

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста  
средствами каратэ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Студентки 4 курса 427 группы  
направления 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
института физической культуры и спорта

**Нормановой Дилрабо Азаматовны**

Научный руководитель  
ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

П.А. Андюков

Зав. кафедрой  
канд. мед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность.* Современная Россия всегда в центр внимания ставила и ставит заботу о всестороннем развитии подрастающего поколения. Важная составная часть гармоничной личности есть физическое совершенство, которое состоит из крепкого здоровья, закалённости, ловкости, силы, выносливости. Воспитание этих качеств начинается с детства.

Актуальная задача физического воспитания заключается в разработке и использовании таких методов и средств, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма; повышают его работоспособность; делают его стойким и выносливым; формируют высокие защитные способности к неблагоприятным условиям внешней среды.

Выдающиеся педагоги Я.А. Коменский, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко в своих трудах писали о значении физического развития.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья и поэтому важно в этот возрастной период формировать у детей основы знаний и практических навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Из множества новых методов, факторов и средств физического развития предпочтительно выбирать те, которые интегральны, многофункциональны по своему характеру; вызывают у детей интерес и органически вписываются в современное образовательное пространство. Одним из таких средств воспитания является каратэ.

Каратэ представляет собой определенную, исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов японской системы самозащиты без оружия. Каратэ основано на нанесении сопернику ударов руками и ногами. Каратэ является таким видом физической активности, который доступен всем возрастным группам населения. Специфическое содержание каратэ заключается в обучении движениям; в воспитании

физических и духовных качеств; в овладении специальными знаниями и в формировании осознанной потребности в занятиях спортом. Каратэ является методом самовыражения через движение, духовное самосовершенствование. Каратэ воспитывает нравственного человека. Каратэ – искусство выражения человеческого тела.

Всё вышесказанное обусловило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами каратэ».

*Цель исследования:* изучить теоретические и практические аспекты развития физической подготовленности детей дошкольного возраста, занимающихся каратэ.

*Задачи исследования:*

- изучить подходы к физическому развитию и воспитанию дошкольников в контексте реализации ФГОС ДО;
- определить каратэ как универсальную систему физического воспитания детей дошкольного возраста;
- провести диагностику сформированности навыков здорового образа жизни и физической подготовленности у дошкольников старшего возраста;
- описать опыт внедрения дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству»;
- подвести итоги опытно-экспериментальной работы и сформулировать рекомендации педагогам по организации тренировочного процесса с юными спортсменами.

*База исследования:* СОРО по каратэ-до спортивный клуб «Олимп-99» г. Саратов, Ильинская пл., д. 1

В соответствии с логикой исследования для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, наблюдение, педагогический эксперимент, беседа, обработка результатов исследования.

*Структура и объём работы:* работа состоит из введения; двух глав; заключения; списка использованных источников, включающего 38 наименований; приложения. Работа включает таблицы (8), рисунков (5). Общий объём работы 71 страниц компьютерного текста (с приложением), 61 (без приложения).

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Глава 1 «Теоретические основы физического развития детей дошкольного возраста» посвящена раскрытию различных позиций в понимании актуальности изучаемой проблемы по трём аспектам.

1.1 «Сущность и определение понятий «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовленность» и их взаимосвязь». Кроме определения данных понятий рассмотрели такие понятия как физические качества; охарактеризовали три группы показателей: телосложение, здоровье, развитие физических качеств. Для эффективного и научного обоснованного подхода к рассмотрению и организации процесса физического развития человека рассмотрели законы. Сделали вывод, что становление, формирование и изменение морфофункциональных свойств организма человека происходит на протяжении всей его жизни. Это и есть физическое развитие. Этот процесс протекает по-разному у каждого человека под непосредственным влиянием возрастных изменений, генетических факторов и условий внешней среды.

1.2 «Подходы к физическому развитию и воспитанию дошкольников в контексте реализации ФГОС ДО». В федеральных государственных образовательных стандартах ДО по направлению «Физическое развитие» чётко выделены два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников: формирование общей культуры личности детей, в том числе, ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о ЗОЖ; физическая культура, развитие физических качеств. Рассмотрели подходы к физическому развитию и воспитанию дошкольников

в контексте реализации ФГОС: деятельностный, интегративный, индивидуальный, личностно-ориентированный, компетентностный, аксиологический, оптимизационный подходы.

1.3 «Каратэ как универсальная система физического воспитания детей дошкольного возраста». Каратэ-до занимает особое место в системе духовного и физического воспитания. Каратэ-до обеспечивает не только общее физическое развитие, но и нравственно-волевое воспитание. Оно рассматривается как одно из важных средств воспитания молодежи, которое гармонически сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В системе дополнительного образования детей обучают основным элементам базовой техники каратэ-до. На сегодняшний день каратэ, являясь эффективной боевой системой, также выступает в качестве спортивно-оздоровительной дисциплины пригодной для изучения широкими слоями населения. Каратэ включено в программы вузов и школ. Каратэ несёт в себе определенный нравственный кодекс: учит быть благородным, вежливым, готовым всегда прийти на помощь слабому и нуждающемуся в защите.

Во главе 2. «Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через физическое воспитание и здоровый образ жизни» представлены констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования.

2.1 «Диагностика сформированности навыков здорового образа жизни и физической подготовленности у дошкольников». В опытно-экспериментальной части ВКР мы сделали акцент на практических аспектах изучаемой темы.

*База исследования:* СОРО по каратэ-до спортивный клуб «Олимп-99» г. Саратов, Ильинская пл., д. 1.

*Экспериментальная выборка:* родители (12 человек), дети дошкольного возраста от 5 до 8 лет (12 детей: 8 мальчиков, 4 девочек).

*Цель эмпирического исследования:* проверить гипотезу о том, что развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами каратэ в условиях СОРО по каратэ-до спортивного клуба «Олимп-99» г. Саратов, станет более динамичным и эффективным при:

- индивидуализации и дифференциации физической культуры и форм развития физических качеств с учётом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья дошкольников;
- внедрении дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ «Путь к совершенству».

Исходя из цели исследования, были определены следующие задачи эмпирического исследования:

- с помощью методики «Я и моё здоровье» (Н.Е. Ордина) выявить уровень сформированности у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- с помощью методики «Физическое развитие дошкольников» (С.Б. Шарманова, Э.Я. Степаненкова) выявить уровни физической подготовленности детей;
- с помощью анкеты для родителей «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребёнка» (И. Назарова) определить, какое место занимает физическое развитие ребёнка в семье;

Стратегия эмпирического исследования: экспериментальное исследование проводилось в три этапа.

На констатирующем этапе экспериментального исследования нами использовалась методика Н.Е. Ординой «Я и моё здоровье». Эта методика направлена на выявление у детей уровней сформированности осознанного отношения к своему здоровью. Методика состоит из шести заданий.

Задания соответствуют возрасту детей. Для каждого задания приведены оценки и критерии. Диагностическая работа с детьми проводилась индивидуально с каждым ребёнком.

Анализ наблюдения и диагностики позволил сделать вывод о том, что уровень представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в основном – средний и низкий.

В связи с модернизацией дошкольного образования в нашей стране приобретает особую значимость совершенствование физического воспитания детей в спортивном клубе, потому что дошкольный возраст является наиболее важным в становлении двигательных функций ребёнка, его физических качеств. С помощью методики «Физическое развитие дошкольников» (С.Б. Шарманова, Э.Я. Степаненкова) выявили уровни физической подготовленности детей (физическое развитие, физическую подготовленность, работоспособность).

В приложении приведены критерии физического развития детей и нормативные показатели (бег, метание и дальность, прыжок в длину с места)

*Таблица 1 – Показатели физической подготовленности старших дошкольников на констатирующем этапе*

Год	Кол-во детей	Вид движений								
		Бег, 30 м			Прыжки в длину			Метание		
		Высоки	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
2018	12	0 (0%)	10 (83,3%)	2 (16,7%)	1 (8,3%)	9(75,0%)	3 (25,0%)	3 (25,0%)	8(66,7%)	1 (8,3%)

*Таблица 2 – Итоговые показатели физической подготовленности дошкольников на констатирующем этапе*

Уровни	Результаты	
	Чел.	%
<b>Высокий</b>	1	8,3
<b>Средний</b>	11	91,7
<b>Низкий</b>	0	0

Результаты диагностики на констатирующем этапе показали необходимость и целесообразность проведения определенной работы по повышению уровня сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни и уровня физической подготовленности детей.

2.2 «Дополнительная общеразвивающая программа по Сётокан каратэ «Путь к совершенству»». В этом параграфе мы описали дополнительную общеразвивающую программу по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству», которая регламентирует комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты); организационно-педагогические условия и технологии реализации образовательного процесса; оценка качества занимающегося по направлению «физическое развитие».

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к совершенству», направлена на физкультурно-спортивное развитие; ориентированна на укрепление здоровья формирования навыков ЗОЖ и спортивного мастерства; морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом уважительного отношения к окружающим.

2.3 «Итоги опытно-экспериментальной работы (результаты, их интерпретация)».

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы мы повторно проведём диагностику по методикам «Я и моё здоровье» и «Физическое развитие дошкольников»; проведём анализ и интерпретацию результатов.

*Таблица 3 – Сравнительные результаты по методике «Я и моё здоровье» дошкольников на констатирующем и контрольном этапах*

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
Высокий	1	8,3	3	25,0
Средний	9	25	9	75,0
Низкий	2	16,7	0	0

*Таблица 4 – Показатели физической подготовленности дошкольников на контрольном этапе*

Год	Кол-во детей	Вид движений								
		Бег, 30 м			Прыжки в длину			Метание		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
2019	12	3 (25,0%)	9 (75,0%)	0(0%)	3(25,0%)	8 (66,7%)	1(8,3%)	4(33,3%)	8 (66,7%)	0 (0%)

*Таблица 5 – Итоговые показатели физической подготовленности дошкольников на контрольном этапе*

Уровни	Результаты	
	Чел.	%
<b>Высокий</b>	3	25,0
<b>Средний</b>	9	75,0
<b>Низкий</b>	0	0

*Таблица 6 – Сравнительные показатели физической подготовленности дошкольников на констатирующем и контрольном этапах*

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
<b>Высокий</b>	1	8,3	3	25,0
<b>Средний</b>	11	91,7	9	75,0
<b>Низкий</b>	0	0	0	0

На констатирующем этапе высокий уровень показал только один ребёнок; а контрольном этапе – 3 детей. Эти дети проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляют элементы контроля за действиями сверстников, замечают нарушение правил в играх. Легко переносят освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

На контрольном этапе нет детей с низким уровнем физического развития; у остальных детей – средний уровень. Эти дети владеют главными элементами техники большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечают ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечены соревновательным процессом, не всегда обращают внимание на результат. В играх проявляют активность.

Результаты формирующего этапа показали, что в процессе реализации программы «Путь к совершенству» нет детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений о здоровом образе жизни и физической подготовленности.

На констатирующем этапе высокий уровень показал только один ребёнок – Юлия Д.; а контрольном этапе – 3 детей: Юлия Д., Лена Ч., Света З..

Эти дети проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляют элементы контроля за действиями сверстников, замечают нарушение правил в играх. Легко переносят освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

На контрольном этапе нет детей с низким уровнем физического развития; у остальных детей – средний уровень. Эти дети владеют главными элементами техники большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечают ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечены соревновательным процессом, не всегда обращают внимание на результат. В играх проявляют активность.

Результаты формирующего этапа показали, что в процессе реализации программы «Путь к совершенству» нет детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений о здоровом образе жизни и физической подготовленности.

Сформулировали некоторые рекомендации тренерам юношеских спортивных школ по организации и проведению тренировочного процесса юных спортсменов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Спортивные образовательные учреждения, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки спортсменов ставят перед собой задачу – привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, которые направлены на развитие личности, утверждению здорового образа жизни, воспитанию физических, морально-этических и волевых качеств.

Подготовка от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и

обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсмена высокой квалификации.

Эта цель может быть достигнута путём практической реализации в учебно-тренировочном процессе современных научно-методических знаний в области психофизического развития детско-юношеского организма, современных методик обучения и тренировки в каратэ-до, методических подходов к специальной физической подготовке.

В рамках написания ВКР, мы пришли к выводу:

ФГОС ДО ориентирован на достижение нового качества дошкольного образования, в том числе, и в области физической культуры дошкольников. Охарактеризованные нами научно-методологические подходы к физическому развитию и воспитанию детей в учреждениях дополнительного образования детей и их комплексное применение помогут всем участникам образовательного процесса обеспечить возможность профессионального и оперативного решения задач, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

При помощи каратэ-до можно избавить ребёнка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала каратэ.

Диагностическое исследование на констатирующем этапе показало необходимость и целесообразность проведения определенной работы по повышению уровня сформированности представлений дошкольников о здоровом образе жизни и уровня физической подготовленности детей.

Внедрили в деятельность СОРО по каратэ-до спортивный клуб «Олимп-99» дополнительную общеразвивающую программу по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству».

Провели контрольную диагностику и разработали рекомендации педагогам по организации тренировочного процесса с юными спортсменами.

Обучение искусству каратэ – педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и психическое, духовное и нравственное совершенствование занимающихся.

Развитие физических качеств занимающихся – залог их будущих спортивных побед. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Каратэ – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность каратэ объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Занятия дошкольников каратэ гармонизируют развитие ребёнка и способствуют его физическому и психическому развитию; помогают жизни в коллективе.