

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет физической культуры
Кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП

д-р пед. наук, профессор
 В.Г. Шилько

« 11 » июня 2019 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
ЗАНЯТИЯ КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПСИХОМОТОРНОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

по основной образовательной программе подготовки магистров
направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура

Сухостваская Ксения Владимировна

Научный руководитель ВКР

д-р. пед. наук, профессор

 В.И. Загревский

подпись

« 11 » июня 2019 г.

Автор работы

студент группы № 231711

 К.В. Сухостваская

подпись

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I. КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	6
1.1. Анализ типовых программ для дошкольных учреждений (раздел физическое воспитание).....	6
1.2 Каратэ как средство физического и психомоторного развития детей дошкольного возраста.....	12
1.3 Сенситивные периоды развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.....	21
Резюме по первой главе.....	25
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Методы исследования	26
2.2. Организация исследования	29
ГЛАВА III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	31
3.1. Программа спортивно-оздоровительных занятий по каратэ для детей старшего дошкольного возраста	31
3.2 Опытно-экспериментальная работа по определению эффективности включения элементов каратэ в совместную двигательную деятельность детей дошкольного возраста 37	
Резюме по третьей главе.....	42
ВЫВОДЫ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	45

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время возникла необходимость расширения сферы применения средств спортивно-оздоровительной направленности в целостном процессе развития здоровья детей дошкольного возраста. Отсутствие достаточной двигательной активности детей дошкольного возраста в течение дня привело к значительному снижению уровня двигательной подготовленности [10,14,23,37].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста предусматривает достижение оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы. Уровень их развития в значительной мере определяет успешность формирования двигательных умений и, в дальнейшем их использования в различных жизненных ситуациях. От степени развития физических качеств как локально, так и в комплексе зависит самочувствие, уровень стрессоустойчивости, быстрая адаптация к факторам окружающей среды, умственная работоспособность детей [20,30,60].

В связи с вышесказанным, в практику работы с детьми дошкольного возраста необходимо внедрять инновационные технологии и методики основанные на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания и расширения применения нетрадиционных средств физической культуры в целостном процессе образования и развития ребенка [42,62,69].

Конверсионное проникновение элементов спортивной культуры в культуру физическую, согласно концепции В.К. Бальсевича, создает объективные условия для увеличения уровня психофизической подготовленности детей [5].

На наш взгляд, включение занятий традиционным каратэ в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста будет гармонично влиять на сферы развития ребенка: двигательную и психомоторную.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – совместно организованная деятельность по каратэ в дошкольном учреждении.

Цель исследования заключалась в разработке программы по каратэ для применения в дошкольном учреждении и оценке ее эффективности на психомоторную и двигательную подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой включение традиционного каратэ в систему физического воспитания детей старшего дошкольного возраста будет положительно влиять на общее физическое развитие, а также на двигательную и психомоторную подготовленность ребенка.

Для реализации основной цели и проверки выдвинутой гипотезы поставлены следующие **задачи** исследования:

1. На основе изучения и анализа научно-методической литературы выявить значимость занятий каратэ на процесс физического развития детей дошкольного возраста.
2. Разработать структуру и содержание программы по каратэ для детей старшего дошкольного возраста.
3. Проверить эффективность разработанной программы по каратэ для детей старшего дошкольного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили теоретические взгляды на воспитание детей старшего дошкольного возраста Д.И. Эльконина, Л.С. Выготского, Л.И. Лубышевой, В.К. Бальсевича и др.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы** исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод педагогического наблюдения.
4. Психодиагностическое тестирование.
5. Педагогическое тестирование.
6. Метод статистической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база, организация и этапы исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ №4 «Монтессори» г.Томска.

На I этапе (сентябрь 2017 года – май 2018 года) проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования, изучение нормативных документов, материалов конференций, семинаров, диссертационных работ по проблеме исследования, разработана модель вариативной части совместной двигательной деятельности.

На II этапе (сентябрь 2018 года – март 2019 года) проводился педагогический эксперимент с целью выявления эффективности модели включения элементов каратэ в совместную двигательную деятельность в условиях ДОУ. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №4 «Монтессори» г. Томска. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, проведено тестирование их психомоторной и физической подготовленности. Продолжительность педагогического эксперимента составила 7 месяцев, затем было проведено повторное тестирование.

В эксперименте принимали участие 30 мальчиков возрасте 5-7 лет. В контрольной и экспериментальной группе было по 15 детей.

На III этапе (март 2019 года – май 2020 года) осуществлялся анализ полученных результатов, были сделаны выводы, написание и оформление магистерской диссертации.

Научная новизна исследования:

1. Программа включения элементов каратэ расширяет возможности двигательной активности детей дошкольного возраста.

2. *Выявлен и обоснован* алгоритм внедрения элементов каратэ в совместную организованную двигательную деятельность с детьми дошкольного возраста. В основе структурного содержания программы положен следующий алгоритм обучения:

- Знакомство с этикетом каратэ, историей, традициями, правилами и техникой безопасности.
- Специфика ударной техники рук и ног.
- Элементы техники выполнения действий атаки и контратаки.
- Спарринг и особенности ведения боя в соответствии с правилами соревнований и в соответствующей экипировке.

3. *Разработано* психолого-педагогическое сопровождение учебного-тренировочного процесса, включающее образовательную программу и комплекс воспитательных мероприятий, обеспечивающих повышение уровня двигательной и психомоторной подготовленности детей дошкольного возраста.

4. *Доказана* эффективность программы с включением элементов каратэ в совместную организованную двигательную деятельность.

Теоретическая значимость. Полученные результаты исследования существенно дополняют имеющиеся знания об особенностях построения совместной двигательной деятельности с детьми дошкольного возраста в контексте педагогического сопровождения. Обоснована программа, обеспечивающая эффективность двигательной и психомоторной подготовки детей дошкольного возраста на основе элементов каратэ.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы при планировании и осуществлении воспитательного процесса по физической культуре в условиях дошкольного учреждения. Разработанная программа предложена для занятий инструкторам по физической культуре в дошкольных учреждениях г. Томска.

Результаты экспериментального исследования могут быть использованы в образовательном процессе учреждений профессионального и высшего образования,

осуществляющих подготовку бакалавров по физической культуре, а также при организации курсов повышения квалификации инструкторов по физической культуре.

Обоснованность и достоверность результатов обеспечивается непротиворечивостью исходных положений теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста; системным использованием эмпирических и теоретических методов; применением комплекса методов исследования, соответствующих его предмету и цели; применением корректных методов математико-статистической обработки данных при количественном и качественном анализе полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Основные положения магистерской диссертации были изложены в процессе обсуждения и получили одобрение на всероссийских и международных конференциях:

1. Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование» г.Томск, 2018 год.
2. Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации» г. Тюмень, 2018 год.
3. Всероссийский форум физкультурно-образовательных практик г.Томск, 4-5 июня 2018 год.
4. Региональная конференция «Современные векторы развития дополнительного образования: система сопровождения детей дошкольного и младшего школьного возраста с различными образовательными потребностями» г. Томск, 2018 год.
5. Лучшие инклюзивные практики, Томское региональное общественное движение «Доступное для инвалидов высшее образование» г. Томск, 2019год.

Структура и объем диссертации состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы. Содержание работы изложено на 51 странице, включает 4 таблицы, списка литературы из 70 источников.

ГЛАВА I. КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1.1. Анализ типовых программ для дошкольных учреждений (раздел физическое воспитание)

Учебный процесс по физическому воспитанию воспитанников дошкольного учреждения строится на основе образовательной программы учреждения, в которой обязательно уделяется внимание физическому воспитанию детей, планирование строится в соответствии с существующими требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС). Программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста имеют следующую содержательную основу:

- Целевой раздел, в котором определены цель, задачи, методы, средства, принципы подходы обучения, средства и формы контроля за физическим развитием детей; целевые ориентиры образовательной области «физическое развитие» в соответствии с возрастной периодизацией детей дошкольного возраста; планируемые результаты освоения программы;
- Содержательный раздел, включающий в себя содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «физическое развитие»; комплексно-тематическое планирование совместной двигательной деятельности; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы; система работы с родителями воспитанников ДОУ [19].

Планирование – это один из основных компонентов системы физического воспитания дошкольников. Важно, чтобы педагог при планировании фиксировал свои основные мысли, поиски, руководствуясь конкретными условиями, в которых он трудится, куда входят климатические особенности региона, наличие спортивного инвентаря и т.д. На основании программы по физическому воспитанию составляется один из главных документов планирования – план-график прохождения учебного материала за год[27].

В современное время все дошкольные учреждения осуществляют планирование в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Федеральный государственный образовательный стандарт был разработан впервые в российской истории в соответствии с требованиями, вступившего в силу 1 сентября 2013 года, федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Образовательные программы для дошкольных учреждений направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми данного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Федеральный государственный образовательный стандарт включает в себя требования к:

- 1) структуре основных образовательных программ (в том числе соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений) и их объёму;
- 2) условиям реализации основных образовательных программ, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям;
- 3) результатам освоения основных образовательных программ.

В отличие от других стандартов, ФГОС дошкольного образования не является основой оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников[55].

В соответствии с вышеописанными требованиями было разработано множество типовых программ по физическому воспитанию дошкольников. Дошкольному учреждению предлагается взять одну из таких программ за основу планирования.

Анализируя примерные основные общеобразовательные программы по физическому воспитанию, используемые в дошкольных учреждениях, можно выделить, что содержание этих программ направлено на развитие физических качеств и обучение основным видам движения (бег, прыжки, ходьба).

Авторы общеобразовательной программы «От рождения до школы» включают в раздел «Физическое воспитание» основные виды движений (бег, ходьба, прыжки, лазание, ползание), упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой, а также ходьбу на лыжах и плавание. В данной программе развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям происходит посредством упражнений на месте и в движении, предлагаются различные вариации и модификации этих упражнений [44].

В примерной основной общеобразовательной программе «Успех» кроме развития физических качеств, внимание уделяется развитию у детей мотивации к двигательной

активности. Инструктору по физической культуре предлагается включать в процесс физического воспитания дошкольников упражнения в ходьбе и движении, спортивные игры (городки, футбол, баскетбол и хоккей) [19].

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга». Авторы программы назвали ее «Радуга» образно сравнивая с настоящей радугой – семь важнейших видов деятельности детей. Каждый вид занятий связывается с определенным цветом, физической культуре отдан самый яркий – красный цвет.

Создатели программы призывают сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к ЗОЖ, способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка.

В данной программе прописаны различные формы работы с детьми, рекомендации по определению оптимальной нагрузки для ребенка, которые будут отвечать уровню его физической подготовленности.

Программа «Истоки» рассматривает возможность обеспечения полноценного, разностороннего развития каждого ребенка, формирование у него творческих способностей. В данной программе учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка. Программа «Истоки» рекомендуется авторами для инклюзивного образования детей дошкольного возраста. Но одним из минусов примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» является недостаточное количество средств применения физических упражнений в образовательном процессе. Авторы описывают только передачу знаний о своем теле, здоровом образе жизни, гигиене и обучение базовым видам движений – бег, ходьба, прыжки [18].

С точки зрения обогащения программ дошкольных учреждений формами двигательной активности необходимо включать следующие виды деятельности:

1. Обучение основным двигательным действиям: ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание.
2. Знакомство с различными видами инвентаря.
3. Формирование умений и навыков игры в футбол, волейбол, баскетбол.
4. Формирование умений и навыков ходьбы на лыжах, выполнения гимнастических элементов.
5. Знакомство с Олимпийским движением посредством участия в викторинах по олимпийской тематике, физкультурно-оздоровительных праздниках и образовательных проектах.
6. Знакомство с различными видами единоборств, в том числе каратэ. Формирование умений и навыков техники выполнения двигательных действий в каратэ.

7. Включать упражнения направленные на формирование психомоторных способностей.

8. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях дошкольного учреждения.

Ведущую роль в организации физического воспитания в дошкольном учреждении играет планирование – распределение физических упражнений и приёмов их проведения в разнообразных формах работы по физическому воспитанию на определённый отрезок времени. Оно реализует наряду с решением оздоровительных и воспитательных задач распределение обучения движениям по этапам, обеспечивает усвоение программного материала, и позволяет целенаправленно влиять на воспитание физической культуры детей [17].

Основная цель планирования – обеспечить высокое качество физического и двигательного развития детей.

Планирование – это сложный, трудоемкий и творческий процесс, обуславливающий в итоге, эффективность деятельности педагога. Тщательно разработанное планирование не может не претерпевать изменений и дополнений в течение длительного времени. Существует множество факторов, требующих постоянного изменения, совершенствования. Самым существенным и важным при разработке планирования является то, что весь педагогический процесс становится управляемым, контролируемым [3].

Планирование работы по физической культуре в дошкольном общеобразовательном учреждении значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим областям обучения и воспитания дошкольников. Это определяется спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью вместе с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на улучшение физического развития детей, оздоравливать их [35].

Планирование работы по физическому воспитанию реализуется в соответствии со следующими принципами:

1. В планах прослеживается согласованность и взаимообусловленность всех форм организации и видов двигательной деятельности.

2. Повышению эффективности работы во физическом воспитании способствуют акцентирование в плане объема двигательной активности, количества повторов движений, определение системы методов воспитания и обучения.

3. Обеспечение качества календарного планирования связано с разработкой

перспективного плана, распределением физических упражнений сроком от трех месяцев и более.

4. Для обеспечения системности планирования, целесообразно составлять расписание видов основных движений на каждую неделю месяца в соответствии с программой каждой возрастной группы, что позволяет оптимизировать временные затраты при подготовке плана.

В дошкольном учреждении общеобразовательного типа планируется проведение всех видов двигательной деятельности детей:

1. организованная совместная двигательная деятельность;
2. самостоятельная двигательная деятельность детей;
3. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
4. физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.).

Планируется также деятельность, опосредованно влияющая на эффективность физкультурно-оздоровительной работы: взаимодействие инструктора по физической культуре с медицинским персоналом, родителями, воспитателями и другими специалистами [4].

Работу по физическому воспитанию планируют без отрыва от других видов деятельности.

Инструктор по физической культуре тщательно продумывает систему подготовительных и подводящих упражнений перед изучением основных движений, учитывает основные принципы физической культуры – систематичность, последовательность, цикличности и прочие [60].

При планировании педагогической работы важно учитывать этапы обучения, что обеспечивает систематичность усвоения программного материала.

В дошкольных общеобразовательных учреждениях используются разные формы планирования, например цикличное планирование с учетом смены времен года. Но наиболее распространено спиралевидное, которое обеспечивает последовательное усложнение двигательного действия, одновременно с взрослением ребенка. Оно обеспечивает постепенный уход от примитивных форм движения по мере формирования навыка, появления новых, более координированных и сложных технических видов движений.

В дошкольных учреждениях составляется годовой план работы, а также план-график для каждой возрастной группы.

Общий годовой план разрабатывается старшим воспитателем дошкольного учреждения совместно с инструктором по физической культуре и утверждается на педагогическом совете.

В плане по физическому воспитанию намечаются конкретные задачи, мероприятия, способствующие успешной реализации задач, методы обучения, формы работы, материально-техническая база, способы взаимодействия с родителями и прочее.

Немаловажно также и составление расписания занятий, для выстраивания логичной и четкой работы с детьми [21].

При разработке содержания занятий важно соблюдать принципы:

1. Подбирать упражнения таким образом, чтобы они развивали все группы мышц: рук, плеч, поясницы, брюшного пресса, ног.
2. Выполняя упражнения, дети должны получать необходимую физическую нагрузку и развивать все физические качества.
3. Сложные упражнения чередовать с более легкими. После статичных, упражнений предусмотреть выполнение более динамичных и подвижных.

1.2 Каратэ как средство физического и психомоторного развития детей дошкольного возраста

Физическая культура должна быть направлена на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения и поддержания здоровья детей дошкольного возраста. Включение элементов каратэ в организованную совместную двигательную деятельность с детьми старшего дошкольного возраста, на наш взгляд, является эффективным средством повышения уровня двигательной и психомоторной подготовленности детей старшего дошкольного возраста [39].

Каратэ представляет собой скоростно-силовой, динамичный, ациклический вид спорта, характеризующийся сложной техникой выполнения координационных движений [12].

Популярными стилями в каратэ являются:

- Каратэ шотокан (основателем стиля признают Гитина Фунакоси).
- Годзю-рю каратэ.
- Вадо-рю (Хиронори Оцука – основатель).
- Сито-рю.

Это старейшие стили каратэ. Помимо них сформированы новые разновидности. К ним относят:

- Каратэ кекушинкай (Ояма Масутацу).
- Ашихара каратэ.
- Косики каратэ.
- Каратэ-кэмпо.

Несмотря на деления новых и старых стилей, все они имеют не только различия, но и сходства между собой. Так, на развитие физической силы направлены каратэ шотокан и каратэ кекушинкай. Круговые движения, заимствованные из техники старой китайской школы единоборств, играют большую роль в годзю-рю каратэ и сито-рю. В то же время уклоны, броски, уходы от противника перешли из старейшего стиля дзю-дзюцу в вадо-рю. Все стили взаимосвязаны и зачастую перенимают элементы друг друга [Error! Unknown switch argument.].

Традиционное каратэ – дэнто каратэ. В Японии слово "дэнто" указывает на верность традициям, аутентичность. Корень "дэн" присутствует, например, в слове "дэнсэцу" (фольклор) [Error! Unknown switch argument.].

Помимо развития физических качеств в восточных единоборствах важным звеном является развитие характера, мотивации. Воспитанники обучаются науке боя, тактике ведения борьбы и уважению к противнику.

Но в действительности значение воинских искусств было гораздо шире. Если считать изящные искусства одной половиной духовной жизни образованного человека, то второй половиной, несомненно, будет каратэ во всей сложности и многоплановости [67].

Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряет восприимчивость человека к прекрасному, к живой природе и искусству.

Каратэ – это высокоэффективное средство защиты, данное боевое искусство зародилось и развивалось на Востоке. В настоящее время каратэ – это захватывающий соревновательный вид спорта, требующий проявления всех физических качеств человека. Но каратэ, в отличие от многих современных видов спорта, направлено не только на проявление физических качеств, в нем заложена философия жизни, направленная на взаимоуважение людей. В связи с этим каратэ необходимо рассматривать не столько как воинское искусство, для поражения недоброжелателя, сколько как средство саморазвития в физическом и духовном смысле [15].

Здоровье является важным условием гармоничного развития и высокой работоспособности. В настоящее время во многих странах мира широко распространяется в различных социальных слоях и группах и поддерживается на государственном уровне культ здоровья. В каратэ, преобладающим является развитие скоростно-силовых качеств и гибкости [33].

Возрастной диапазон занятий Каратэ очень обширен. В древности тренировки начинались с младенчества. На сегодняшний день этот опыт не востребован. В современных спортивных секциях Каратэ занимаются дети старшего дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста. Осваивая искусство каратэ-до, дети и подростки не только развивают физические качества и познают различные приёмы, но и формируют такие качества как уважение к людям, терпимость. Регулярные тренировки в детском и подростковом возрасте способствуют расширению резервов организма, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, способствуют самоутверждению и самореализации детей и подростков. Поэтому, каратэ-до может рассматриваться как способ решения одной из самых глобальных задач – воспитание духовного и физически здорового поколения [49].

Возникшее и сформировавшееся на Востоке как боевое искусство, затем, развиваясь и изменяясь век за веком, каратэ стало не только эффективным средством самозащиты, но и захватывающим, зрелищным видом спорта [47].

Но каратэ, по всей вероятности, не могло бы существовать так долго, если не было бы чем-то более большим, чем просто комплекс приёмов борьбы. Его жизнестойкость и общее уважение к нему возникают из гармоничного слияния непосредственно боевых приёмов с глубоким духовным смыслом. По этой причине каратэ должно расцениваться не только как воинское и боевое искусство, но и как средство самосовершенствования в физическом и духовном смысле [65].

Этикет каратэ – сложная система правил, основанная на отношении человека, занимающегося тренировками, к товарищам по тренировкам, к тренеру и позволяющая находиться в единстве со всем окружающим нас миром. Сложившаяся система в организации тренировок способствует улучшению здоровья, расширяет резервы организма [28].

Здоровье является важным условием гармоничного развития и высокой работоспособности. В настоящее время во многих странах мира широко распространяется в различных социальных слоях и группах и поддерживается на государственном уровне культ здоровья [64].

В каратэ, как ни в одном другом виде спорта, развиваются все физические способности: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Причём, преобладающим является развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Каратэ учит занимающихся добиваться поставленной цели путем кропотливой, требующей самоотдачи работы [52].

Возрастной диапазон занятий Каратэ очень обширен. В древности тренировки начинались с младенчества. На сегодняшний день этот опыт не востребован. В современных спортивных секциях Каратэ занимаются дети старшего дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста. Осваивая искусство каратэ-до, дети и подростки не только развивают физические качества и познают различные приёмы, но и учатся защищать себя и своих близких от излишней агрессии окружающего нас мира, а также становятся уважительнее и терпимее. Регулярные тренировки в детском и подростковом возрасте способствуют расширению резервов организма, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, способствуют самоутверждению и самореализации детей и подростков, в наше не простое время. Поэтому, каратэ-до может рассматриваться как способ решения одной из самых глобальных задач – воспитание духовного и физически здорового поколения [50].

Заниматься подготовкой к обучению каратэ можно уже с четырех лет. На занятиях дети учатся послушанию и дисциплине. Эти качества пригодятся им не только в борьбе, но и в жизни [Error! Unknown switch argument.].

Если дети не имеют общих медицинских противопоказаний для занятия спортом, то они допускаются к обучению каратэ. Оно не является травмоопасным в отличие от бокса и других видов единоборств.

Каратэ – занятие, одинаково подходящее как для девочек, так и для мальчиков. Конечно, классическое каратэ стран Азии было ориентировано на представителей мужского пола, но в XXI веке не имеет никакого значения – женщина обучается или мужчина. Однако, не смотря на отсутствие стереотипного мнения, стоит взять во внимание, что в раннем возрасте девочкам лучше дается обучение, чем мальчикам [57].

Девочкам свойственно вдумчиво, методично, кропотливо осваивать фундаментальную технику данного вида единоборства. В связи с этим ката и кихон доступны для них уже с 4-летнего возраста.

Напротив, мальчикам в столь раннем возрасте очень сложно сосредоточиться на изучении методики. Особенно это касается гиперактивных детей. Их внимания хватает максимум на пять минут. Поэтому вместо освоения базы каратэ лучше направить усилия на физическую подготовку ребенка [6].

Положительные результаты занятий каратэ:

- ***Воспитание характера, закалка силы воли.*** Каратэ – это, прежде всего, душевное развитие. Во многом философия каратэ, как и любого вида единоборства, склоняется к тому, что человек растет как личность за счет преодоления боли. Вовремя занятий ребенок учится терпеть физическую боль, оттачивает технику боевых приемов, тем самым повышая свои шансы стать победителем на соревнованиях. Дети, занимающиеся каратэ всегда оптимисты, именно такой настрой помогает им побеждать в любой жизненной ситуации.
- ***Самостоятельность.*** Дети очень рано начинают взрослеть и становятся отличными помощниками по дому. Они и завтрак себе приготовят, и с младшими сестрами и братьями посидят. Ребенок, занимающийся каратэ, будет выделяться среди сверстников активностью на уроках и в играх. Также юные каратисты не боятся высказывать свое мнение, они – отличные собеседники.
- ***Улучшение уровня физической подготовленности.*** Ребенок становится еще более энергичным. При этом гиперактивность перерастает в спокойствие и уравновешенность.
- ***Укрепление здоровья.*** Речь идет о здоровье физическом и душевном. Дети, занимающиеся каратэ, обладают хорошей гибкостью и растяжкой. Их мышцы в тонусе, кожа эластична, а кости защищены от переломов. В результате регулярных занятий укрепляется сердечно-сосудистая деятельность, а также улучшается работа кровеносной

системы. Одновременно дети становятся менее восприимчивыми к возникающим стрессовым ситуациям. Одним словом, каратэ – это профилактика отразличных заболеваний [23].

При работе с дошкольниками технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно с учетом возраста в сочетании с общей физической подготовкой и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения. Главной задачей является обучение начальной базе каратэ, развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе проведения занятий по каратэ в системе дошкольного образования [7].

Количество повторений зависит от сложности упражнения, индивидуальных особенностей детей: изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков; освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках. Основным методом изучения техники каратэ и формирования необходимых двигательных навыков является Кихон, который представляет собой простые последовательности техники для отработки. Изучение техники каратэ с дошкольниками начинают с простого, а именно с отдельных элементов каратэ. Таким образом, организация каратэ-до как одна из оздоровительных технологий в системе дополнительного образования дошкольной организации способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников [2].

Также занятия каратэ в старшем дошкольном возрасте несут в себе массу полезных эффектов:

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью, а развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ, содействию нравственному воспитанию.

Занятия карате у детей дошкольного возраста осуществляется на общепринятых положениях спортивной педагогики, которые базируются на следующих педагогических принципах: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается

удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП [1].

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике каратэ. Теоретическая подготовка содержит учебные материалы по гигиене, основам знаний о влиянии физических упражнений на организм [38].

Традиция боевых искусств Востока на протяжении многих веков содержала в себе лечебно-оздоровительный аспект. Соответствующие ресурсы традиции позволяли постепенно приобщать к занятиям каратэ детей, что имело важное значение для ранней профессиональной специализации [22].

Сегодня лечебно-оздоровительное направление в развитии восточной традиции боевых искусств приобретает самостоятельное значение. Дети могут индивидуально выбрать многое из того, что в этом отношении накоплено за многовековую историю традиционного каратэ. На этой базе существует целая лечебно-оздоровительная система [Error! Unknown switch argument.].

Традиционное каратэ как уникальная система воспитания всесторонне развитой личности основанная на стремлении к гармонии тела, духа и сознания», как средство физического самоусовершенствования включает дыхательные упражнения, разогревающие и растягивающие упражнения, упражнения на равновесие и координацию, общие физические упражнения, разного рода специальные упражнения и методы тренировки [45].

Определенное место отводится и методам психорегуляции, приемам самомассажа, принципам рационального питания. Многообразие специфических формальных (ката) и базовых (кихон) комплексов, их сочетания создают основу для развития координационных способностей. Такая база упражнений каратэ создает возможность для формирования самых разнообразных координаций, доступных для уровня развития конкретного ребенка, следовательно, создаются предпосылки для индивидуального подхода. Традиционно занимающиеся каратэ тренируются в зале босиком, в совокупности с умеренными физическими нагрузками и дыхательными упражнениями это дает колоссальный закаливающий эффект [43].

Культурные традиции каратэ воспитывают у ребенка нравственные и морально-волевые качества. Также быстро развиваются самостоятельность и самодисциплина как следствие правил, разработанных на основе традиции, неисполнение которых ведет к разного рода наказаниям. Более того, овладевая приемами каратэ, ребенок начинает увереннее себя чувствовать в незнакомой обстановке, что связано с определенным

психологическим воздействием на ребенка. Занятия традиционным каратэ имеют ряд особенностей. Они включают в себя следующие разделы:

- сообщение теоретических сведений;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- техническая подготовка (кихон, ката, кихон-кумитэ);
- тактическая подготовка (дзю-иппонкумитэ, дзю-кумитэ);
- психологическая подготовка [Error! Unknown switch argument.].

Изучение научной и методической литературы, позволило нам говорить о возможности использовать в рамках физического воспитания детей старшего дошкольного возраста элементов традиционного каратэ. Практика физического воспитания свидетельствует, что каратэ должно быть «вплетено» в процесс общей физической подготовки ребенка. Особенно это важно на начальных этапах занятий единоборствами, что позволит повысить эффективность изучения простых основ каратэ (одиночные удары руками и ногами) и освоить усложненные (комбинированные) приемы. Целесообразно использовать технику из разделов кихон и ката.

Кихон – базовая техника (технические приемы атакующего и защитного характера, перемещения, повороты). Элементы, используемые в разделе кихон: одиночные удары и различные комбинированные приёмы, а также стойки, оказывают большое влияние на развитие координационных способностей. Базовая техника традиционного каратэ выполняются как в обычных, так и в усложнённых условиях (из положения, стоя на гимнастической скамейке, с закрытыми глазами). Данный аспект позволяет достаточно эффективно влиять на развитие координационных способностей старших дошкольников. Степень сложности применяемых элементов и условий их выполнения должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся [41].

Ката – строго регламентированный технический комплекс. Количество ката в традиционном каратэ достаточно велико. В физическом воспитании детей возраста 5-7 лет целесообразно ограничиться тремя простейшими ката, что позволит оптимизировать работу над данным разделом. Регламентированные технические комплексы сами по себе являются уникальным средством развития координационных способностей, и именно они в большей мере, чем все остальные элементы каратэ, способствуют решению поставленной цели [48].

Данные комплексы содержат приемы разной сложности, в сочетании с перемещениями в базовых позициях, разворотами и прыжками, что требует хорошей согласованности движения рук и ног, ориентации в пространстве и абсолютного равновесия статического и динамического характера.

Каждый последующий ката имеет ряд усложнений по сравнению с предыдущим, кроме того несет большую смысловую нагрузку, вследствие чего требует проявления воображения занимающегося [53].

В соответствии с традицией, в начале и конце занятия проводится ритуал приветствия, использовалась общепринятая терминология. Это изначально придает занятию игровой характер, вносит в него сюжет: дети представляют себя самураями. Также на занятиях следует сообщать определенные теоретические сведения. Приводимые примеры из истории развития единоборств, объяснения рациональности и эффективности техник с точки зрения основателей традиционного каратэ, а также разнообразные легенды и японские сказки значительно повышают интерес дошкольников к занятиям.

Внедрение элементов каратэ в процесс физического воспитания старших дошкольников предполагает использование педагогических методов физического воспитания: общепедагогические – применяемые во всех случаях обучения и воспитания (словесные методы и методы наглядного воздействия); специфические – применяемые только для процесса физического воспитания. К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой [57].

Методы строго регламентированного упражнения позволяют: осуществлять двигательную деятельность детей, по предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.); распределять нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; избирательно воспитывать физические качества; использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; эффективно осваивать технику физических упражнений.

Игровой метод является ведущим в системе физического воспитания дошкольников, формирующий комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, а так же способствует развитию самостоятельности, инициативности, творческих способностей, целеустремленности, нравственности, положительного интереса и деятельного мотива к занятиям традиционным каратэ.

Сущность соревновательного метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся [56].

Элементы традиционного каратэ можно вводить в различные формы физического воспитания старших дошкольников:

- в физкультурные занятия;
- в физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями; динамический час, вечер досуга, праздники.

Наиболее интересны в плане использования базовых элементов каратэ различные физкультурные праздники. Они могут быть связаны с различными событиями и праздниками, имеющими глубокие культурные традиции.

1.3 Сенситивные периоды развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Период дошкольного детства характеризуется значительными преобразованиями и изменениями в работе всех физиологических систем организма, а возраст пяти-семи лет считается одним из критических этапов развития ребенка, от которого во многом зависит последующий его рост и состояние здоровья [24].

Процесс развития физических качеств у детей дошкольного возраста происходит в соответствии с морфологическими особенностями и возможностями функционирования их организма. При планировании работы необходим дифференцированный подход, который учитывает возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, а также особенности нервной системы детей [58].

Система физического воспитания предусматривает реализацию всестороннего гармоничного развития способностей ребенка, которая обуславливает многогранное влияние на его развитие, включая комплексное воспитание всех физических качеств. Выполнение основных двигательных действий, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх требует от детей одновременного проявления различных физических и психических качеств [9].

В дошкольном возрасте интенсивно созревают все необходимые морфологические и психофизиологические предпосылки для формирования основных физических качеств [63].

Осуществляя комплексный подход к разнообразной физической подготовке дошкольников, приоритет в старшем дошкольном возрасте целесообразно отдавать развитию быстроты и ловкости, которые в этом возрастном периоде имеют высокие темпы естественного прироста. Применение средств каратэ способствует эффективному развитию быстроты и ловкости старших дошкольников вследствие необходимости выполнять двигательные действия с высокой быстротой и точностью, непредсказуемости изменения условий двигательной деятельности и поиска оптимальных путей решения двигательных заданий [66].

Положительное влияние на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается правильным выбором физических упражнений и методикой реализации выполнения двигательных задач. Например, выполнение задания для старших дошкольников прыгнуть с места как можно дальше способствует развитию у них скоростно-силовых качеств; когда детям предлагают приземлиться в определенном месте, то акцент уже на развитии координационных способностей. Осуществляя комплексный

подход к физической подготовке детей дошкольного возраста, большое внимание необходимо уделять развитию физических качеств «быстрота» и «ловкость», которые наиболее активно и естественно развиваются в этом возрастном диапазоне. Помимо этого, координационные качества, одним из которых является ловкость, в наибольшей мере связаны с умственным развитием детей 5-7 лет [11].

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для развития быстроты. Темпы прироста быстроты у детей старшего дошкольного возраста одни из наивысших: у девочек – 35,3%, у мальчиков – 22,2%. Соответствие кратковременных нагрузок функциональным возможностям организма ребенка обусловлено высокой возбудимостью внутренних проводящих механизмов, которые регулируют деятельность опорно-двигательного аппарата [39].

Высокая динамика смены процессов возбуждения и торможения, присущая всем дошкольникам, предполагает быстрый переход от напряжения к расслаблению мышц, высокий темп движений. В работе с дошкольниками важно использовать различные средства и методы, влияющие на развитие быстроты с целью охвата разных групп мышц, принимающих участие в выполнении движений и совершенствования регуляторной деятельности центральной нервной системы. Развитию быстроты помогают упражнения, которые выполняются с высокой скоростью. Решению таких задач в каратэ способствует выполнение упражнений с партнером, где ребенок должен быстро реагировать на действия своих соперников, использовать те или иные удары согласно возникающей ситуации (скорость реакции) и прочие. При этом развитие быстроты достигается с помощью выполнения с максимально возможной скоростью ударов в целом, а также за счет увеличения скорости выполнения отдельных его элементов [16].

На развитие быстроты эффективно влияют упражнения, которые побуждают ребенка к выполнению движений с высокой частотой. К ним относят выполнение ударов за короткий отрезок времени. Однако на ускорение темпа ударов дошкольников нужно ориентировать только при условии, если они выполняют их легко, свободно и с правильной техникой [51].

Соблюдение интервалов отдыха между повторением упражнений должно обеспечить полное восстановление сил ребенка [38].

Авторами Викуловым А.Д. и Бутиным И.М. опытным путем были определены оптимальные временные отрезки для работы с максимальной скоростью для детей 5-6 лет, а также периоды отдыха между повторениями, которые они подробно описали в своей работе «Развитие физических способностей детей».

Так, для детей 5 лет – до 50 секунд, шести лет – до 60-75 секунд. У большинства дошкольников при таких условиях работы скорость к концу упражнения не уменьшается, а частота сердечных сокращений восстанавливается к исходным величинам в течение двух-трех минут после выполнения двигательного действия. Оптимальное число повторений упражнения у 5-6-летних детей – 3-5 раз [Error! Unknown switch argument.].

Одной из важных форм проявления данного качества – это быстрота двигательной реакции ребенка. Для ее развития у детей старшего дошкольного возраста целесообразно применять многократные повторения ударов по неожиданному сигналу, или в соответствии с изменением ситуации. Например, начало ударов руками по сигналу тренера, смена их на удары ногами по команде тренера, неожиданная остановка во время проведения ударов или поединка по свистку и прочие [62].

Проведение учебных спаррингов или упражнений в парах способствует совершенствованию двигательной реакции детей, так как постоянно возникают нестандартные ситуации, в которых нужно быстро ориентироваться. У детей старшего дошкольного возраста развитию скоростных качеств способствует применение соревновательного метода.

Элементы соревнования вызывают у детей эмоциональный подъем, способствуют мобилизации всех потенциальных возможностей. Так как в соревновательных условиях ребенок максимально проявляет скорость реакции, точность и быстроту движений, применение этого метода способствует повышению эффективности в развитии физического качества «быстрота» [26].

Ловкость имеет огромное значение для формирования у детей дошкольного возраста двигательных умений и рациональной организации двигательной деятельности. Она является одной из важных форм проявления координационных способностей человека [54].

В старшем дошкольном возрасте значительно совершенствуется координация произвольных движений ребенка. Двигательные действия детей в каждой следующей возрастной группе выполняются все более четко и точно. К концу дошкольного возраста при правильном развитии этого качества дошкольники овладевают умением дозировать свои мышечные усилия, у них совершенствуется регулирующая работа коры головного мозга. Темпы прироста ловкости у пяти-шестилетних детей составляют 29,8%. Вследствие этого создаются нужные предпосылки для оптимального ее развития, что в свою очередь обеспечивает совершенствование координационных возможностей ребенка в разнообразных видах двигательных действий [29].

Точность попадания в горизонтальную и вертикальную цель постепенно прогрессирует по мере взросления ребенка. Динамика результатов во время всего дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) составляет у мальчиков – 145%, у девочек – 204%. Однако мальчики – во всех возрастных группах имеют значительное преимущество в точности попадания в цель. Регулирование точности движений обеспечивается естественными процессами, которые создают непрерывное, организованное взаимодействие между восприятием поставленной задачи и её реализацией. Так как в дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие двигательной функции, все это имеет тесное взаимоотношение с проявлением координационных возможностей детей 3-6 лет [31].

Уровень развития ловкости у дошкольников имеет прямую взаимосвязь с объемом ранее сформированных умений и навыков, потому что увеличение объема разнообразных движений позитивно влияет на функциональные возможности их двигательного анализатора. Таким образом, чем больше ребенок приобретет двигательных умений, тем быстрее он усвоит любое движение, тем высшим у него будет уровень развития ловкости. Существует несколько направлений в развитии ловкости:

1. Использование разнообразных упражнений с элементами новизны.
2. Развитие способности сохранять равновесие.
3. Использование нестандартных условий выполнения, необычные исходные положения.
4. Изменение скорости и темпа выполнения движений [Error! Unknown switch argument.].

Резюме по первой главе

В ходе рассмотрения вопросов о планировании работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении было определено, что планирование – это один из основных компонентов системы физического воспитания дошкольников. В настоящее время все общеобразовательные учреждения работают в соответствии с Федеральным государственным стандартом, который учитывает все аспекты педагогической деятельности.

Для дошкольных учреждений существуют различные типовые программы, которые можно взять за основу планирования работы в дошкольном общеобразовательном учреждении. В типовых программах область «Физическая культура» представлена разнообразными формами двигательной деятельности дошкольников. В ходе анализа содержания типовых программ для дошкольных учреждений, соответствующие ФГОС ДО, было выявлено, что в данных программах в образовательной области «Физическая культура» уделяется недостаточное внимание на развитие физических качеств дошкольников с помощью освоения элементов различных видов спорта. Также отсутствует ознакомление детей со многими видами спорта, в том числе с восточными единоборствами.

Развитие физических и психических качеств детей дошкольного возраста целесообразно осуществлять, используя разнообразные средства физической культуры. Включение элементов каратэ в занятия по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста, на наш взгляд, является эффективным средством повышения уровня двигательной и психомоторной подготовленности детей. Элементы каратэ, при многократном их повторении развивают скоростно-силовые качества, координационные способности, выносливость и гибкость.

Учет специфических возрастных особенностей детей 5-7 лет обеспечивает единонаправленность целей, задач, средств и методов, используемых в совместной двигательной деятельности с детьми дошкольного возраста. Неравномерность периодов развития отдельных систем организма в данном возрасте обуславливает значительные перестройки и изменения, требующие пристального внимания в выборе допустимой физической нагрузки. Однако данный период является благоприятным для формирования двигательных умений и навыков и развитие физических качеств.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Проводился с целью изучения опыта включения каратэ в практику общеобразовательных учреждений в России и за рубежом. А также с целью выявить наиболее оптимальные и эффективные формы и методы обучения каратэ детей дошкольного возраста. Анализ литературных источников был необходим для более ясного понимания изучаемой нами проблемы и установления общих теоретических убеждений и для выявления уровня научной разработанности данной проблемы.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились с целью выявления достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами детей старшего дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью проверки эффективности включения элементов каратэ в организованную двигательную деятельность с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Критериями эффективности являлись показатели тестирования уровня физической подготовленности и результаты психомоторной подготовленности детей.

Педагогическое тестирование

Для оценки теоретической и психофизической подготовленности детей были использованы следующие двигательные тесты:

1. Челночный бег 3х5 м.

Для проведения теста на выявление физического качества «ловкость» и «быстрота» у детей, необходим секундомер, который фиксирует десятые доли секунды, тест проводится в спортивном зале, в котором есть разметка – две параллельные линии на расстоянии 5 метров друг от друга. Тест проводится следующим образом: по команде «На старт» ребенок занимает удобное для него положение у одной из. По команде «Внимание» тестируемый должен принять удобное положение для бега и прекратить движение (должны отсутствовать движения тела). По команде «Марш» ребенок бежит к противоположной линии и касается ее ногой, затем разворачивается и бежит до соприкосновения с линией старта. После ребенок разворачивается и забегает за вторую линию. Тест выполняется с максимальной скоростью. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» ногой линию в третий раз. Для успешного прохождения данного теста, необходимо, перед началом его сдачи, дать детям четкую инструкцию по выполнению. Для достоверности результатов забеги контрольной и экспериментальной групп, проводятся в равных условиях [32].

2. Прыжок в длину с места.

Данный тест выполняется в спортивном зале на специальном прорезиненном покрытии. Участник подходит к линии отталкивания, стопы ставятся в стойку ноги врозь, затем ребенок выполняет рывок рук вверх, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носках. Затем, тестируемый выполняет рывок руками вниз с опорой на полную стопу, одновременно с этим сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах. Затем при разгибании ног и рывком рук вперед выполняет отталкивание от начальной линии. Ребенком выполняется фаза полета и приземления. Подведение результата выполняется с помощью сантиметровой линейки, результат засчитывается от начальной линии до ближайшего следа на покрытии какой-либо части тела [34].

3. Метание набивного мяча.

Участнику дается две попытки, в зачет идет лучший результат. Данное упражнение выполняется в спортивном зале. Исходное положение: ноги ставятся одна позади другой, перед линией, руки с набивным мячом отведены назад, за голову. Занимающийся выполняет бросок набивного мяча за счет движения руками и корпусом. При помощи рулетки определяется расстояние полета мяча. Записывается расстояние, на котором мяч коснулся пола.

4. Наклон вперед из положения сидя.

Для проведения теста на выявление физического качества «гибкость» у детей дошкольного возраста, необходимо устройства, с центральной и перпендикулярной

линией (на последней находится сантиметровая линейка). Сидя на ягодичах ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены вертикально, расстояние между ними составляют 20 см. Выполняется два наклона вперед, на третьем фиксируется результат касания (не менее 2-х секунд) кончиками пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленных суставах не допускается.

5. *Ловля мяча с расстояния 5 м.*

Ребенок встает напротив тестирующего на расстоянии пяти метров. Инструктор пять раз бросает ребенку мяч. Задача тестируемого поймать мяч все пять раз. Разрешено делать шаг вперед или назад, а также в стороны для ловли мяча [34].

6. *Восьмерка мячом под ногами.*

Испытуемый становится на пол, ноги в широкой стойке, корпус наклонен назад. Ребенок должен попеременно провести мяч под своими коленями так, чтобы траектория движения мяча вырисовывала восьмерку, лежащую на боку. Упражнение выполняется в максимальном темпе. При помощи секундомера фиксируется время, за которое ребенок выполнит 10 полных восьмерок.

7. *Метание в цель одной рукой.*

Ребенок встает перед вертикальной целью на расстоянии трех метров. Берет мяч для метания в удобную ему руку. Замах выполняется от плеча, рука сгибается в локтевом суставе и отводится вверх и назад. Выполняется три броска в цель, записывается количество попаданий в цель [34].

8. *Стойка на одной ноге.*

Тестируемый встает на одну ногу, вторая нога поднята и согнута в колене, руки разведены в сторону. Засекается секундомером время, когда ребенок неподвижно стоит на одной ноге. Если ребенок касается опорной ногой пола, либо отрывает опорную ногу от пола прыжком или переступанием тест считается оконченным.

9. *Сенсомоторная реакция на свет (рука).*

Тест выполняется при помощи устройства спортивный физиолог. Ребенку предлагается при появлении светового сигнала на мониторе немедленно нажать на кнопку пальцем руки. Учитывается время, прошедшее от появления сигнала до момента нажатия на кнопку [29].

10. *Сенсомоторная реакция на звук (рука).*

Тест схож с вышеописанным, но нажать кнопку ребенку предлагается, как только он услышит звуковой сигнал. Учитывается время, прошедшее от появления звукового сигнала до момента нажатия на кнопку [20].

11. Реакция выбора.

Тест выполняется при помощи устройства спортивный физиолог. Тестируемому предлагают при появлении определенной фигуры немедленно нажать на кнопку рукой. Учитывают время прошедшее от появления на экране нужной фигуры до нажатия кнопки. Также нажатие при появлении других фигур или пропуск нажатия при появлении нужной фигуры учитывается как ошибка [46].

12. Реакция на движущийся объект.

Тест выполняется при помощи устройства спортивный физиолог. Ребенку предлагается нажать на кнопку при пересечении движущейся фигурой середины осей координат. До начала выполнения теста проводится инструкция по выполнению задания [Error! Unknown switch argument.].

Методы математической статистики

Математическая статистика – разрабатывает математические методы систематизации и применения статистических данных для научных и практических выводов.

Анализ данных проводился при помощи программы Statistica 8.0 for Windows фирмы Statsoft. Данные представлены в виде «среднее $\pm$ стандартное отклонение среднего $\pm$ ошибка среднего» ($X \pm \sigma \pm m$).

Были сформированы две независимые выборки. Для определения характера распределения полученных данных использовали t-критерий Стьюдента.

В сформированных выборках отмечалось нормальное распределение исследуемых признаков, кроме того выборки среднего размера (более 15 человек), следовательно, допустимо применение параметрических статистических критериев. Поэтому были использованы параметрические методы, которые используются при количественном признаке независимо от вида их распределения (в том числе и для случаев нормального распределения признака).

Различия между выборками оценивались с помощью параметрического t-критерия Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

На I этапе (сентябрь 2017 года – май 2018 года) проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования, изучение

нормативных документов, материалов конференций, семинаров, диссертационных работ по проблеме исследования, разработана модель вариативной части совместной двигательной деятельности.

На II этапе (сентябрь 2018 года – март 2019 года) проводился педагогический эксперимент с целью выявления эффективности модели включения элементов каратэ в совместную двигательную деятельность в условиях ДОУ. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №4 «Монтессори» г. Томска. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, проведено тестирование их психомоторной и физической подготовленности. Продолжительность педагогического эксперимента составила 9 месяцев, затем было проведено повторное тестирование. В эксперименте принимали участие 30 мальчиков возрасте 5-7 лет. В контрольной и экспериментальной группе было по 15 детей.

На III этапе (март 2019 года – май 2019 года) осуществлялся анализ полученных результатов, были сделаны выводы, написание и оформление магистерской диссертации.

ГЛАВА III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Программа спортивно-оздоровительных занятий по каратэ для детей старшего дошкольного возраста

Программа «Каратэ для дошкольников» разработана с учётом Федеральных государственных требований, она предполагает использование средств каратэ, направленное на работу с детьми в следующих образовательных областях – физическая культура, здоровье, безопасность и социализация.

Разработанная программа «Каратэ для дошкольников» включает в себя следующие виды занятий:

Теоретические занятия – инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и площадке; знакомство с «Рэги» этикетом каратэ-до; спортивные снаряды и спортивный инвентарь, и их назначение в спортивном зале.

Практические занятия – изучение прямого удара рукой ой-цуки; на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахонкумитэ (в парах), в разном исполнении (чудан, джодан, годан), набивка ударной поверхности (сейкен); изучение стойки дзенкуцу дачи на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахонкумитэ (в парах), в разном исполнении (чудан, джодан, годан), с поворотами и разворотами, с прыжком, с сокращением или увеличением дистанции; изучение верхнего блока агэ-укэ на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахонкумитэ (в парах); изучение нижнего блока – гедан – барай на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахонкумитэ (в парах); изучение бокового блока учи-укэ на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахонкумитэ (в парах); изучение бокового блока сото-укэ на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахонкумитэ (в парах); совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании работа в парах, отработка блоков, ударов, стоек в различных ситуациях, приёмы борьбы, захватов, удушающих, болевых приёмов, отработка технических комплексов ката, кихон-гахонкумитэ, ситэй-ипонкумитэ, развитие волевых качеств, закрепление пройденного материала.

Основные формы и режимы занятий разработанной программы каратэ у детей дошкольного возраста:

- групповые теоретические и практические занятия;
- индивидуальные занятия;
- спортивные досуги, праздники, соревнования;
- тестирование двигательных способностей.

Длительность занятия по каратэ у детей 5-7 лет – 30 минут, 2 раза в неделю.

Занятия по каратэ организуются при помощи следующих методов спортивной подготовки: *повторный, игровой, соревновательный, темповой, переменный, контрольный, круговой, интегральный.*

На занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать опасность перегрузки еще не сформированного в физическом плане организма ребенка, в связи с этим важно дозировать физическую нагрузку в соответствии с его индивидуальными особенностями. Особенно это относится к упражнениям направленных на работу с отягощениями. Специалисты в области физической культуры и спорта рекомендуют инструкторам и тренерам работающих с детьми дошкольного возраста, применять упражнения с весом, равным 20% собственного веса ребенка. Скоростно-силовые упражнения у детей дошкольного возраста следует применять в учебно-тренировочном процессе по 5-8 минут, с чередованием промежутков отдыха до полного восстановления.

Основные формы и средства организации занятий каратэ у детей дошкольного возраста:

- основной формой занятий с детьми дошкольного возраста является подвижная игра;
- при физической и технической подготовки юных каратистов следует применять комплексные занятия, что позволяет более успешно организовывать и проводить учебно-тренировочный процесс у детей дошкольного возраста;
- комплексы физических упражнений необходимо сочетать с проведением подвижных игр.

Для достижения высокого уровня физической подготовленности детей, данные формы и средства следует чередовать с упражнениями направленные на развитие быстроты, данные упражнения должны занимать 50% основной части учебно-тренировочного занятия.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, требуют выполнения двигательных действий с высокой интенсивностью и, следовательно, с большим нервным напряжением. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале

основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и содействует овладению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты применяют игровые упражнения, направленные на совершенствование этого физического качества.

Силовые упражнения на занятиях с детьми дошкольного возраста необходимо использовать во второй половине основной части учебно-тренировочного процесса, так как в это время наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма ребенка. Также как и развитие выше перечисленных физических качеств силовые упражнения дополняются игровым методом.

Учебно-тренировочный процесс юных каратистов имеет ряд методических особенностей его организации. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма ребенка.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха в каратэ являются приобретенные умений и навыков, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Каратэ является одним из средств физической культуры, которое гармонично влияет на сферы развития ребенка: физическую, двигательную и психологическую.

Целенаправленное развитие физических качеств должно начинаться в дошкольном возрасте. Только при этом условии можно обеспечить необходимую общефизическую подготовленность ребенка.

У детей дошкольного возраста начинают проявляться типологические особенности высшей нервной деятельности, формируется характер, выявляются личностные мотивы и интересы, которые, правда, весьма нестойки.

Уровень психомоторного развития обусловлен функциональной зрелостью нервной системы, обеспечивающей способность к проявлению произвольных действий. Движение – это естественная биологическая потребность детей.

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы. Выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом.

Сравнительная характеристика педагогических условий организации основной части занятия по программе реализации модулей в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 1 – Различия между традиционным занятием по физической культуре и занятиям с включением элементов каратэ

Условия	Традиционное занятие по ФК в ДОУ	Занятия с элементами каратэ
Задача	Учить, повторить, закрепить, совершенствовать двигательные умения и навыки	Учить, повторить, закрепить, совершенствовать двигательные умения и навыки + Освоение элементов традиционного каратэ и контактных видов единоборств.
Продолжительность	30 минут	20 минут по общепринятой программе + 10 минут по программе «Каратэ для дошкольников»
Форма	Организованная совместная двигательная деятельность детей – в колонне, в строю, ОРУ и подвижные игры.	То же + работа в парах по отработке атаки контратаки на лапах и макиварах+ элементы кихон и ката +дыхательные упражнения и беседы, релаксационные упражнения.
Методы	Общепедагогические, практические	Общепедагогические, методы спортивной тренировки.
Использование различного инвентаря	Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, шнуры, флажки	То же + макивары, лапы, боксерский мешок, индивидуальные утяжелители, бруски для йоги, тренажеры для растяжки

В таблице №1 показаны различия при включении элементов каратэ в основную часть занятия в качестве средства развития физических качеств дошкольников, а также их психомоторной реакции.

Включение элементов каратэ происходит за счет изменения вариативной части занятия. Во время повторения и закрепления основных видов движений – ходьбы, ползания, лазания и прыжков мы включили элементы каратэ, выполняемые в статическом и в динамическом положении.

Включая в комплекс общеразвивающих упражнений элементы каратэ – удары руками и ногами, приемы контратаки мы решаем задачу закрепления техники боевых единоборств и не изменяем заключительную и подготовительную часть занятия.

Главная цель программы: повышение уровня физической подготовленности с помощью включения в ход занятия элементов каратэ.

К задачам реализации программы относятся:

- создание мотивационных, предпосылок для воспитания интереса к физической культуре и спорту;
- организация воспитательного процесса и создание педагогических ситуаций, способствующих формированию морально-волевого личностного потенциала детей;
- повышение уровня физической подготовленности во время совместной двигательной деятельности
- контроль физического развития детей и коррекция недостатков в программе физического воспитания.

Таблица 2– Тематический план программы «Каратэ для дошкольников»

Виды элементов каратэ, включенных в двигательную деятельность:	Количество часов
<i>I Теоретические занятия</i>	2
1. Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и площадке.	
2. Знакомство с «Рэги»– этикетом каратэ-до.	
<i>II Практические занятия</i>	
Разучивание упражнений на развитие ловкости, гибкости (в том числе статические позы).	6
Изучение дыхательных упражнений	4

Разучивание прямого удара рукой ой- цки	6
Изучение прямого удара рукой ой- цки, гияку-цки	6
Изучение верхнего блока агэ-укэ	8
Изучение нижнего блока гэдан-барай	8
Изучение бокового блока учи-удэ-укэ	8
Изучение прямого удара ногой маэ-гэри	6
Совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании	8

В таблице №2 отражены разделы каратэ, включенные в основную часть занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста. А также количество часов, отведенных для изучения различных видов ударов и приемов контратаки.

3.2 Опытно-экспериментальная работа по определению эффективности включения элементов каратэ в совместную двигательную деятельность детей дошкольного возраста

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ №4 «Монтессори» г. Томска, в период 2017-2019 гг. Всего в эксперименте принимали участие 30 воспитанников дошкольного учреждения (возраст 5-7 лет). Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольную группу составили дети, занимающиеся по стандартной общеобразовательной программе, в том числе и по физической культуре. В состав контрольной группы входило 15 детей, из которых пятилетние – 6 человек, 6 лет – 5 человек, 7 лет – 4 человека. Экспериментальную группу составили воспитанники дошкольного учреждения, посещающие занятия по физической культуре в программу которых были включены элементы традиционного каратэ. В экспериментальную группу входило 15 детей, 5 лет – 7 человек, 6 лет – 4 человека, 7 лет – 4 ребенка. Обе группы занимались по общепринятой программе дошкольного учреждения в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, отличие состояло в содержании вариативной части занятия и организации учебного процесса. Обе группы равноценны по всем признакам и параметрам спортивной подготовленности.

В экспериментальной группе была реализована разработанная нами программа и психолого-педагогическое сопровождение образовательного маршрута детей на основе элементов каратэ. Нововведение заключается в изменении содержания основной части занятия. В конце основной части занятия в течении 10 минут включен комплекс упражнений на основе элементов восточных единоборств. Реализация педагогического эксперимента была согласована с родителями занимающихся, давших письменное согласие на внедрение методики в образовательный процесс их детей.

Для определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста мы использовали следующие двигательные тесты:

- Прыжок в длину с места
- Метание набивного мяча весом 1 кг.
- Челночный бег 3х5 м.
- Ловля мяча с расстояния 5 метров (5 бросков)
- Стойка на 1 ноге
- Наклон вперед из положения сидя
- Восьмерка мячом под ногами.

Мы отследили динамику уровня физической подготовленности проводя эксперимент повторно и выявив различия между группами в начале эксперимента и в конце.

Таблица 3 – Показатели физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста экспериментальной (n=15чел) и контрольной групп (n=15чел) до и после эксперимента

Тест	Этап эксперимента	Контрольная группа	Экспериментальная группа	<i>P</i>
		$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	
Прыжок в длину с места (см)	До эксперимента	105,9 $\pm$ 18,3 $\pm$ 0,1	107,6 $\pm$ 14,5 $\pm$ 0,4	0,7
	После эксперимента	113,3 $\pm$ 15,6 $\pm$ 0,5	121,1 $\pm$ 8,9 $\pm$ 0,2	0,1
	<i>p</i>	0,04	0,02	
Челночный бег (3х5 м) (сек)	До эксперимента	7,2 $\pm$ 0,9 $\pm$ 0,03	7,3 $\pm$ 0,7 $\pm$ 0,01	0,7
	После эксперимента	6,6 $\pm$ 0,7 $\pm$ 0,04	6,4 $\pm$ 0,4 $\pm$ 0,01	0,3
	<i>p</i>	0,03	0,02	
Наклон вперед из положения сидя (см)	До эксперимента	1,5 $\pm$ 3,3 $\pm$ 0,1	0,1 $\pm$ 5,3 $\pm$ 0,1	0,3
	После эксперимента	2,2 $\pm$ 4,2 $\pm$ 0,1	2,6 $\pm$ 4,7 $\pm$ 0,1	0,8
	<i>p</i>	0,04	0,01	
Метание набивного мяча (см)	До эксперимента	225 $\pm$ 46 $\pm$ 0,1	108,6 $\pm$ 53,1 $\pm$ 0,2	0,3
	После эксперимента	260,4 $\pm$ 57,4 $\pm$ 0,4	255 $\pm$ 70,6 $\pm$ 0,2	0,8
	<i>p</i>	0,03	0,01	
Восьмерка мячом под ногами(сек)	До эксперимента	29,2 $\pm$ 7,3 $\pm$ 0,3	30,2 $\pm$ 8,2 $\pm$ 0,1	0,7
	После эксперимента	24,1 $\pm$ 7 $\pm$ 0,4	19,7 $\pm$ 4,2 $\pm$ 0,2	0,04
	<i>p</i>	0,03	0,02	
Ловля мяча с расстояния 5 метров (усл. ед)	До эксперимента	2,9 $\pm$ 1,4 $\pm$ 0,05	3,1 $\pm$ 1,3 $\pm$ 0,06	0,1
	После эксперимента	3,2 $\pm$ 1,5 $\pm$ 0,03	4,1 $\pm$ 0,7 $\pm$ 0,01	0,04
	<i>p</i>	0,04	0,01	
Стойка на 1 ноге (сек)	До эксперимента	26,6 $\pm$ 7,8 $\pm$ 0,3	32,1 $\pm$ 6,7 $\pm$ 0,6	0,2
	После эксперимента	35,2 $\pm$ 7,6 $\pm$ 0,2	51 $\pm$ 7,1 $\pm$ 0,6	0,05
	<i>p</i>	0,03	0,01	
Динамометрия правая рука (кг)	До эксперимента	5,2 $\pm$ 1,4 $\pm$ 0,02	5,4 $\pm$ 2 $\pm$ 0,02	0,1
	После эксперимента	7 $\pm$ 2,6 $\pm$ 0,02	9 $\pm$ 2,4 $\pm$ 0,04	0,03
	<i>p</i>	0,08	0,04	
Динамометрия левая рука (кг)	До эксперимента	5,8 $\pm$ 0,9 $\pm$ 0,07	6 $\pm$ 2,6 $\pm$ 0,02	0,1
	После эксперимента	6,7 $\pm$ 1,9 $\pm$ 0,05	8,8 $\pm$ 3 $\pm$ 0,04	0,03
	<i>p</i>	0,02	0,01	

Из результатов, представленных в таблице 3 видно, что показатель теста направленный на развитие физического качества «ловкость» (восьмерка мячом под ногами) после внедрения программы включения элементов каратэ в основную часть совместной двигательной деятельности с детьми дошкольного возраста в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой были выявлены статистически достоверные различия ($p < 0,05$).

Анализируя таблицу 3 было выявлено: что, показатель теста «прыжок в длину с места» не дал статистически достоверного различия между контрольной и экспериментальной группами, однако, можно наблюдать статистически достоверное улучшение результата этого теста, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе ($p < 0,05$) (с 107,6 см до 121,1 см; с 105,9 см до 113,3 см, соответственно).

Программа включения элементов восточных единоборств в занятия по физической культуре дошкольников показала свою эффективность в двигательном тесте «Стойка на 1 ноге», обнаружился прирост результатов в контрольной группе с 26,6 до 35 с; в экспериментальной 32,1 до 51 с. После эксперимента достоверные различия приблизились к 0,05 (табл.3).

Анализируя показатель результатов теста «Наклон вперед из положения сидя», мы видим, что в контрольной и экспериментальных группах показатель улучшился с 1,5 см до 2,2 см и с 0,1 см до 2,6 см соответственно. Достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не выявлено (табл.3).

При анализе результатов двигательного теста «Челночный бег», показывающего уровень развития координационных способностей, выявили, что достоверного различия между контрольной и экспериментальной группами нет, однако, можно наблюдать статистически достоверное улучшение результата этого теста, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе ($p < 0,05$) (с 7,2 сек до 6,6 сек; с 7,3 сек до 6,4 сек, соответственно) (табл.3).

В двигательном тесте «Восьмерка мячом под ногами», который направлен на выявление уровня развития физического качества «ловкость» мы видим прирост результатов как в контрольной группе (с 29,2 сек до 21,1 сек), так и в экспериментальной группе (с 30,2 сек до 19,7 сек). Выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента, равные 0,04 (табл.3).

При анализе таблицы №3 было выявлено: что, показатель теста «метание набивного мяча» не дал статистически достоверного различия между контрольной и экспериментальной группами, однако, прослеживается статистически достоверное улучшение результата данного теста, как в экспериментальной группе, так и в

контрольной группе ($p < 0,05$) (с 107,6 см до 121,1 см; с 105,9 см до 113,3 см, соответственно).

Анализируя показатель результатов теста «Ловля мяча с расстояния пяти метров», мы видим, что в контрольной и экспериментальной группах показатель улучшился с 2,9 ус.ед. до 3,2 ус.ед. И с 3,1 ус.ед. до 4,1 ус.ед. соответственно. Были выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,04$).

Результаты антропометрии – динамометрия правой и левой руки при сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп выявили достоверные различия после эксперимента. В тесте «динамометрия правой руки» в контрольной группе прирост с 5,2 кг до 7 кг; в экспериментальной с 5,9 кг до 9 кг. Выявлено достоверное различие, равное 0,03.

При анализе теста «динамометрия левой руки» мы видим, что в контрольной группе показатель улучшился с 4,8 кг до 6,7 кг, в экспериментальной группе прирост результатов составил с 6 кг до 8,8 кг. Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами составили к концу эксперимента $p < 0,03$.

Для определения уровня развития психомоторных качеств дошкольников мы использовали прибор «Спортивный психофизиолог». Были проведены следующие тесты: сенсомоторная реакция на свет (удобная ребенку рука), сенсомоторная реакция на звук (удобная ребенку рука), реакция выбора, реакция на движущийся объект. Также был проведен теппинг-тест, подсчитывалось количество ударов за 1 минуту.

Таблица 4 – Показатели психомоторной подготовленности детей дошкольного возраста экспериментальной ($n=15$ чел) и контрольной групп ($n=15$ чел) до и после эксперимента

Тест	Этап эксперимента	Контрольная группа				Экспериментальная группа				<i>P</i>
		$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\pm m$		$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\pm m$		
Реакция на свет рукой (сек)	До эксперимента	0,526	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,512	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,3
	После эксперимента	0,518	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,435	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,04
	<i>p</i>	0,02				0,03				
Реакция на звук рукой (сек)	До эксперимента	0,592	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,547	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,3
	После эксперимента	0,565	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,482	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,04
	<i>p</i>	0,03				0,05				
Реакция на движущийся объект (сек)	До эксперимента	0,277	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,208	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,1
	После эксперимента	0,256	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,163	$\pm 0,1$	$\pm 0,001$		0,1
	<i>p</i>	0,1				0,08				

Реакция выбора рукой (сек)	До эксперимента	0,681 ± 0,1 ± 0,001	0,635 ± 0,1 ± 0,001	0,4
	После эксперимента	0,666 ± 0,1 ± 0,001	0,543 ± 0,1 ± 0,001	0,03
	<i>p</i>	0,03	0,01	
Теппинг тест рукой (ус. ед)	До эксперимента	220,6 ± 28,7 ± 0,5	230,4 ± 28,3 ± 0,7	0,1
	После эксперимента	224,4 ± 29,1 ± 0,8	241,5 ± 30,5 ± 0,6	0,04
	<i>p</i>	0,02	0,04	

Из результатов, представленных в таблице 4 выявлено, что показатель психомоторного теста «Реакция на свет рукой» после внедрения программы включения элементов каратэ в основную часть совместной двигательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой были выявлены статистически достоверные различия ($p < 0,04$). Прирост в экспериментальной и контрольной группах составил 0,02 и 0,03 соответственно.

Анализируя таблицу 4 мы видим: что, показатель теста «реакция на звук рукой» дал статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами, можно наблюдать статистически достоверное улучшение результата этого теста, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе (с 0,592сек до 0,565сек; с 0,547 сек до 0,482 сек, соответственно).

Анализируя показатель результатов теста «Реакция на движущийся объект», мы видим, что в контрольной и экспериментальных группах показатель улучшился с 0,277 сек до 0,256 сек с 0,208 сек до 0,163 сек соответственно. Достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не выявлено (табл.4).

При анализе результатов психомоторного теста «Реакция выбора рукой» мы видим улучшение результата в контрольной (с 0,681 сек до 0,666 сек) и в экспериментальной (с 0,635 сек до 0,543 сек) группах. Сравнительный анализ результатов групп после эксперимента дал статистически достоверные различия ($p = 0,03$).

Программа включения элементов каратэ в совместную двигательную деятельность также показала свою эффективность и в теппинг-тесте. Сравнительный анализ результатов при помощи методов математической статистики показал, что после проведения эксперимента выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p = 0,04$).

Резюме по третьей главе.

Во время эксперимента в план занятия по физической культуре дошкольного учреждения, в конце основной части совместной двигательной деятельности, для экспериментальной группы были включены элементы каратэ. Программа по каратэ включала в себя прямые удары руками и ногами, верхние и нижние блоки, стойки и элементы ката и кихон. Программа включения элементов каратэ предполагает различные формы работы как индивидуальная, так и групповая и занятия в малых группах. Тематическое планирование программы включения элементов каратэ предполагает знакомство детей с историей каратэ, правилами данного вида спорта, правилами поведения и техникой безопасности.

Включая в ход традиционного занятия по физической культуре элементов каратэ, мы придерживались следующих принципов:

- включение каратэ в занятие не должно мешать выполнению основных целей и задач образовательного учреждения по формированию физической и двигательной подготовленности дошкольников.
- выбранные нами элементы каратэ направлены на развитие различных двигательных и психомоторных качеств детей.
- все элементы каратэ, которые включены в совместную двигательную деятельность соответствуют принципам доступности, индивидуализации, постепенности и предельности физических нагрузок.

Для оценки динамики в развитии физических и психомоторных качеств использовались двигательные тесты, а также тестирование психомоторных способностей на устройстве «Спортивный психофизиолог». К началу эксперимента достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было. После эксперимента отмечается прирост показателей в обеих группах, между экспериментальной и контрольной группами выявлены статистически достоверные различия в двигательных тестах «Восьмерка мячом под ногами», «Ловля мяча с расстояния 5 метров», «Динамометрия правой руки», «Динамометрия левой руки».

Для оценки психомоторных способностей детей мы использовали следующие тесты: сенсомоторная реакция на свет, сенсомоторная реакция на звук, сенсомоторная реакция выбора, сенсомоторная реакция на движущийся объект. Также был проведен теппинг-тест, подсчитывалось количество ударов за 1 минуту. Тестирование проводилось при помощи прибора «Спортивный психофизиолог». Выявлены статистически достоверные различия в тестах «сенсомоторная реакция на свет», «сенсомоторная реакция на звук», «сенсомоторная реакция выбора», «теппинг-тест».

ВЫВОДЫ

1. После изучения и анализа научно-методической литературы была выявлена экспериментально подтвержденная положительная динамика занятий каратэ на процесс физического и психомоторного развития детей дошкольного возраста.

Многими авторами была описана значимость занятия восточными единоборствами на физические и психические качества детей среднего и старшего дошкольного возраста.

2. Нами была разработана программа по каратэ для детей дошкольного возраста. Элементы этой программы были включены в основную часть занятия по физической культуре. Новизна движений и высокий интерес к каратэ у детей дошкольного возраста создает положительную атмосферу во время совместной двигательной деятельности. Для включения элементов каратэ в основную часть занятия была частично пересмотрена структура совместной двигательной деятельности, для возможности полного охвата образовательной программы и соблюдения всех особенностей проведения занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

Структура разработанной программы содержит элементы каратэ. Основными средствами целенаправленного воздействия являются упражнения и элементы каратэ, используемые в конце основной части совместной двигательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста. В основу реализации программы положен следующий алгоритм:

- Знакомство с этикетом каратэ, историей, традициями, правилами и техникой безопасности.
- Специфика ударной техники рук и ног.
- Элементы техники выполнения действий атаки и контратаки.
- Спарринг и особенности ведения боя в соответствии с правилами соревнований и в соответствующей экипировке.

3. Перед проведением эксперимента были подобраны группы детей одного возрастного диапазона, с примерно одинаковым физическим развитием, которые были разделены на контрольную и экспериментальную. По окончании эксперимента были выявлены статистически достоверные различия между группами в результатах тестирования двигательной и психомоторной подготовленности.

По обработанным результатам показателей возможно констатировать положительную динамику. Изменения отражают прирост показателей в значительной степени после педагогического эксперимента.

По окончанию эксперимента при сравнении показателей демонстрируемых детьми экспериментальной группы двигательной подготовленности до и после эксперимента статистически значимые различия выявлены в двигательных тестах: восьмерка мячом под ногами (сек); ловля мяча с расстояния 5 м (ус.ед.); динамометрия правой рукой (кг); динамометрия левой рукой (кг), сенсомоторная реакция на свет (сек), сенсомоторная реакция на звук (сек), сенсомоторная реакция выбора (сек), теппинг-тест (ус.ед).

Проведенный анализ результатов показал, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян Александр Оникович, Панков Вадим Александрович. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах // Вестник спортивной науки. – 2012. - №6. – С.32-34.
2. Акулова Е. Ф. Влияние психологических особенностей на формирование социальных качеств в дошкольном возрасте /Вестник челябинского государственного педагогического университета. Издательство: Челябинский государственный педагогический университет (Челябинск) ISSN: 1997-9886
3. Алабин А.В., Барская Н.П., Филь. С.Н. Основы планирования в процессе многолетней тренировки спортсменов: Учеб.-метод. Пособие. – Харьков: ХаГИФК, 1997. – 56 с.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
5. Бальсевич В.К. Стимулируемое развитие кинезиологического потенциала человека / Культура физическая и здоровье. 2013. №5 (47). С. 7-9.
6. Борисова М.М., Губжоков З.Б. Использование основных элементов базовой техники каратэ-до в работе с детьми дошкольного возраста / Детский сад от А до Я. 2013. №1 (61). С. 70-76.
7. Брыль Д.А., Копаев В.П. Опыт внедрения каратэ в обязательный курс физического воспитания младших школьников / Сборник материалов «Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе». 2015. С. 42-46.
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей / Ярославль: Гринго. С. 1996. – 176 с.
9. Витковски З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис.канд.пед.наук: / 13.00.04/ З. Витковски.; М.: - 2003
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев 2002 – 293с.
11. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / СПб.: Союз. С. 2009. – 203 с.
12. Григо В.М., Москвин Н.Г. Роль каратэ в гармоничном развитии личности / Материалы Международной научно-практической конференции «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона».2013. С. 277-278.

13. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. М.: Физкультура и спорт, 2009. -276 с.
14. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта :учеб.пособие для высших учеб. заведений физ. культуры / В. П. Губа. — М. : Терра Спорт, 2003. 225 с.
15. Губжоков З.Б. Приобщение старших дошкольников к физической культуре в процессе занятий каратэ-до / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Инновационный центр развития образования и науки. 2014. С. 38-41.
16. Давыдов Сергей Владимирович Влияния занятий аутогенной тренировкой на регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов (на примере занимающихся рукопашным боем) // Europeanscience . 2015. №7 (8). С.23-27.
17. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность/ А.Н. Дахин, М.: 2001. 10 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений (учебное пособие) / Гриф МО РФ.-М.:Академия, -2000.– 279 с.
19. Ерофеева Т.И. Успех. Образовательная программа для дошкольных учреждений. Методические рекомендации в 4 книгах /М.:Просвещение. 2013. – 355 с.
20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2016. – 224 с.
21. КачашкинВ.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2015. – 304 с.
22. Ким Р.И., Хомичев Я.Ю., Левина И.Л. Составление методики развития сложнокоординационных способностей у спортсменов 7-11 лет средствами каратэ / Материалы международных конкурсов «Лучший научно-исследовательский проект 2016», «Лучшее научное эссе 2016». Научный центр Олимп. 2016. С. 186-191.
23. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. –Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
24. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой. Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: Владос, 2016. – 216 с.
25. Козлов А.М. Развитие и распространение каратэ-до на Окинаве и в Японии / Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. №3 (95). С. 192-197.

26. Колодницкий Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2015. – 222 с.
27. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
28. Крюков В. Законы рукопашного боя // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера. 1997. № 1 (33). С. 5-12.
29. Лебедько А.С. Физиологические особенности сенсорных систем у спортсменов, занимающихся каратэ-до / Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2016. №1. С. 241-243.
30. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. – М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. – 416 с.
31. Линец М., Витос Я., Боднар И. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами каратэ / Здоровье для всех. 2012. №1. С. 23-27.
32. Ломан В. Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 160 с.
33. Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №3. С. 5-13.
34. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
35. Мартынова Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство». / Е.А. Мартынова и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.
36. Мартышов А.В., Горюнова С.В. Повышение двигательной активности и адаптивных возможностей младших школьников на занятиях каратэ / Материалы Международной научно-практической конференции «Качество жизни, психология здоровья и образование: междисциплинарный подход». 2014. С. 204-206.
37. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М.: Книга по Требованию, 2014. – 248 с.
38. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

39. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – М.: Детство-Пресс, 2015. – 112 с.
40. Москатова А.К. Спортивная физиология: развитие ведущих физических качеств: избран. Лекции для студентов и слушателей ИПК ППК РГУФК: рек. Эксперт. – метод. Советом РГУФК / А.К. Москатова; Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма, Ин-т повышения квалификации и проф. Переподгот. Кадров. – М.: 2006. 40с.
41. Москвин Н.Г., Аглиуллина Г.М., Давлятчина А.Р. Характеристика каратэ-до как средство развития нравственных и физических качеств личности / Культура физическая и здоровье. 2012. №2(38). С. 56-58.
42. Москвин Н.Г., Павлова С.В., Зиновьев В.И. Физическое воспитание младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. №3. С. 261-265.
43. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / М.: Владос, 2016. – 240 с.
44. От рождения до школы. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
45. Пак Е.А., Мавлянова З.Ф., Ким О.А. Показатели состояния сердечно-сосудистой системы у детей, занимающихся каратэ / Спортивная медицина: наука и практика. 2016. Т.6. №1. С. 21-25.
46. Петкевич А.И., Саргосян Д.А. Функциональное тестирование психофизического состояния детей, занимающихся киокусинкай каратэ / Материалы Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры». Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; Институт физической культуры и спорта. 2016. С. 165-169.
47. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
48. Полынский Ю.В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации // Вестник спортивной науки . 2011. №6. С.30-35.
49. Протасова В.С., Макаров А.В. Каратэ как средство подготовки к выполнению норм ГТО / Сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Возрождение

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы». 2016. С. 100-103.

50. Савельева И.Е., Немчинов Н.Н. Активизация познавательной деятельности у спортсменов на занятиях по каратэ-до / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2012. №3. С. 57-58.

51. Саенко В.Г. Эффективность ударных технических приемов в поединках абсолютных чемпионов мира по киокушинкай каратэ//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 4. С. 155-161.

52. Сен В.Д. Воспитание школьников средствами спортивных единоборств // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т. 12. № 24. С. 254-261.

53. Симаков А.М., Симакова Е.А., Кузьмин В.В., Плотников Р.В. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде // Ученые записки университета Лесгафта . 2015. №1 (119). С.156-166.

54. Сорокина К.Д. Возрастные особенности структуры психомоторики детей и подростков в процессе занятий каратэ / Сборник материалов XII Региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей, молодых ученых и магистрантов «Исследовательский потенциал молодых ученых». ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого». 2016. С. 231-235.

55. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.

56. Хамаганов Б.П., Сагалеев А.С. Методика обучения базовой технике тайского бокса //Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 15. С. 155-158.

57. Хамаганов Б.П., Сагалеев А.С. Система подготовки спортсменов в тайском боксе//Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 13. С. 112-116.

58. Хаупшев М.Х., Кануков З.Н. Развитие двигательной координации при ритмо-темповой организации тренировки в каратэ / Теория и практика физической культуры. 2010. №8. С. 73-75.

59. Хворых В.А., Акбатыров К.Х. Теория и методика спортивной тренировки // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №31. С.147-151.

60. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов физ. Культуры/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2005. – 143с.
61. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
62. Худолей Г.С., Стебеньева Т.В. Модульные технологии обучения как инновационные составляющие современных педагогических технологий // МНИЖ . 2016. №2-4 (44) С.53-56.
63. Эльконин Д.Б. Психология развития. М.: Академия, 2001. - 144 с.
64. Якубович М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания / М.А. Якубович, О.В. Преснова. – М.: Владос, 2016. – 288 с.
65. Del Percio C, Brancucci A, Bergami F et al: Cortical alpha rhythms are correlated with body sway during quiet open-eyes standing in athletes: a high-resolution EEG study. Neuroimage, 2007. №36. PP. 22-29.
66. John H. The influence of karate training on postural stability // The Pennsylvania State University. 2012. – 332 p.
67. Kyungwon Jung, Chang Liu, Fumiaki Shishida. The influence of karatekaGichin Funakoshi on Jigoro Kano and taekwondo leaders // Journal of Martial Arts Anthropology.2015. Vol. 15. № 3. PP. 49-53. DOI: 10.14589/ido.15.3.7
68. Schmid M, Bottaro A, Sozzi S, Schieppati M. Adaptation to continuous perturbation of balance: progressive reduction of postural muscle activity with invariant or increasing oscillations of the center of mass depending on perturbation frequency and vision conditions. Hum Mov Sci. 2011. №30. PP. 62-78.
69. TabbenM., ChaabeneH., FranchiniE., TournyC., ChamariK., CoquartJ.The influence of karate practice level and sex on physiological and perceptual responses in three modern karate training modalities // Biol. Sport. 2018. Vol. 31. PP. 201-207.
70. Ying-ChihChang,Tsu-Ming Yeh, Fan-Yun Pai, Tai-Peng Huang. Sport Activity for Health! The Effects of Karate Participants' Involvement, Perceived Value and Leisure Benefits on Recommendation Intention // Archives of Budo. 2013. № 9(1). PP.39-49.

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Сухоставская Ксения sovest_epohi@mail.ru / ID: 5829002
 Проверяющий: Сухоставская Ксения (sovest_epohi@mail.ru) / ID: 5829002
 Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

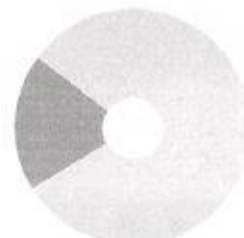
ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 20
 Начало загрузки: 13.06.2019 08:30:53
 Длительность загрузки: 00:00:01
 Имя исходного файла: Министерство.txt
 Размер текста: 179 кБ
 Символов в тексте: 100786
 Слов в тексте: 11795
 Число предложений: 956

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
 Начало проверки: 13.06.2019 08:30:54
 Длительность проверки: 00:00:06
 Комментарии: не указано
 Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
19,1%	0%	80,9%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
 Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	6,2%	6,31%	11.pdf	http://rep.polessa.by	11 Апр 2016	Модуль поиска Интернет	79	82
[02]	1,25%	1,61%	Академия 2000 480 с	http://samzart.ru	09 Янв 2017	Модуль поиска Интернет	12	17
[03]	56%	1,61%	ФГОС в ДОУ	http://aplik.ru	23 Мар 2016	Модуль поиска Интернет	7	8

Еще источников: 17
 Еще заимствований: 10,1%