

УДК 796.8

## Содержание программы занятий кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет в учреждении дошкольного образования

О.Н. Онищук

Представлены результаты теоретической, методической и практической работы кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет в учреждении дошкольного образования. Описано содержание каждого из разделов разработанной программы занятий по каратэ для детей 5–7 лет. Полученные данные можно использовать в практической деятельности руководителям по физическому воспитанию учреждений дошкольного образования.

**Ключевые слова:** программа, дети, каратэ, кружок, содержание, принципы, компонент, учреждение дошкольного образования.

The article presents the results of theoretical, methodical and practical work of karate sports clubs for children 5–7 years old in the of pre-school educational establishment. It describes the content of each section of the developed program for lessons in karate clubs for children 5–7 years. The obtained information can be used in practical activities by instructors of physical education of pre-school education.

**Keywords:** program, children, karate, club, content, principles, component, establishment of pre-school education.

**Введение.** Дети в дошкольном возрасте активно растут, познают окружающее пространство и, в связи с этим, создание необходимых условий для их всестороннего и гармоничного развития имеет первостепенное значение. В данном процессе значимую роль играет физическое воспитание.

В «Учебной программе дошкольного образования» в разделе образовательной области «Физическая культура» обучающимся предложены разнообразные двигательные действия и спортивные упражнения, игры и т. д. [1]. Занятия физической культурой у воспитанников 5–7 лет проходят 4 раза в неделю по 30 минут. Однако значительное количество детей с отклонениями в состоянии здоровья и активный процесс их гиподинамии, усугубляющий имеющиеся патологии [2], с одной стороны, и заинтересованность родителей в формировании у ребенка практических основ здорового образа жизни, с другой стороны, приводят к поиску образовательных услуг в сфере физической культуры. Одной из форм такой деятельности является кружковая работа по интересам детей, проводимая руководителем физического воспитания на базе учреждения дошкольного образования [3]. Среди кружков физкультурной направленности особый интерес у детей вызывает каратэ.

Впервые термин «карате» был введён в обращение в XVIII в. мастером Сакугавой, живущим на японском острове Окинава. Он открыл школу каратэ, в которой преподавал единоборство шаолиньского стиля, изученное им в китайском монастыре. Поэтому на тот момент иероглиф «каратэ» переводили как «китайская рука». Позже, в 1905 г. в интерпретации Тёмо Ханасиро иероглиф «каратэ» стал означать «пустая рука», так как в данном единоборстве, как правило, не используется оружие.

Известность и популярность в Японии, а затем и во всем мире, каратэ получило благодаря стараниям Гитина Фунакоси. Он не достиг высшего мастерства в этом виде боевого искусства, однако был интеллектуальным и интеллигентным человеком, обладал ораторскими способностями. В начале XX в. Г. Фунакоси разработал и ввел в учебную программу университетов и школ Японии каратэ, напечатал первую книгу об этом единоборстве, а также вместе со своими учениками активно пропагандировал этот вид боевого искусства [4], [5].

В 1964 г. на XVIII летних Олимпийских играх в Токио мировой общественности были продемонстрированы показательные выступления японских каратистов. Многие присутствующие заинтересовались этим видом боевого искусства и захотели овладеть им [4]. Со временем каратэ стало известно и в Беларуси [6].

Каратэ можно заниматься не только для достижения высокого спортивного результата. В результате систематических занятий этим видом единоборства повышается уровень развития физических качеств, психических процессов, улучшается функциональное состояние организма, формируются личностные качества ребенка, эстетический вкус [7]. В процессе занятий обогащается двигательный фонд детей, они учатся сосредотачивать внимание, управлять своими движениями и анализировать выполненные упражнения, осваивают диафрагмальное дыхание. Таким образом, занятия каратэ способствуют не только оздоровлению организма человека, но также всестороннему и гармоничному развитию личности. Поэтому данный вид спорта очень популярен и востребован в обществе.

В учебных пособиях по каратэ описаны различные удары, защиты, стойки, приемы, особенности режима дня и питания занимающихся. Однако данная литература адресована преимущественно взрослым людям [8], [9].

В Российской Федерации опубликованы отдельные программы для секционных и кружковых занятий детей дошкольного возраста [10]. Однако программного материала по каратэ для детей 5–7 лет в условиях учреждений дошкольного образования Республики Беларусь не выявлено. В связи с этим, поставлена **цель исследования**: разработать программу занятий кружка физкультурной направленности по каратэ детей 5–7 лет в учреждении дошкольного образования.

*Задачи исследования:*

1. Выявить цель, задачи и принципы построения программы занятий кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет в учреждении дошкольного образования.
2. Разработать содержание занятий программы кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет.

Для конкретизации содержания занятий по каратэ разработана программа, которая включает следующие разделы «Пояснительная записка», «Содержание» и «Рекомендуемые источники» (рисунок 1).



Рисунок – Схема программы занятий кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет

В разделе «Пояснительная записка» программы кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет определена **цель** занятий – способствовать оздоровлению организма, разностороннему и гармоничному развитию занимающихся.

В соответствии с целью поставлены следующие **задачи** программы:

1. Формировать основы здорового образа жизни занимающихся. На занятиях по каратэ дети активно включаются в целенаправленную деятельность, способствующую сохранению и укреплению здоровья, в частности, у них формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, в процессе занятий они учатся следить за своей осанкой, осваивают диафрагмальное дыхание и т. д.

2. Развивать физические качества детей, повышать двигательный фонд (двигательные умения и навыки) занимающихся. Общефизическая подготовка, которую получают дети на занятиях по каратэ, способствует развитию основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), в результате происходят соответствующие морфофункциональные перестройки организма, способствующие оздоровлению ребенка. Помимо этого в процессе занятий дети овладевают большим количеством упражнений разной координационной сложности, что способствует совершенствованию деятельности центральной нервной системы, формированию и развитию систем и функций организма в целом.

3. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств, интеллектуальному и эстетическому развитию занимающихся. Для освоения базовой техники каратэ необходимо последовательная, целенаправленная работа, в процессе которой воспитываются такие личностные качества как трудолюбие, настойчивость, самостоятельность, целеустремленность и т. п. Дети запоминают не только сложнокоординационные движения каратэ, но и их японские названия, то есть в процессе занятий происходит развитие таких когнитивных способностей, как внимание, мышление и память. Кроме того, четкость, точность и правильность исполнения движений способствуют развитию эстетического вкуса.

В основу программы кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет положены следующие принципы:

– *систематичность занятий*. Занятия кружка физкультурной направленности по каратэ детей 5–7 лет в учреждении дошкольного образования проводятся у детей 2 раза в неделю, их продолжительность составляет 30 минут, период проведения – с октября по май;

– *последовательность при овладении двигательными умениями и навыками*. В разработанной программе предусмотрено постепенное освоение элементов каратэ от простых элементов (высокие стойки, прямые удары рук, ног) к более сложным (низкие стойки, движения рук различной траектории, спортивное передвижение, движения в парах);

– *экстенсивность в применении техники каратэ на занятиях*. В программу включены технические действия каратэ, которыми необходимо обучить детей: стойки и перемещения в них; удары рук; удары ног; блокирование; удары рук, ног и блокирование в стойках; взаимодействия в парах. Достаточно большое количество движений связано с наличием у занимающихся данного возрастного периода сензитивности развития координационных способностей;

– *возрастная адекватность физических нагрузок на занятиях*. Предусматривает контроль за физическим состоянием детей на занятии, а также исходное и итоговое тестирование. Кроме того в программу включен спортивно-игровой компонент, который представляет особый интерес у детей дошкольного возраста.

Далее обоснована необходимость разработки кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет и дан график проведения занятий.

*Раздел «Содержание»* программы представлен базовым, специальным и спортивно-игровым компонентами.

Базовый компонент основан на применении на занятиях *основных движений*, предусмотренных в «Учебной программе дошкольного образования» [1]: ходьбы (разновидности ходьбы, упражнения в ходьбе, сочетание с бегом, прыжками), бега (разновидности бега, различные упражнения в беге, прыжки вверх во время бега); прыжков (разновидности прыжков, сочетание прыжков с другими движениями, спрыгивание); бросания и ловле (передача и ведение мяча, ловля с отскока и при передаче); ползании и лазаньи (ползание на четвереньках, по-пластунски, подлезание и перелезание); упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости (общефизическая подготовка); дыхательных упражнений (статические, динамические).

В содержание специального компонента вошли теоретические сведения (история каратэ, поведение в саду и дома, техника безопасности на занятиях), а также следующие упражнения:

**Стойки.** Мусуби–Дачи (стойка ожидания, стопы развернуты наружу). Хэйсоку–Дачи (стойка ожидания). Хэйко–Дачи (стойка с параллельными ступнями). Хачидзи–Дачи (стойка с развернутыми ступнями). Учи–Хачидзи–Дачи (стойка с обратно развернутыми ступнями). Дзэн–

куцу–Дачи (передняя стойка). Шико–Дачи (квадратная стойка). Санчин–Дачи (стойка песочных часов). Фудо–Дачи (корневая стойка). Мото–Дачи (боевая стойка). Нэко–Аши–Дачи (защитная стойка). *Киба–Дачи (стойка с широко расставленными ногами)*<sup>1</sup>. *Кокуцу–Дачи (задняя стойка)*.

**Перемещение в стойках.** Смена стойки в Дзэнкуцу–Дачи на месте за счет подтягивания передней (задней) ноги; продвижение в стойке вперед (назад). Перемещение в Мото–Дачи.

*Продвижение в Киба–Дачи приставным шагом. Спортивное перемещение.*

**Удары рук.** Дзедан–Чоку–Цуки (прямой удар на верхнем уровне). Чудан–Чоку–Цуки (прямой удар на среднем уровне). Гедан–Чоку–Цуки (прямой удар на нижнем уровне). Гьяку–Цуки (удар рукой, разноименной передней ногой). Ои–Цуки (удар рукой, одноименной передней ногой). Рэн–Цуки (переменные удары). Цуки (удар двумя руками одновременно). Татэ–Цуки (вертикальный удар кулаком). Ура–Цуки (короткий, ближний удар). Маваши–Цуки (круговой удар). Уракэн–Учи (удар тыльной частью кулака).

Эмпи–Учи (удар локтем). Маэ–Эмпи–Учи (удар локтем вперед). Йоко–Маваши–Эмпи–Учи (круговой удар локтем в сторону). Шуто–Учи (удар ребром кисти). Шуто–Учи (удар ребром кисти изнутри наружу). *Шуто–Учи–Маваши–Учи (круговой удар ребром кисти)*. *Авасэ–Цуки (U-образный удар)*. *Нукитэ*.

**Удары ног.** Маэ–Гери (прямой удар вперед). Йоко–Гери (боковой удар ребром ноги). Маваши–Гери (круговой удар ногой). Уширо–Гери (удар ногой назад). Маэ–Гери (прямой удар вперед). *Уширо–Гери (удар ногой назад)*. *Маваши–Гери (круговой удар ногой передней ногой)*. *Микадзуки–Гери (удар ногой «полумесяцем»)*.

**Блокирование.** Дзедан–Агэ–Укэ (верхний блок против удара в голову).

Сото–Укэ (блок снаружи внутрь нижней частью запястья). Чудан–Удэ–Укэ (блок предплечьем против атаки в корпус). Учи–Укэ (блок изнутри наружу верхней частью запястья). Гэдан–Баран (опускающийся блок). Чудан–Шуто–Укэ (блок ребром кисти против атаки в корпус). *Моротэ–Укэ (усиленный блок предплечьем)*. *Какэ–Шуто–Укэ (крюкообразный блок ребром кисти)*. *Маэудэ–Хинери–Укэ (блок вращением предплечья)*.

**Удары рук, ног и блокирование в стойках.** В стойке (Хэйко–Дачи, Мото–Дачи, Дзэнкуцу–Дачи, Шико–Дачи, Фудо–Дачи) выполнение блоков (Сото–Укэ, Чудан–Удэ–Укэ, Учи–Укэ, Гэдан–Баран), ударов рук (Дзедан–Чоку–Цуки, Чудан–Чоку–Цуки, Гедан–Чоку–Цуки, Гьяку–Цуки, Ои–Цуки), ударов ног (Маэ–Гери, Маэ–Аши–Гери, Уширо–Гери, *Маваши–Гери*) и их сочетания. В стойке (Нэко–Аши–Дачи, *Кокуцу–Дачи*) выполнения блока Шуто–Учи и удара Нукитэ.

**Удары и блокирование в перемещении в стойках.** В стойке (Мото–Дачи, Дзэнкуцу–Дачи, *Шико–Дачи*) выполнение блокирования (Сото–Укэ, Чудан–Удэ–Укэ, Учи–Укэ, Гэдан–Баран), ударов рук (Дзедан–Чоку–Цуки, Чудан–Чоку–Цуки, Гедан–Чоку–Цуки, Гьяку–Цуки), ударов ног (Маэ–Гери, Маэ–Аши–Гери, *Уширо–Гери*).

**Взаимодействия в парах.** Взаимодействия в парах на дальней и средней дистанциях (стойки Хэйко–Дачи, Мото–Дачи, Дзэнкуцу–Дачи) на месте и в перемещении в стойках.

Спортивно-игровой компонент на занятии кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет представлен элементами спортивных игр (баскетбол, футбол и акробатика) и подвижными играми (общими и специальными). Из элементов *баскетбола* дети выполняют передачи мяча (разновидности передачи двумя руками, одной рукой), ловлю мяча, ведение мяча; *футбола* – передачи мяча (короткие; низкие) носком, внутренней стороной стопы, пяткой, а также ведение и остановка мяча; *акробатики* – кувырок (вперед и назад), кувырок с выходом в стойку Мото–Дачи, Шико–Дачи и т.д., «мостик», «ласточка», «березка».

Для развития физических качеств на занятии кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет проводятся следующие подвижные игры (общие) («Ловишка с лентой», «Зеркало», «Светофор», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Хитрая лиса», «Вызов номеров», «Салки» и др.). Кроме того такие подвижные игры как «Ловишка с лентой», «Зеркало», «Светофор», «Море волнуется» и др. адаптированы для закрепления изученной на занятии техники каратэ. Например, в игре «Море волнуется», дети замирают в стойке, прой-

<sup>1</sup> курсивом приведены упражнения, рекомендованные для детей 7 лет

денной на занятии, в игре «Светофор» показывают на определенный цвет соответствующий удар или стойку, в игре «Зеркало» занимающиеся повторяют представляемую руководителем кружка технику каратэ.

В разделе «Рекомендованные источники» даны литературные источники отечественных и зарубежных авторов, а также Интернет-ресурсы.

Вышеизложенная программа занятий кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет прошла апробацию в учреждениях дошкольного образования г. Минска (ясли-сады № 502, 123 и 145). В результате ее использования у детей констатировано достоверное увеличение показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей: координационных, скоростно-силовых, гибкости. Это свидетельствует об эффективности разработанной программы и возможности ее массового внедрения в учреждения дошкольного образования.

**Вывод.** Таким образом, для эффективной работы кружка физкультурной направленности по каратэ для детей 5–7 лет разработана программа, включающая 3 раздела (пояснительная записка, содержание и рекомендуемые источники), в которой выявлен ее смыслообразующий фактор, задачи, принципы, а также детализировано содержание, включающее базовый, специальный и спортивно-игровой компоненты.

### Литература

1. Учебная программа дошкольного образования : учебное издание / М-во образования Респ. Беларусь ; Нач. ред.-изд. отдела Г.И. Бондаренко [и др.]. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 416 с.
2. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь / В.Н. Шишкина. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. – 238 с.
3. Перечень платных услуг, оказываемых государственными учреждениями образования : утверждено Постановлением Совета Министров Респ. Беларусь от 03.10.2002 № 1376 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.levonevski.net/pravo/norm2009/num31/d31298.html>. – Дата доступа : 03.09.2017.
4. Каратэ // Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Каратэ>. – Дата доступа : 25.08.2017.
5. Козлов, А.М. Развитие и распространение каратэ-до на Окинаве и в Японии / А.М. Козлов // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2011. – № 3. – С. 192–197.
6. Каратэ в Республике Беларусь // Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Боевые\\_искусства\\_в\\_Белоруссии#Каратэ](https://ru.wikipedia.org/wiki/Боевые_искусства_в_Белоруссии#Каратэ). – Дата доступа : 25.08.2017.
7. Москвин, Н.Г. Роль каратэ в гармоничном развитии личности / Н.Г. Москвин, В.М. Григо // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : Междунар. науч.-практич. конф., Казань, 28–29 нояб. 2013 г. / Поволж. гос. академия физ. культуры, спорта и туризма ; редкол.: Ф.Р. Зотова [и др.]. – Казань, 2013. – С. 277–278.
8. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма ; пер. с англ. А. Куликова. – М. : ФАИР–ПРЕСС, 2003. – 304 с.
9. Ояма, М. Это каратэ / М. Ояма ; пер. с англ. А. Куликова. – М. : ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 320 с.
10. Султреков, В.Г. Рабочая программа дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста в рамках кружка «Каратэ» [Электронный ресурс] / В.Г. Султреков. – Режим доступа : <http://xn8sbkccaupbdef0j.xn80aaac0ct.xnp1ai/assets/files/varenka/Prog.kr.Karate%202016.pdf>. – Дата доступа : 15.09.2017.

«Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова»  
Белорусского государственного университета

Поступила в редакцию 07.01.2018