Статья поступила в редакцию 23.04.2019

УДК 796 796.011.3

НЕОБХОДИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ КУДО В ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПРИМОРСКОГО КРАЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

***Виктор Витальевич Коноплев**, бакалавр,*
***Евгений Витальевич Харченко**, бакалавр,*
***Татьяна Анатольевна Банку**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Школа педагогики Дальневосточного федерального университета (филиал ДВФУ),
г. Уссурийск

Аннотация

Физическое воспитание дошкольников – важный и необходимый процесс. Данный возрастной период важен для развития ребенка, его физических качеств и уровня здоровья. Известно, что путем физического воспитания также у детей можно развить дисциплину, целеустремленность и положительное отношение к физической культуре. Но как показывает практика, физическое воспитание дошкольников находится на низком уровне из-за отсутствия эффективной системы физического воспитания и правильной методики ее преподавания. По мнению автора, для хорошего развития физических качеств дошкольников необходимо провести спортизацию физического воспитания, включив привлекательные для детей виды спорта, позволяющие в дальнейшем достичь спортивных результатов и заложить фундамент спортивного образования. Одним из таких видов спорта является Кудо. В связи с этим появляется необходимость экспериментального обоснования внедрения системы занятий с элементами кудо у дошкольников.

Ключевые слова: спортизация, кудо, спорт, дошкольники, единоборства, физическое воспитание.

NEED TO INCLUDE CLASSES WITH THE ELEMENTS OF KUDO IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE PRIMORSKY REGION

***Viktor Vitalievich Konoplev**, the bachelor,*
***Evgeny Vitalievich Kharchenko**, the bachelor,*
***Tatyana Anatolyevna Banku**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
School of Pedagogy of the Far Eastern Federal University (branch), Ussuriysk

Annotation

Physical education of preschoolers is an important and necessary process. This age period is important for the development of the child, his physical qualities and level of health. It is known that by physical education means it also possible to develop among the children the discipline, dedication and positive attitude towards physical culture. But as practice shows, the physical education of preschoolers is at a low level due to the lack of an effective system of physical education and the correct methodology for teaching it. According to the author, for the good development of physical qualities it is necessary to conduct sportization of physical education, including sports that are attractive to children, allowing them in the future to achieve sports results and lay the foundation of sports education. One of these sports is Kudo. In this regard, it is necessary to experimentally substantiate the introduction of the system of classes with elements of kudo among tha preschoolers.

Keywords: sportizatsiya, kudo, sports, preschoolers, martial arts, physical education.

Спортизация физического воспитания дошкольников способствует развитию физических качеств, воспитанию дисциплины и настойчивости к достижению оптимальных результатов на занятиях. Практика работы некоторых дошкольных образовательных учреждений в УГО в период 2013-2018 гг. показала, что выпускники детских садов г. Уссурийска и сел УГО быстрее адаптировались к школе, продолжили занятия спортом (кудо, каратэ, футбол и др.). Также стоит отметить закаливающий фактор занятий единоборствами, т.к. занятия проводятся босиком и положительно влияют на здоровье [3]. Ведь если ребенок с дошкольного возраста приучен заниматься физическими упражнениями, то в других

возрастных периодах ему будет легче систематически заниматься физическими упражнениями, а вследствие этого будут лучше развиваться физические качества и формироваться необходимые двигательные умения и навыки. Также регулярные занятия физическими упражнениями и регламентированная двигательная активность благоприятно влияют на здоровье детей [1, 4].

Кудо – это полноконтактное восточное единоборство, включающее в себя техники из множества видов единоборств, этот вид спорта можно считать синтезом классических боевых единоборств таких как карате, бокс, дзюдо. Занятия по кудо отличаются рядом особенностей: это особая структура, методическое построение, интересное наполнение физическими упражнениями, использование команд на японском языке, что вызывает интерес у детей дошкольного возраста к занятиям. Как правило, на занятия по кудо приходят дети с 7 лет. В 8 лет дети имеют право быть аттестованными на цветные пояса. Аттестация на пояс включает в себя разделы техники ударов руками и ногами на месте, в передвижении и тесты на выявления показателей ОФП [2, 3, 6].

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КУДО

Предлагаются занятия для детей подготовительной группы 6-7 лет, с недельным микроциклом в 3 тренировочных занятия. Длительность занятия 30 минут. Каждое занятие начинается с ритуала кудо, дети садятся и настраиваются на занятие. Далее идет разминка, тренер приучает детей к командам на японском языке. В данный день тренировочного микроцикла даются упражнения на развития скоростных качеств, прыжковые упражнения, а также различные подвижные игры. Во второй день тренировочного микроцикла дети выполняют разминку в передвижении, упражнения на развития скоростно-силовых качеств, простые технические элементы и эстафеты. В третий день тренировочного микроцикла идет разминка, изучение простых акробатических упражнений (перекаты, правильное приземление), ползания, также используются подвижные игры.

Для того чтобы рекомендовать методику физического воспитания дошкольников с элементами Кудо, необходимо экспериментально доказать ее эффективность.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Стоит отметить, что исследование проводилось среди детей подготовительной группы в возрасте 6-7 лет на протяжении 2017-2018 учебного года, на базе БДОУ Детский сад № 69 г. Уссурийска. В начале учебного года проводились тестирования для выявления скоростно-силовых и силовых качеств. После проведения тестирования были сформированы равные группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

Занимающиеся в контрольной группе и в экспериментальной группе были в одинаковых условиях со схожим распорядком дня. Главным отличием в контрольной и экспериментальной группе были разные методики занятия по физической культуре. Занятия в контрольной группе проводились по общеразвивающей программе по физической культуре для дошкольников, а занятия в экспериментальной по программе физической культуры с элементами кудо. Предполагалось, что группа дошкольников, занимающихся по программе с элементами кудо, продемонстрирует лучшие показатели физических кондиций по сравнению с группой дошкольников, занимающихся ОФП.

В конце учебного года проводилось тестирование и обработка данных. Полученные данные обрабатывались при помощи формулы для вычисления прироста физических качеств В.И. Усачёва: $W = 100 (V2 – V1) / ½ (V1+V2)$, где W – прирост физических качеств %, V1 – уровень на начало педагогического эксперимента, V2 – уровень на окончание педагогического эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На начало учебного года было отобрано 20 детей. При помощи критерия Стьюдента выясняли обоснованность проведения педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Показатели физических качеств у детей в начале учебного года

№п/п	Скоростно-силовые качества (Прыжок в длину с места, см)		Силовые качества (Подъем туловища в сед за 30 с, кол-во раз)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	109	108	12	13
2	120	115	15	10
3	117	122	11	13
4	110	110	12	14
5	123	102	14	10
6	105	121	10	11
7	109	109	10	10
8	102	106	11	10
9	111	122	13	13
10	120	111	13	15
M	112,6	112,7	12,1	11,9
σ	6,8	6,5	1,6	1,6
m	2,2	2,2	0,54	0,54
t	>0,05		>0,05	

Исходя из полученных данных можно сделать следующие выводы. Достоверных различий между группами не выявлено как в показателях скоростно-силовых (>0,05), так и силовых качеств (>0,05). Из этого следует, что группы равны по показателям развития физических качеств и можно начинать педагогический эксперимент. Далее на протяжении 2017-2018 учебного года проводились занятия в группах по разным методикам тренировок (ОФП и Кудо). По окончанию проводилось итоговое тестирование.

Таблица 2 – Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах, %

№п/п	Скоростно- силовые качества (Прыжок в длину с места, см)		Силовые качества (Подъем туловища в сед за 30 с, кол-во раз)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	9,6%	16,9%	8%	14,3%
2	7,2%	13,7%	12,5%	26,1%
3	8,2%	15,1%	8,7%	20,7%
4	6,2%	15,1%	15,3%	13,3%
5	12,2%	18,6%	13,3%	26,1%
6	7,3%	15,2%	9,5%	24%
7	6,2%	17,5%	9,5%	18,2%
8	5,7%	15,7%	8,7%	16,7%
9	9,4%	14,4%	7,4%	20,6%
10	8,8%	16,2%	14,2%	18,2%
Среднее	8,1%;	15,8%	10,7%	19,8%

Прирост скоростно-силовых и силовых качеств в экспериментальной группе составляет 15,8% и 19,8% соответственно и данный темп прироста показателей можно добиться при помощи эффективного использования сил природы и грамотно подобранных физических упражнений. В контрольной группе прирост показателей скоростно-силовых и силовых качеств составляет 8,1 % и 10,7% соответственно и данный темп прироста можно получить при помощи естественного роста и естественной двигательной активности. Уровень прироста скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе больше на 7,7% чем у контрольной, а силовых качеств на 9,1%.

После обработки данных можно отметить, что занятия с элементами кудо эффективны как система физического воспитания, так как занятия по данной программе показали хороший прирост физических качеств, который можно добиться при помощи

грамотно подобранных физических упражнений. Занятия с элементами кудо могут быть рекомендованы для проведения в дошкольных образовательных учреждениях Приморского края. По мнению автора, данные занятия улучшат уровень физической подготовленности, что в будущем скажется положительно на работоспособности и активности детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васянина, И.И. Обоснование необходимости разработки круглогодичных оздоровительных занятий в условиях дошкольных учреждений Приморского края (на примере г. Уссурийска) / И.И. Васянина, В.В. Немцова // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 1 (73). – С. 29-31.

2. Коноплев, В.В. Особенности круглогодичных занятий по кудо для детей 7-8 лет в условиях уссурийского городского округа (Приморский край) // Проблемы и достижения современной науки : материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа : Ника, 2018. – С. 15-18.

3. Лубышева, Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – Том 14. – № 1. – С. 12-17.

4. Романенко, Н.И. Методика повышения физической подготовленности и двигательной активности дошкольников на основе физкультурно-оздоровительных технологий / Н.И. Романенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 358-362.

5. Симаков, А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97.

6. Перков, А.В. Возрастные периоды интенсивности развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ / А.В. Перков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 55-59.

REFERENCES

1. Vasyanina, I.I. and Nemcova, V.V. (2018), “Justification of the need to develop year-round recreational classes in pre-school institutions of Primorsky Krai (on the example of the city of Ussuriysk)”, *Adaptive physical culture*, Vol. 73, No. 1, pp. 166-170.

2. Konoplev, V.V. (2018), “Features of year-round kudo classes for children of 7-8 years old in the conditions of the Ussuri urban district (Primorsky Krai)”, *Problems and achievements of modern science. – Proceedings of the 5th International scientific and practical. conf.*, “Nika”, Ufa, pp. 15-18.

3. Lubysheva, L.I. (2014), “Modern sport: problems and solutions”, *Man. Sport. Medicine*, Vol. 14, No. 1, pp. 12-17.

4. Romanenko, N.I. (2018), “Methods of increasing physical fitness and motor activity of preschoolers based on physical culture and health technologies”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 164, No. 10, pp. 358-362.

5. Simakov, A.M. (2010), “Maintenance of physical readiness of young taekwondo fighter at a stage of initial preparation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 93-97.

6. Perkov, A.V. (2010), “Age periods of the intensity of development of the basic physical qualities of pupils of elementary schools of general education schools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, Vol.64, pp. 55-59.

Контактная информация: kon_victor10@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2019

УДК 796.526

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ТЕМПА ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРАССЫ СКАЛОЛАЗАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Юрий Васильевич Котченко**, кандидат технических наук, доцент,*
Севастопольский государственный университет (ФГАОУ ВО СевГУ)

Аннотация

Итоговый результат спортсмена определяется не только уровнем предсоревновательной подготовки, но и рядом важных факторов, влияющих на результат непосредственно в процессе