

**РАЗВИТИЕ  
КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА ЗАНМАЮЩИХСЯ  
КАРАТЭ**

Итоговая аттестационная работа

Вачаева Владимира Витальевича

Научный руководитель: к.п.н., доцент

Анфилатова Ольга Викторовна

# **Актуальность выбранной темы**

**Актуальность выбранной темы заключается в том, что формирование координационных способностей является важным элементом формирования здорового человека, т. к. координационные способности напрямую связаны с работой центральной нервной системы Бернштейн Н.А., 2006. Важным периодом формирования координационных способностей является возраст 7 - 9 лет, формирование координационных способностей может осуществляться только при занятиях физическими упражнениями Лях В. И., 2008. . Раньше дети такого возраста много времени проводили на улице, участвуя в коллективных играх (футбол, лапта, игры с мячом и т. д.). Сейчас основным занятием в свободное время стали смартфоны, планшеты, компьютеры. Дворовые игры ушли в прошлое. Таким образом, физическое развитие ребенка, в частности развитие координационных способностей, наиболее эффективно может осуществляться в спортивных секциях.**

**В настоящее время очень популярны восточные боевые искусства и много детей посещают соответствующие секции, поэтому в работе рассматриваются физические упражнения используемые в каратэ для формирования координационных способностей на занятиях (тренировках) по каратэ у детей 7 - 9 лет.**

Рекордное тамэсивари сэнсея Габбасова.Раммиля Руафовича вошедшее в книгу рекордов Гиннеса..(Президент Федерации всестилевого каратэ России)





В 2015 год Всестилевое каратэ признал Минспорт России и включил в ВРВС. Всего во «Всестилевое каратэ» вошло 35 стилевых организаций России.

## Масутацу Ояма



Масутацу Ояма (1923—1994) — мастер и преподаватель каратэ, один из самых знаменитых представителей боевых искусств, обладатель 10 дана, создатель стиля Кёкусинкай, популяризатор каратэ в Японии и других странах, автор большого количества популярных книг о каратэ, организатор национальных и мировых спортивных соревнований по каратэ. Основав свой стиль, быстро завоевавший славу «сильнейшего каратэ», Ояма создал и до своей смерти в 1994 году возглавлял Международную организацию Кёкусинкай (ИКО), членами которой стали несколько миллионов человек во всём мире.





Декабрь 2019 г. Первый Чемпионат Мира по Всестилевому каратэ приняли участие спортсмены из 35 стран .





# Руководители стилевых организаций и региональных отделений на Чемпионате Мира по Всестилевому каратэ. Декабрь 2019 г.



Показательные выступления Клуба Кёкусин каратэ  
«Плечом к плечу» на Театральной площади г. Кирова.  
Июль 2018 г











































# Основные методологические положения

- **Цель исследования.** Развитие координационные способности у детей младшего школьного возраста, используя традиционные физические упражнения (Ката), на занятиях по каратэ
- **Объектом исследования** является тренировочный процесс развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях по каратэ.
- **Предметом исследования** является развитие координационных способностей с помощью комплексов упражнений каратэ у детей младшего школьного возраста.



# Рабочая гипотеза

Предполагается, что применение физических упражнений из системы занятия в каратэ и динамический характер занятий в каратэ могут качественно повысить уровень координационных способностей детей младшего школьного возраста.

## **Для подтверждения этой гипотезы необходимо решить следующие задачи:**

- Проанализировать современное состояние вопроса формирования координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Проверить, имеющийся комплекс упражнений в традиционном каратэ, на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Экспериментально доказать, что комплекс упражнений в традиционном каратэ, эффективно влияют на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста



# Положения, выносимые на защиту:

- 1. Комплексы упражнений (Ката) традиционного каратэ, направленные на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
- 2. Результаты, полученные в ходе эксперимента.

# Методы исследования

- Для решения поставленных в работе задач нами использовались следующие **методы исследования:**
  - - Анализ литературных источников.
  - - Педагогическое тестирование.
  - - Педагогический эксперимент.
  - - Метод математической обработки результатов исследования.



# Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МОАУ ДО ДЮЦ Октябрьского района Клуб «Орлёнок» и МБУ ФОК г. Котельнич.

Первый этап (сентябрь – декабрь 2019) – поисковый, анализ литературных источников в практике и теории физической культуры. В ходе его определялись объект, предмет, рабочая гипотеза исследования и условия её реализации, цель и задачи исследования, определялись комплексы упражнений, апробировались тесты.

Второй этап – (январь – август 2020 г.) – экспериментальный, в процессе которого проводился педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие дети 7-9 лет.

Отобрано две группы: экспериментальная (15 человек) и контрольная (15 человек).

Занятия (тренировки) проводились три раза в неделю в вечернее время продолжительностью 60 минут.

**Основным отличием занятий, в экспериментальной группе от контрольной группы был в том, что акцент в экспериментальной группы делался в первую очередь на специальные упражнения каратэ по изучению ката (форма), комплекса последовательных движений, которые позволяют отразить нападение противника и провести контр наступление, так называемый бой с «тенью» и во вторую очередь на работу с партнёром, в паре, отработка силы удара, скорости. Техника виртуального боя требует от учащегося концентрации внимания, воображения, координации своих действий с конкретным рисунком ката (формы).**

**В контрольной группе основной акцент делался на работу с партнёром, в паре, отработка силы удара, скорости и во вторую очередь на специальные упражнения каратэ по изучению ката (форма).**

Третий этап (сентябрь – декабрь 2020 г.). Исследование завершилось статистической обработкой полученных данных и их интерпретацией, обобщением и представлением всех полученных материалов в виде итоговой аттестационной работы.

## **. Комплексы упражнений (Ката), направленные на совершенствование физического качества - координационные способности детей младшего школьного**

- Для достижения цели, - развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста, использовали средства физической культуры, комплексы физических упражнений из традиционного каратэ (Ката).
- Провели отбор трёх упражнений традиционного каратэ (Ката), допустимых для изучения и тренировки в младшем школьном возрасте и уточнена система оценки технической подготовленности. Такими упражнениями (Ката) стали «Тайкиоку» («Тайкиоку соно ич», «Тайкиоку соно ни», «Тайкиоку соно сан») как основа всех ката, познание которому нужно научиться, прежде чем обучаться идти по тропе каратэ. **Ката Тайкиоку** переводится с китайского как «Первопричина — Великий предел». Тайкиоку ката были созданы основателем стиля каратэ, родоначальником японского карате «Штотокан» Гичином Фунакоши (1868-1957).



При обучении учащихся максимально использовалась терминология на японском языке.

Изучение трёх Ката «Тайкиоку» мы начинали с «Тайкиоку соно ич»

Основная мотивация для ученика разучить данный комплекс являлась его демонстрация. Комплекс упражнений выглядит эффектно, имеет несколько вариантов исполнения. С целью заинтересовать учащихся тренер показывает комплекс в целом, в темпе применяемом в бою.

**Комплексы физических упражнений направленных на  
развитие  
координационных способностей детей младшего  
школьного возраста**

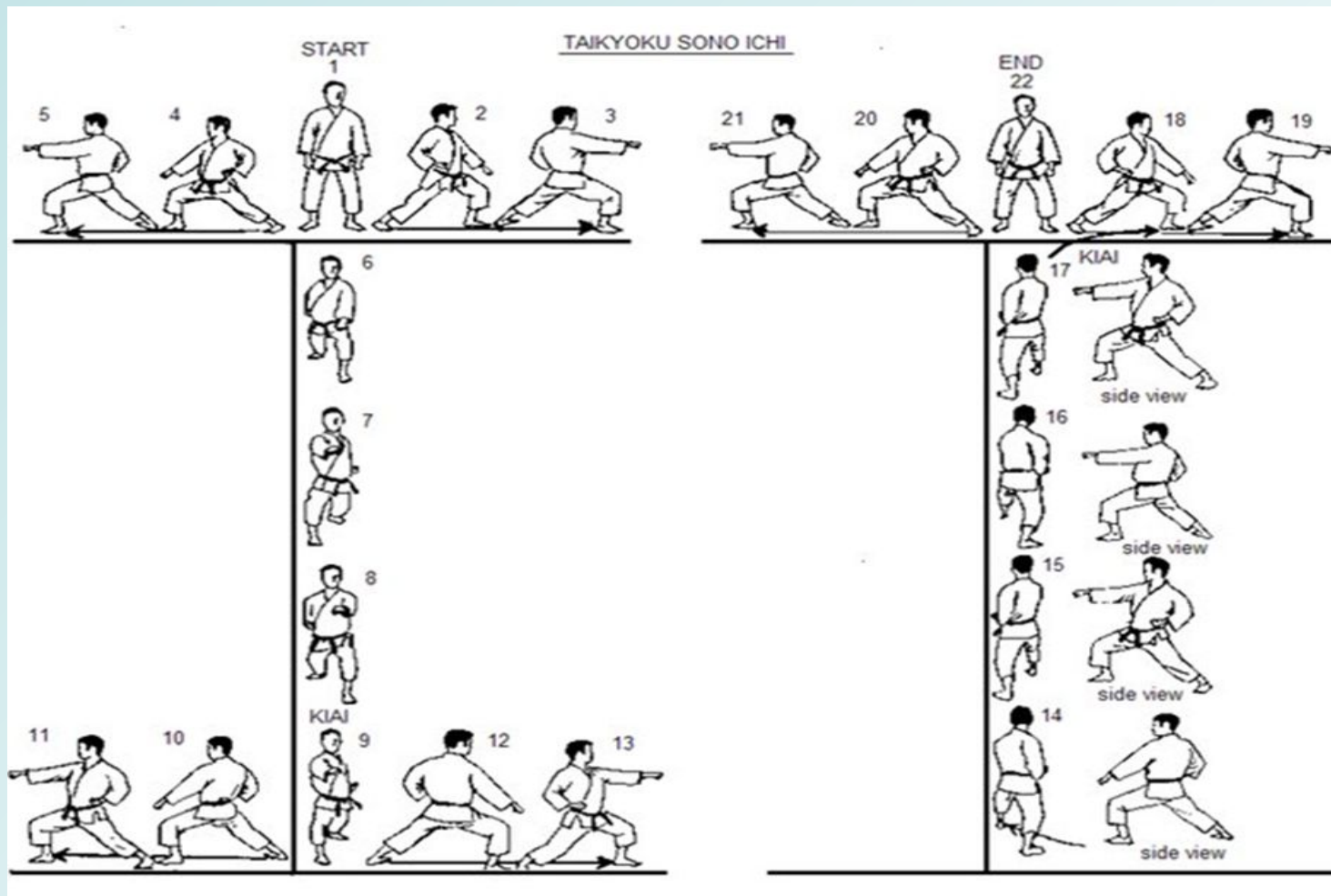






# Техника Ката «Тайкеку соно ич»

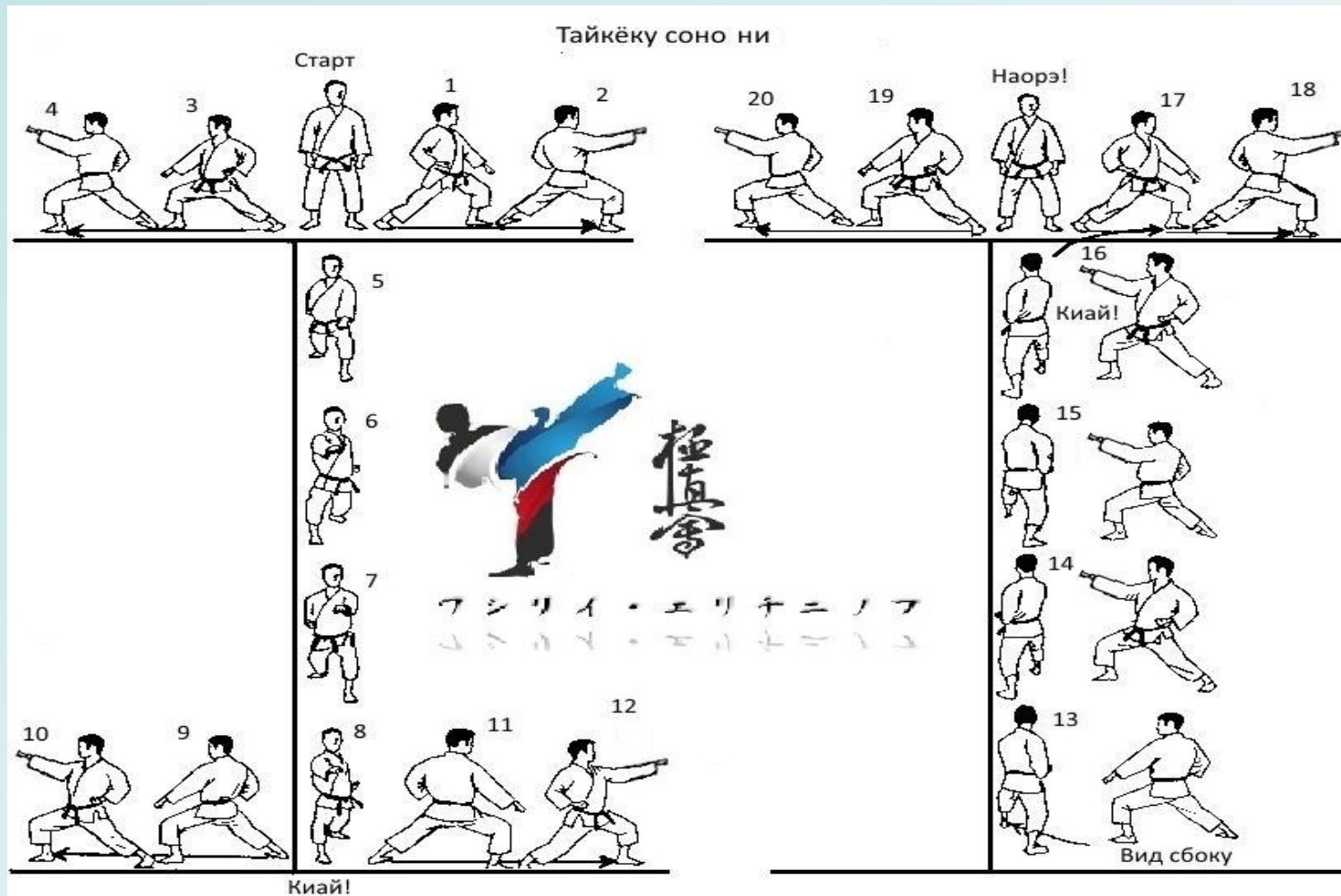
Формальные комплексы упражнений в каратэ называются ката  
«...Слово ката означает «форма», внешний вид»





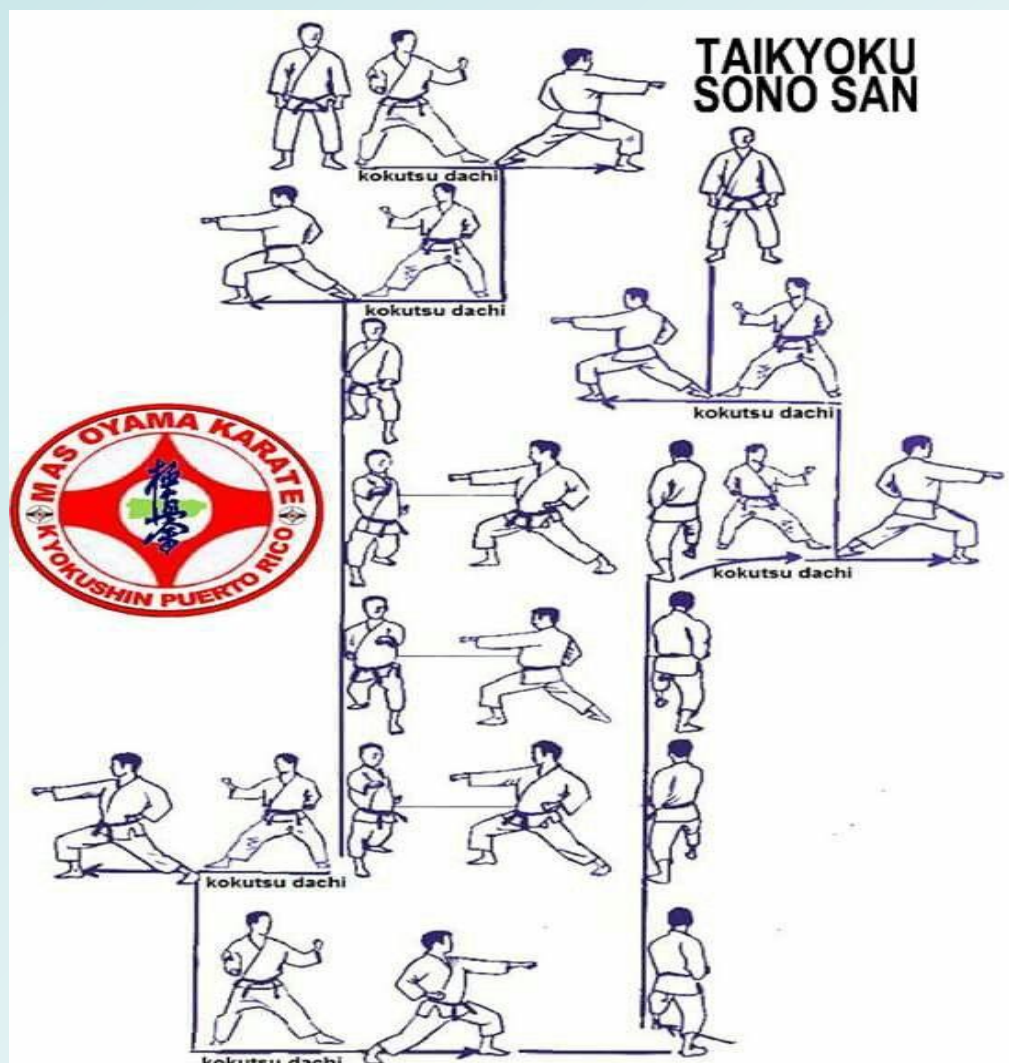
# Техника Ката «Тайкеку соно ни»

Формальные комплексы упражнений в каратэ называются ката  
«...Слово ката означает «форма», внешний вид»



## Техника Ката «Тайкеку соно сан»

Формальные комплексы упражнений в каратэ называются ката  
«...Слово ката означает «форма», внешний вид»





Изменения показателей координационных способностей за период  
эксперимента

тесты	Стат. пок-ды	контрольная группа		экспериментальная группа	
		до exper.	после exper.	до exper.	после exper.
Гри кувырка вперед (сек)	x	5,91	5,59	5,01	4,55
	±	±	±	±	±
	m	0,322	0,312	0,107	0,108
	σ	1,2487	1,2076	0,4131	0,4172
	t	0,7134		2,9902	
	p	> 0,05		< 0,05	
Челере поворота на гимнастической скамейке (сек)	x	16,65	16,37	15,74	14,81
	±	±	±	±	±
	m	0,185	0,189	0,303	0,297
	σ	0,7170	0,7324	1,1728	1,1513
	t	1,0581		2,1838	
	p	> 0,05		< 0,05	
Стойка на одной ноге (сек)	x	31,20	36,27	34,27	47,13
	±	±	±	±	±
	m	4,414	4,205	4,453	3,653
	σ	17,0972	16,2853	17,2481	14,1465
	t	0,8311		2,2339	
	p	> 0,001		< 0,001	

# ВЫВОДЫ

- В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.
- 1. На основании анализа научно-методической литературы мы выявили, что измерителями координационных способностей считаются: координационная сложность усвоенного двигательного задания; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик данного движения и время, необходимое для усвоения нового движения и изменения двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т. е. время сложной двигательной реакции).
- 2. Выявлены наиболее эффективные физические упражнения (Ката) развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, вынуждающих мгновенно перестраивать двигательную деятельность. Такие средства и методы применяются при выполнении техники ката разной сложности на тренировках по каратэ.
- Упражнения на развитие координационных способностей лучше включать в первую треть тренировочного занятия короткими сериями.



- 3. Совокупность средств, методов, принципов применяемых в каратэ, форм организации занятий позволяют утверждать, что физические упражнения (Ката), позволяют достичь высоких координационных способностей, в том числе и у детей младшего школьного возраста. Что экспериментально подтверждается при проведении педагогического эксперимента.
- Наши рекомендации на каждом занятии, с детьми младшего школьного возраста, отводить 30 % от общего времени тренировки на комплексы упражнений – Ката.

-

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**