортивный поединок)</i> Кихон-гохон кумитэ (тренировочно-формализованный поединок на пять движений) Кихон-санбон кумитэ (тренировочно-формализованный поединок на три движения)	4 2 2

III. Содержание учебной дисциплины

1. Основы знаний

Содержание занятий физической культурой, их значение.

Правила выполнения организующих команд. Причины возникновения травм. Последовательность упражнений в утренней зарядке. Правила самостоятельной подготовки места проведения утренней зарядки. Правила личной гигиены. Закаливание.

2. Легкая атлетика

2.1. Беговые упражнения. Изучение разных способов бега. Обучить бегу по кругу с заданной дистанцией и скоростью передвижения. Бег спиной вперёд в колонне.

2.2. Прыжковые упражнения. Выполнение различных прыжковых упражнений (прыжки на месте на одной и на двух ногах, прыжки с продвижением вперёд, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места).

2.3. Метание. Исходное положение при выполнении броска мяча на дальность двумя руками из-за головы. Техника броска. Исходное положение при метании малого мяча одной рукой. Техника замаха. Техника метания.

3. Подвижные игры

Обучение игровым действиям и правилам проведения игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

1. Гимнастика с основами акробатики

4.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, Размыкание в шеренге на вытянутые руки от центра. Построение в колонну. Движение по команде «Шагом марш!» с левой ноги и остановка на месте.

4.2. Общеразвивающие упражнения. Развитие силы (подтягивание на перекладине, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа и др.)

Развитие гибкости (наклоны, прогибы и др.)

4.4. Акробатические упражнения. Выполнение упора присев в стандартных условиях на гимнастической скамейке. Выполнение упора лёжа и упора лёжа сзади с опорой на пол и на гимнастическую скамейку. Раскачивание в группировке. Перекат назад из седа и обратно.

4.3. Прикладные упражнения. Перелазание вверх по гимнастической стенке. Проползание под гимнастическим козлом с последующим переползанием гимнастической скамейки. Ходьба по наклонной скамейке.

5. Лыжная подготовка

Стойка лыжника. Перенос веса с ноги на ногу, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Скольжение на правой и левой лыже. Техника передвижений на лыжах скользящим шагом. Повороты переступанием в правую и левую сторону. Спуск в основной стойке. Подъёмы скользящим и ступающим шагом.

6. Традиционное Фудокан каратэ

6.1. Теоретические основы традиционного каратэ. Традиционное каратэ как исторически сложившаяся система самозащиты. Философский, культурологический и оздоровительный аспекты традиционного каратэ. Характеристика стилей каратэ и место каратэ в системе физического воспитания. Специфика соревновательного процесса в традиционном каратэ.

Значение исторического подхода к изучению традиционного каратэ. Происхождение каратэ и основные закономерности его развития. Знаменитые мастера каратэ. Традиционное каратэ в СССР и в России. Участие российских спортсменов в первенствах Европы и мира. Перспективы развития традиционного каратэ.

Терминология традиционного каратэ как компонент тренировки, ее значение, обзор развития. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила описания упражнений. Особенности применения терминологии во время занятий традиционным каратэ. Словарь основных терминов.

Правильное поведение – одно из основных условий успешного обучения каратэ. Причины возникновения травм: нарушения основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние места занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины. Неправильное использование индивидуальных средств защиты.

Техника приемов традиционного каратэ и общие закономерности, лежащие в ее основе

6.2. Кихон

Дачи- вадза

Хейсоку-дачи

Мусоби-дачи

Реноджи-дачи

Зенкуцу-дачи

Кокоцу-дачи

Киба-дачи

Шико-дачи

Фудо-дачи

Него-аши-дачи

В данном разделе изучают приведенные выше позиции, передвижения в разных направлениях, повороты.

Тэ-вадза

Формирование и тренировка ударных поверхностей. Изучение защитных действий (уке). Овладение прямыми ударами (цуки) и боковыми ударами (учи). Отработка захватов и болевых приемов. Выполнение технических приемов в движении.

ой-цуки гедан-барай-уке уракен-учи

гьяку-цуки аге-уке шуто-учи

кизами цуки сото-уке хайто-учи
нукитэ учи-уке марото-учи
шутто-уке

Гери-вадза

Овладение техническими приемами, выполняемыми ногами

Мае-гери

Микадзуки-гери

Ёко-гери

Маваши-гери

6.3. Ката

Ученические ката

Тэйкиоку-шодан

Хеан-шодан

Хеан-нидан

Бункай (расшифровка ката)

Овладение приемами ката, изучение их прикладного значения и отработка с партнером. Использование зрительных образов и творческого воображения при выполнении ката.

6.4. Кумитэ

Кихон-гохон кумитэ

Отработка точности и силы определенного удара (блока). Тренировка быстроты передвижения.

Кихон-санбон кумитэ

Отработка силы и точности комбинированной техники защиты и нападения. Тренировка быстроты передвижения.

Критерии и показатели оценки уровня сформированности физической культуры учащихся 1-го класса. В соответствии с требованиями обязательного минимума содержания начального образования учащиеся первого класса должны знать:

- основные двигательные действия (бег, ходьбу, прыжки, метание, лазанье, передвижение на лыжах);
- правила поведения, технику безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- одежду и спортивное оборудование (инвентарь) для занятий различными физическими упражнениями.

Уровень физической подготовленности учащихся 7–8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 <	7,3-6,2	5,6 >	7,6 <	7,5-6,4	5,8 <
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 >	11,7 <	11,3-10,6	10,2 <
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 >	115-135	155 <	85 >	110-130	150 <
			8	110	125-145	165	90	110-130	150 <
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 >	750-900	1100 <	500 >	600-800	900 <
			8	750	800-950	1150 <	550 >	650-850	950 <
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 >	3-5	+9 <	2 >	6-9	12,5 <
			8	1 >	3-5	+7,5 <	2 >	5-8	11,5 <
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	7	1	2-3	4 <	2 <	4-8	12 <
			8	1	2-3	4 >	3 >	6-10	14 <

В соответствии с требованиями обязательного минимума содержания начального образования учащиеся первого класса должны **уметь:**

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции;
- выполнять метание предметов;
- участвовать в подвижных играх;
- перемещаться на лыжах.

В связи с внедрением вариативной части (традиционного Фудокан каратэ) учащиеся должны овладеть знаниями об истории возникновения, терминологии каратэ; правилах поведения на занятиях, а также приобрести **навыки:**

- выполнения ударов руками и ногами;
- выполнения защитных действий;
- выполнения передвижения в основных стойках.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

- Аге-уке*: блок против атаки в верхнюю секцию;
- Бункай*: расшифровка ката;
- Вадза*: техника;
- Гери*: удар ногой;
- Гохон-кумитэ*: формализованный тренировочный поединок, включающий в себя пять элементов;
- Гьяку-цуки*: разноименный удар рукой;
- Джию-кумитэ*: спортивный поединок;
- Додзё*: место для проведения тренировок;
- Ёко-гери*: боковой удар ногой;
- Зенкуцу-дачи*: передняя стойка;
- Ипон-кумитэ*: формализованный тренировочный поединок, включающий в себя один элемент;
- Ката*: строго регламентированный технический комплекс;
- Кеаге*: хлесткий удар;
- Кекоми*: проникающий удар;
- Киба-дачи*: стойка всадника;
- Кизами-цуки*: удар передней рукой;
- Кихон*: базовая техника;
- Кокуцу-дачи*: задняя стойка;
- Кумитэ*: бой;
- Мае-гери*: прямой удар ногой;
- Маваши-гери*: круговой удар ногой;
- Мокосо*: концентрация;
- Морото-учи*: удар двумя руками;
- Него-аши-дачи*: стойка кошки;

Нукитэ: удар кончиками пальцев;
Ой-цуки: одноименный удар рукой;
Рендзоку-вадза: комбинационная техника;
Реноджи-дачи: L-образная стойка
Рэй: приветствие;
Санбон-кумитэ: формализованный тренировочный поединок, включающий в себя три элемента;
Сейдза: сесть;
Сэнсей: учитель;
Сэнпай: старший ученик, инструктор;
Сото-уке: блок предплечьем внутрь;
Тайкиоку шодан: 1-й ученический ката;
Татами: площадка для проведения соревнований;
Татэ: встать;
Тэ: техника рук;
Уракен-учи: боковой удар рукой;
Учи-уке: блок предплечьем наружу;
Фудо-дачи: коренная стойка;
Хаджимэ: начать;
Хайто-учи: круговой удар рукой;
Хеан нидан :3-й ученический ката;
Хеан шодан: 2-й ученический ката;
Ямэ: закончить.