

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**«ВСЕСТОРОННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМ  
ИСКУССТВОМ КУДО»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студентки 4 курса 417 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Трапезниковой Марии Леонидовны

Научный руководитель

доцент, к.п.н.,

\_\_\_\_\_ О.В.Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

Младший школьный возраст считается учеными как самый трудный и сложный среди всего периода детства так, как он представляет период становления личности. Наряду с этим возраст младшего школьника самый ответственный период так, как здесь именно в этот возрастной период закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе и к обществу.

Вместе с этим, в этом возрасте становятся стабильными черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии данного возрастного периода, связанные с предприимчивым устремлением к личностному самосовершенствованию, - это самопознание, самовыражение и самоутверждение. Современная школа в своей программе не предусматривает физическое развитие детей путем занятий единоборствами. Школьники могут заниматься борьбой только в специально-оборудованных спортивных залах, которых не так уж и много.

На сегодняшний момент единоборства весьма быстро развиваются. Этому развитию способствует высокий уровень жизни, воспитание новых талантливых специалистов. Занятия восточными единоборствами в XXI веке считаются весьма актуальным спортом так, как решают проблемы асоциального поведения подростков, ограждая их от отрицательных воздействий улицы.

На занятиях в секциях японской борьбы «Кудо» воспитанники приобретают всестороннюю общефизическую подготовку. У них улучшается координация движений, быстрота, ловкость, работа вестибулярного аппарата. Очень большое внимание на занятиях в данной спортивной секции уделяется развитию гибкости, физической силы и выносливости.

**Актуальность** выбранной темы «Всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста, средствами занятий боевым искусством «Кудо»» заключается в том, что сохранение здоровья детей сегодня считается одной из основных проблем современного общества, а занятия единоборствами, положительно влияют на здоровье юных спортсменов,

превосходно развивают скелетную мускулатуру, положительно воздействуют на нервную систему и общий тонус организма.

Изучению проблемы темы «Всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста, средствами занятий боевым искусством «Кудо» занимались такие ученые, как: Д. С. Алхасов, А. Н. Аванов, Е. М. Бротфайн, А. В. Сафошин, Е. Головихин, В. И. Зорин и др.

База исследования: МБОУ «ООШ Саратов-63» Саратовской области.

Объект исследования: всестороннее развитие детей младшего школьного возраста при использовании на занятиях физической культуры элементов «Кудо».

Предмет исследования: влияние элементов «Кудо» на всестороннее развитие младших школьников (на основе работы МБОУ «ООШ Саратов-63» Саратовской области).

Цель исследования – Раскрыть особенности всестороннего развития детей младших классов при помощи элементов «Кудо».

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического развития детей младшего школьного возраста
2. Представить характеристику боевого искусства «Кудо»
3. Определить роль боевого искусства «Кудо» в физическом развитии детей младшего школьного возраста.
4. Обусловить цели, задачи, методы исследования, а также разработка плана исследования.
5. Проведение педагогического исследования на базе МДОУ «ООШ Саратов-63».
6. Подготовить сравнительный анализ влияния элементов «Кудо» на всестороннее развитие младших школьников.

**Методы исследования:** анализ научной и методической литературы; естественно-педагогические исследования, эмпирические методы: изучение и обобщение опыта социально-педагогической работы с школьниками

младшего возраста при приобщении их к занятиям физической культуры и спорту.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, подразделяющихся на отдельные параграфы, заключения, списка используемой литературы и приложений.

В первой главе мы рассмотрели теоретические аспекты физического развития детей младшего школьного возраста, средствами занятий боевым искусством «Кудо». Изучили особенности физического развития детей младшего школьного возраста. Физическое развитие младших школьников существенно различается от развития детей среднего и в особенности старшего школьного возраста. В стадии физического формирования от 6 до 10 лет возможно выделить отдельные этапы, характеризующиеся различными спецификами и преобразованиями. Суставы детей данного возраста сильно подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет имеет огромное число хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет наибольшую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста обладают тонкими волокнами, имеют в своей структуре только незначительное число белка и жира. В данном возрастном периоде практически окончательно заканчивается морфологическое формирование нервной системы, завершается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Тем не менее, функционирование нервной системы характеризуется доминированием процессов возбуждения.

В стадии младшего школьного возраста особо интенсивно у ребенка увеличивается мышечная масса. Активно развиваются мелкие мышцы верхних конечностей, движения рук малыша становятся более точными и совершенными. В наибольшей степени заметна перестройка мышечных тканей в возрасте 7-8 лет. Физическое развитие младших школьников касается всех главных систем организма, в том числе и сердечно-сосудистую

и дыхательную. В 7-9 лет у детей данного возрастного периода налаживается частота дыхания, замечаются определенные изменения в системе кровообращения, что делается основанием повышенной необходимости младших школьников в кислороде и учащенного сердечного ритма. Существенные изменения совершаются и с нервной системой детей младшего школьного возраста. Для детей младшего школьного возраста естественной считается необходимость в высокой двигательной активности.

Таким образом, теоретический аспект физической активности детей младшего школьного возраста, мы пришли к выводу, что в младшем школьном возрасте, в связи с активным развитием функций двигательного анализатора, школьники быстро изучают и усовершенствуют различные формы движений. Занятия новыми движениями с развитием координационных способностей делается для детей заманчивыми и доступными.

Познакомились с историей развития «Кудо» в России, и влиянии этого вида восточного единоборства на всестороннее развитие личности ребенка. «Кудо» - это японский вид спорта, который был основан в 1981 году знаменитым мастером АдзумаТакаси. Это вид боевого искусства содержит сущность приёмы из большого числа всевозможных единоборств, также включая бокс, самбо, карате.

«Кудо» считается смешанным современным единоборством, образованным на основе традиций и воспитания при помощи восточных боевых единоборств. «Кудо» считается искусством реального контактного боя, синтез максимально результативной техники защиты и атаки. «Ку» обозначает «пустой», «до» - «путь», точный перевод - путь пустоты. Главной целью единоборства в КУДО является достижение наибольшего результата за кратчайшее время. В соревнованиях дозволено нанесение ударов руками и ногами фактически во все части тела, исключая затылок и спину, броски, удушающие, болевые приемы и элементы техники ударов в партере.

В начале «Кудо» являлось только японским видом спорта, а с 1991 года этот спорт появился в России. Всё началось с участия российского борца Ю. Пирогова на соревнованиях по «Кудо», которое разрешил Такаси [История боевых искусств 2014: 239].

Изначально «Кудо» образовалось от карате, но на данный момент стиль «Кудо» выступает как всецело самостоятельный и сформировавшийся вид спорта. В этом стиле боевого искусства имеется большое количество приёмов, заимствованных как из карате, так и из прочих единоборств, что в итоге дало основание настоящего боевого стиля для жизни. Кроме техники, создатель «Кудо» предусмотрел и правила ведения боёв. Бои «Кудо» схожи с настоящими боями, в них дозволено почти всё. Но тем не менее в «Кудо» существует мораль, вот к примеру, бойцам не разрешается нападать со спины, производить удары в горло или суставы, а также добивать лежащего соперника.

Изобретая стиль боевого искусства «Кудо», Такаси убрал из него все лишнее, все негодное для жизни. Вместе с этим, Такаси убрал из боевого стиля отработку ударов, исходящих из нехарактерной позы и традиционной стойки. Он сохранил лишь только боевую стойку, чтобы поединок был максимально схож с настоящим боем, а не выглядел показательным. Борьба «Кудо» является кандидатом на включение в Олимпийские виды спорта как один из видов единоборств.

Рассмотрели роль боевого искусства «Кудо» в физическом развитии детей младшего школьного возраста.

В «Кудо» дети приобретают всестороннюю общефизическую подготовку. У них становится намного лучше координационные движения, скорость, ловкость, и прочая работа вестибулярного аппарата. Максимум занятий в «Кудо» посвящается выработыванию гибкости, растяжке, физической силы, выносливости. Нагрузка на тренировках распределяется согласно возрастным и индивидуальным физиологическим особенностям воспитанников. Главным методом подготовки детей и подростков считается

метод игры. Так как, игра считается ведущей деятельностью ребёнка, поэтому она и является наилучшим орудием воспитания всех необходимых качеств. «Кудо» способствует формировать чувство собственного достоинства, самоуважения, мужества, внутренней дисциплины и самообладания. При помощи разнообразия упражнений, осуществляемых на тренировках, у юных спортсменов слажено развиваются мускулатура, скелет и внутренние органы, происходит профилактика нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия. Под воздействием занятий спортом у юных спортсменов нередко понижается риск простудных заболеваний. Положительными следствиями тренировок наряду с этим являются рост устойчивости и уравновешенности психики, улучшение внимательности, а также освобождение от повышенной возбудимости. В конце концов, на тренировках дети элементарно учатся общению друг с другом и отношению с уважением, как к взрослым, так и своим сверстникам. Регулярные занятия «Кудо» помогают сформировать такие важные качества, как сосредоточение и переключение внимания, оперативность мышления, эмоциональная стабильность, инициативность, храбрость и решительность учащихся.

Обсуждение эффективности разнообразных версий организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства и в том числе борьба «Кудо» в системе физического воспитания увеличивают заинтересованность учащихся в здоровом образе жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Таким образом, на занятиях японской борьбы «Кудо» учащиеся приобретают всестороннюю общефизическую подготовку. У них улучшается координация движений, быстрота, ловкость, работа вестибулярного аппарата. Очень большое внимание на занятиях уделяется развитию гибкости, физической силы и выносливости. Но главным, мы считаем, что занятия по «Кудо», способствует формированию духовных качеств.

Глава вторая посвящена организации и методике проведения педагогического исследования на примере МБОУ «ООШСаратов-63» Саратовской области.

Эксперимент посвящен включению в обычные занятия физкультурой элементы боевого искусства «Кудо», для того чтобы выяснить действительно ли занятие таким видом боевого искусства способствует всестороннему развитию ребенка. В первую очередь, мы проанализировали литературу по интересующему нас виду единоборства. Затем изучили практику работы с детьми в школе, но в научно-методической литературе еще недостаточно раскрыт вопрос применения элементов «Кудо» на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В связи с этим нами была предпринята попытка исследовать вопрос о возможности и эффективности применения элементов «Кудо» на уроках физической культуры учащихся младших классов общеобразовательной школы совместно с тренерами по «Кудо» из школы единоборств, коллег и врача. На первом этапе, мы провели педагогический совет, на котором обсудили все организационные вопросы. Во-первых, мы попросили тренера по «Кудо» рассказать об этом виде единоборства коллегам с представлением программы работы.

Следующим моментом, стало создание рабочей группы, которая и занялась, созданием совместного плана работы со школой боевых искусств. С группой обсудили, методы работы, разработали методические рекомендации по физическому воспитанию младших школьников. Такая работа, позволила обсудить спорные моменты.

Нами были обозначены следующие цели нашего эксперимента:- реализация оздоровительной и воспитательной работы, обращенной на укрепление здоровья и всестороннего развития детей;- способствовать формированию любви к урокам физической культуры, желание регулярно посещать занятия;- выявление способных детей, и для привлечения их к дальнейшим занятиям «Кудо»;- формирование у учащихся элементарных



знаний о гигиене, способности к оказанию элементарной медицинской помощи, воспитание основ для оценки своего физического состояния и здоровья в целом;- воспитание здорового и гармонично развивающегося поколения.

Определив цели, необходимо было решить некоторые задачи:-  
Определение рационального объема учебного материала, который бы соответствовал государственному образовательному стандарту по физической культуре;- Раскрыть характер влияния на физическую подготовленность школьников элементов «Кудо» на уроках физического воспитания;- Воспитать у учащихся элементарные умения использовать изученные элементы для самостоятельной подготовки;- Подготовить теоретическую основу, для воспитания личности ребенка посредством занятий «Кудо».

Помимо занятий по физической подготовке предстояла огромная работа по разработке занятий в экспериментальных группах. Тренеры и педагоги стали искать оптимальную методику преподавания. В результате определили, что:- учащиеся в контрольных группах будут заниматься по типовым программам;- учащиеся экспериментальной группы по особой специальной программе, изменения коснулись лишь, времени. Так время, которое будет уделяться для занятий по «Кудо» составило 6-9 минут в 1 и 2 четверти, а затем в 3 и 4 четверти к традиционной гимнастике добавили элементы «Кудо».

Помимо занятий физической подготовки, необходимо было определить время для теоретической подготовки. Так как мы считаем, что дети, которые участвуют в эксперименте, должны иметь представление о «Кудо», его истории, влиянии на формирование и развитие гармоничной личности. В результате было определено, ввести дополнительный час занятий как факультатив, для участников эксперимента. Итак, в течении 3 месяцев, по 45 минут в неделю, будут получать необходимые сведения по «Кудо».

Все элементы по «Кудо» проводили тренеры из школы единоборств.

Работа по согласованию и организации началась с 01.09.2015-по 15.11.2015 гг. Эксперимент проводили с 01.01.2016-01.04.2017 гг. Группа состоит из 20 детей, остальные составили контрольную группу. Все дети учащиеся 1 классов школы.

Таким образом, анализ литературных источников, проводился на предмет ознакомления с современным состоянием развития физического воспитания школьников. Материалы изучения литературы использовались также для обоснования актуальности исследования, с выдвижением своей гипотезы, постановке и конкретизации задач. В результате мы выяснили, что внимание физической подготовке детей младшего школьного возраста уделяется достаточное внимание, но вот применение на уроках физкультуры элементов «Кудо» не много. В основном, представлены планы работ специальных школ восточного единоборства.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование двигательной активности;
- проведение педагогического эксперимента;
- метод математической статистики.

Далее мы провели ряд тестов, для выявления уровня физической подготовки по контрольным испытаниям, согласно действующей программе по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Таким образом, перед началом эксперимента было проведено тестирование, результаты занесены в протокол, группы подобраны так, что их данные примерно одинаковы. Результат по нормативам средний и ниже среднего уровня.

Тестирование дало возможность определить уровень развития физической подготовки детей, на основании которого мы разработали программу для эксперимента, которая включала ряд занятий с

использованием элементов «Кудо» на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста.

В эксперименте приняли участие 30 детей, из них 20 вошли в экспериментальную группу, а остальные 10 были отнесены к контрольной группе, где методика не применялась, так как нам было необходимо выяснить результативность нашего эксперимента. Для экспериментальных групп мы разработали целый спектр движений с элементами «Кудо», в которых учитывались степень подготовки младших школьников. Забегая вперед, скажем, что в конце эксперимента, мы провели контрольные испытания, которые дали возможность определить уровень физической подготовки и выводы.

Тенденция низких показателей здоровья физического и двигательного развития школьников, неуклонно падает вниз. Министерство образования знает об этой проблеме, поэтому и ввели в образовательную программу дополнительно 3 часа занятий физической культурой. Изучая литературу по теме, мы увидели печальную статистику, которую приводят ученые, что от 30% до 40% младшего школьного возраста, находятся на самом низком уровне двигательного развития. Именно поэтому мы провели эксперимент в первых классах, потому, что убеждены, что до выпускного класса дети смогут повысить свои физические возможности, научатся любить уроки физкультуры.

Тестирование в нашей школе наглядно показало, что у детей явно имеются проблемы с челночным бегом, метанием набивного мяча, метание малого мяча, причем результат в обеих группах практически одинаков.

Для того, чтобы улучшить контрольные показатели, да и физические возможности в целом, в экспериментальной группе в течении 1 года стали проводить занятия с использованием элементов «Кудо» в экспериментальных группах. Выбор стал отнюдь не случайным, так как в последние годы во всем мире отмечается интерес к различным видам восточных единоборств. Как всякая система физических упражнений, восточные единоборства имеют

свою структуру.

Для того чтобы восприятие подготовленного для ребят материала, воспринималось легко, нам необходимо было разделить занятия на несколько этапов. Итак, на первом этапе происходило изучение упражнений, которые способствовали привыканию к более особенным упражнениям, а также предстоящей нагрузке. С детьми обязательно проводилась и дыхательная гимнастика, дети учились правильно дышать во время не только разучивания упражнений, но и после их завершения.

Второй этап содержал, преподавание основных упражнений характерных не только для «Кудо», но и для всех восточных единоборств. Таким образом, дети освоили характерные круговые широко амплитудные движения рук и ног, прыжки, особые виды шагов (перемещения), а также отработали навыки координации движения и дыхания.

Заключительным этапом послужили занятия на освоение комплексов (ката), которые представляют собой ничто иное, как комбинации основных упражнений, которые выполняются в строго в обусловленном порядке.

Для нас, как преподавателей физической культуры, важно было проследить как элементы «Кудо» действуют на такие показатели общешкольной программы как развитие быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Так как именно такая подготовка предусматривает развитие личности ребенка и межличностных отношений, кроме того, способствует развитию спортивного интеллекта, формированию специализированных психических функций и психомоторных качеств. В ходе учебы нужно развивать неизменную заинтересованность к спорту в целом, «Кудо», воспитывать дисциплинированность, следование тренировочному режиму, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

В результате проведения эксперимента, мы доказали, что борьба «Кудо» является полезным элементом в физическом плане, так как он содержит такой комплекс упражнений, который способствует улучшению таких показателей как быстрота, ловкость, координация движений, правильная осанка. Кроме того, все физические нагрузки всегда соответствуют возрастным особенностям детей, и никогда не превышают установленных норм.

Хотим обратить особое внимание на влияние «Кудо» на психологическое развитие. Дети приобретают не только физические навыки, но и воспитывают в себе такие качества как уважение к старшим и своим сверстникам, учатся проведению самоанализа своего физического и духовного состояния, волевые качества и другие.

Мы доказали, что борьба «Кудо», не способна нанести вред подрастающему поколению, что это не более опасный вид спорта, по сравнению с другими. Проводя занятия в общеобразовательной либо специализированной школе, обращается внимание на снижение любого риска травм. «Кудо» помимо прочего, учит ребенка постоять за себя и своих товарищей в обычной социальной жизни, а это уже умение контролировать ситуацию, способность к незамедлительному действию.

Надеемся, что опыт нашей работы пригодится для преподавателей физической культуры в школе, мы полагаем, основываясь на выводах нашего эксперимента, о возможности включения элементов «Кудо» в основные занятия по физкультуре.