

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/94699>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ 7

1.1. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста 7

1.2. Понятия и принципы киокусинкай каратэ 16

1.3. Средства и методы развития физических качеств занимающихся киокусинкай каратэ 22

1.4. Характеристика техники киокусинкай-каратэ 28

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 31

2.1. Организация исследования 31

2.2. Методы исследования 32

ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ 35

3.1. Методика занятий киокусинкай каратэ с детьми старшего дошкольного возраста 35

3.2. Влияние занятий киокусинкай каратэ на физическую подготовленность детей дошкольного возраста 54

ВЫВОДЫ 57

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 59

Кихон — освоение базовой техники без участия партнёра; это основа всего процесса обучения, на базе которого формируется все боевое искусство;

Ката — комплекс приёмов, имитирующих бой с несколькими противниками;

Тамешивари — разбивание твёрдых предметов различными частями тела (руками, ногами, головой);

Кумите — одно из квалификационных требований; представляет собой борьбу без остановок и перерывов со сменяющимися друг друга противниками.

Основными приёмами в киокусинкай каратэ являются удары и блоки руками и ногами.

Достигнуть заметных результатов можно даже после нескольких месяцев тренировок, но стать настоящим мастером удастся, лишь регулярно занимаясь под руководством опытных инструкторов.

Особое внимание школа боевых искусств киокусинкай уделяет укреплению суставов (голеностопа, запястий), а также подвергающимся высоким нагрузкам в «контактном» стиле ударных и блокирующих поверхностей (кулаков, предплечий и голени, корпуса). Значительная часть тренировок посвящается улучшению выносливости и физическому развитию бойца. Киокусинкай — это динамичный стиль, в котором решающее значение имеют действия, направленные на опережение противника. Данный принцип особенно эффективен при ведении боя с соперником, практикующим данную технику (боксёры, уличные бойцы), а также при противостоянии вооруженным противникам.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в Муниципальном образовательном учреждении «МБОУ СОШ №6».

В исследовании принимали участие 2 подготовительные группы детей в возрасте 6-7 лет. Все испытуемые были предварительно осмотрены врачом.

Для проведения педагогического эксперимента дети были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой.

Педагогическое исследование состояло из трех этапов и проводилось с октября 2019 по май 2020 года.

На первом этапе исследования (октябрь 2019 г. - ноябрь 2019 г.) уточнялось направление исследования,

определялись методы исследования.

Изучалась научно-методическая литература по данной теме.

На втором этапе исследования (декабрь 2019 г. - март 2020 г.) была апробирована программа киокусинкай каратэ, с целью повышения уровня физического развития и двигательной подготовленности у детей экспериментальной группы, контрольная группа занималась по рабочей программе по ДОО «От рождения до школы».

Занятия киокусинкай каратэ с экспериментальной группой проводились 2 раза в неделю по 30 минут, с умеренной интенсивностью, соответствующей возрасту.

На третьем этапе исследования (апрель 2020 г. – май 2020 г.) подводились итоги эксперимента: проводилось повторное тестирование, осуществлялась математико-статистическая обработка и анализ результатов исследования, обобщение, систематизация полученного материала, интерпретация полученных результатов с формулированием выводов.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, использовались следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Педагогическое тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математико-статистической обработки материала.

Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы.

Изучалась и анализировалась литература по проблеме исследования:

1. Рабочая программа по физической культуре для детей 3 – 7 лет.

2. Основная образовательная программа ДОО.

3. Программы обучения детей киокусинкай каратэ.

Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня двигательной подготовленности детей 6-7 лет проводились следующие контрольные упражнения (тесты).

1. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места.

Для выполнения теста чертится линия и перпендикулярно ей закрепляется мерительная лента.

Тестируемый встает около линии (не касаясь ее носками), слегка сгибает ноги, отводя руки вниз-назад, с махом рук отталкивается двумя ногами и прыгает вперед, приземляясь на обе ноги (прыжок следует выполнять на мягкое основание: траву, песок, закрепленный к полу коврик и др.). Рекомендуется выполнять три попытки с зачетом лучшего результата.

2. Бег на 30м.

Бег на 30 м с высокого старта.

В забеге принимают участие не менее двух детей. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение, которое сохраняется при команде «Внимание». По команде «Марш» (с отмахкой флажком) дети начинают бег по размеченной дорожке. Время финиша определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3. Наклон вперед в положении, сидя на полу.

Наклон вперед из положения сидя.

Испытуемый выполняет сед на полу с вытянутыми ногами, разведенными на расстояние между пятками на 20 см. Предварительно на полу чертится линия (нулевая отметка), перпендикулярно ей кладется мерная лента (или проводится «мерная линия»). Тестируемый садится таким образом, чтобы пятки касались нулевой отметки (начерченной линии) и выполняет три пружинистых наклона вперед, на четвертом наклоне положение туловища и вытянутых вперед рук фиксируется и по кончикам пальцев рук замеряется результат. При этом важно прижать колени тестируемого к полу. Рекомендуется выполнить три попытки с зачетом лучшего результата.

4. Поднимание и опускание туловища за 30с.

Поднимание и опускание туловища за 30с.

Тест выполняется в течение 30 сек. И.п. – лежа, руки за головой, локти перед собой. При этом ноги в

голеностопном суставе фиксируются кем-то из помощников: воспитателем, родителями и др. (Важно, чтобы ноги в коленях были согнуты под углом 90°).

5. Бег на 300 м.

Желательно тест на выносливость проводить на круговой дорожке стадиона (длина стандартной круговой дорожки составляет 400 м или 200 м (школьный стадион)). Если такой возможности нет, контрольная дистанция размечается на территории детского сада. При проведении тестирования в одном забеге могут участвовать 6-8 детей. Результат в беге фиксируется в минутах и секундах.

Также были использованы следующие тесты:

1. Удары ногой: ХИЗО-ГЕРИ

2. Удары руками: СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)

Проверяли правильность выполнения ударов детьми старшего дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы детей 6- 7 лет. Педагогический эксперимент продолжался в течение 7 месяцев.

Контрольная группа детей тренировалась по программе физического развития ДОО, направленной на решение основных задач по сохранению и укреплению здоровья. Экспериментальная группа детей дополнительно занималась по программе киокусинкай.

Методы математико-статистической обработки материала.

Результаты исследования подвергались математической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel. Достоверность определялась по методике Стьюдента.

ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

3.1. Методика занятий киокусинкай каратэ с детьми старшего дошкольного возраста

Нами были разработаны и реализованы в работе с детьми занятия по киокусинкай каратэ.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в Киокусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закаливания тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - Путь воинских искусств).

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзё — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;

- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-даци, фудо-даци, мусуби-даци, хейко-даци, кибя-даци, дзенкуцу-даци).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гя-ку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основные принципы обучения:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова Л. И. Определение физической работоспособности детей и подростков [Текст] / Л. И. Абросимова. – М., 1978.
2. Александрова В.А. Закаливание, массаж, гимнастика. [Текст]/ В.А. Александрова – СПб.: «Сова» 2003. 126с.
3. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физиологическая активность и сердце. [Текст]/Амосов Н. М., Бендет Я. А.–К., 1989. 216 с.
4. Антонов, Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», [Текст] / Ю. Е. Антонов. «Аркти» – М. , 2001.- 224с.
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М., 1987. – 223с.
6. Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ[Текст]/ З.И. Береснева – М.: «СФЕРА» 2004. – 32с.
7. Буре Р.С. Социально-нравственное воспитание дошкольников: Метод.пособие / Роза Семеновна Буре. М.: Мозаика-Синтез, 2016
8. Бычков И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов, основанная на комплексной системе развития личности – «каратэ». – Томск, 1996. – 74 с.
9. Варич Е.Н. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей старшего дошкольного возраста / под ред. Е.Н. Варич. М.: ИНФРА, 2017.
10. Виноградова Н.А. Дошкольная педагогика: Учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева. М.: Юрайт, 2017
11. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Издательство «Смысл», 2017
12. Горбылев А. Становление школы Киокусинкай // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 17–38
13. Дашинский В.Э. Секреты каратэ, Москва, 2007.
14. Демченко Н.С. и др. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: ООО «Принтграфик», 2009. – 112 с.
15. Дэвид Ч. Кук. Сила каратэ, Москва, 1992
16. Запорожец А. В. Психология детей дошкольного возраста / под ред. Л. А. Венгера. изд. пер. и доп. М.: МПСИ, МОДЭК, 2016
17. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. [Текст]/ В.В. Кантан – СПб.: «КОРОНА» 2001. – 270с.
18. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. [Текст]/ А.В. Кенеман – М.: 1980. – 144с.
19. Киокусинкай, типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования, Москва, 2009.
20. Козлова С.А. Дошкольная педагогика: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. М.: ИЦ Академия, 2017
21. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ, Москва, 2004.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
23. Микляева Н.В. Дошкольная педагогика: Теория воспитания дошкольников: учеб.пособие для студ. вузов / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева. М.: Академия, 2017
24. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор. М.: Ладомир, АСТ, 1998.
25. Ояма М. Путь каратэ киокусинкай, Калининград, 1994
26. Ояма М. Философия каратэ. – М.: «Роза», 1993. – 95 с.
27. Ояма М. Это – каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000
28. Степанов С.В, Головихин Е.В Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в киокусинкай каратэ, Екатеринбург 2007.
29. Степанов С.В, Головихин Е.В, Мезенцев В.А. Ветров А.М Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге, Владимир, 2009.
30. Танюшкин А.И. и др. Кекусинкай – боевое каратэ / TheFightingKarateofKiokushinkai. – М.: Орбита-М, 2000.
31. Танюшкин А.И. и др. Система подготовки в Кёкусинкай каратэ-до. – М.: Федерация Кёкусинкай России,

1992. – 200 с.

32. Танюшкин А.И. и др. Технические нормативы. Кекусин IFK. Выпуск 1-6. – М.: Орбита-М, 2006-2010.

33. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Киокусинкай – боевое каратэ. М.: Орбита, 2000.

34. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. — 424 с.

35. Чепцова Н. А. Психологическая характеристика старших дошкольников // Прикладная психология. 2018. №12.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/94699>