

ПЕДАГОГИКА

УДК 796.8

Е.А. Аканеева

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Исследование посвящено определению влияния занятий физической культурой с использованием средств каратэ на физическое развитие детей в возрасте 6–7 лет. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилась работа по определению состояния позвоночного столба и стопы занимающихся, измерялись жизненная емкость легких, масса тела, рост, проводилась динамометрия рук. Данные, полученные в результате исследования, позволяют сделать вывод о том, что разработанная методика способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста, а также коррекции нарушений осанки и стопы.

Ключевые слова: физическая культура; физическое развитие; антропометрические данные; дошкольники; средства каратэ; подвижные игры.

Введение. В дошкольный период формируются основы физического здоровья ребенка. В связи с этим в условиях детского сада и семьи особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию. Для нормального функционирования дыхательной, кровеносной, пищеварительной и нервной систем организма большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка. В этом возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений.

Для предупреждения нарушений осанки и стопы важно своевременно их выявить и применить профилактические меры – укрепить мышцы, сохраняющие правильное положение позвоночника и свода стопы.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста необходим поиск новых методов, средств и подходов, направленных на оздоровление [1. С. 3].

Закон Российской Федерации «Об образовании» (см. ст. 3) относит жизнь и здоровье человека к приоритетным направлениям государственной политики в области образования [2. С. 5]. Среди задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования первая – «...охрана и укрепление физического и психического здоровья детей» [3. С. 4].

Организация и результаты исследования. Исследование проводилось на базе МАДОУ № 99. г. Томска. Для участия в педагогическом эксперименте в сентябре 2018 г. была определена группа испытуемых (25 человек в возрасте 6–7 лет).

С помощью метода соматоскопии проводилась работа по определению состояния позвоночного столба и стопы, измерялись жизненная емкость легких, масса тела, рост, динамометрия обеих рук испытуемых.

Из заключения врача-педиатра следует, что нарушение осанки выявлено у 7 детей (28%): сутулость – у 6, плоская спина – у 1 ребенка (первая степень нарушения); изменения в развитии стопы выявлены у

6 детей (24%): продольное плоскостопие – у 4, поперечное плоскостопие (вальгусная деформация) – у 2.

С сентября 2018 г. по апрель 2019 г. два раза в неделю дети посещали занятия физической культурой с использованием средств каратэ и специализированных подвижных игр, во время которых выполнялись упражнения для развития основных физических качеств и профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

В конце исследования (апрель 2019 г.) проведен контрольный анализ состояния позвоночного столба и стоп, проанализированы показатели динамометрии кистей обеих рук, ЖЕЛ, антропометрические данные занимающихся.

Продолжительность каждого занятия, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049–13 [4. С. 20], составляла 30–35 мин. Основными средствами формирования правильной осанки, коррекции ее нарушений и профилактики плоскостопия являлись физические упражнения, игры, средства из арсенала каратэ. Поскольку основная причина нарушения осанки и формирования неправильной стопы – это слабость мышечного аппарата, в работе использовались упражнения, способствующие развитию больших мышечных групп, прежде всего спины, живота и ног.

В подготовительной части занятий применялись несложные общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы (с мешочком на голове, по гимнастическому канату, скамье).

В основной части занятия выполнялись наклоны, прогибания, приседания с гимнастическими палками; для усиления эффекта включали упражнения с отягощениями (с гантелями, мешочками и др.), способствующие развитию силы мышц кистей рук.

Учитывая возраст детей и сложность выполнения упражнений из арсенала средств каратэ, данные упражнения применяли дозированно – их доля по времени не превышала 30% продолжительности основной части занятия. Главным образом дети выполняли стойки в различных условиях. Стойка – это

исходное положение, первый прием техники, которым овладевает ученик, начав заниматься каратэ.

Дети дошкольного возраста физически не готовы к однообразным, требующим определенной выносливости занятиям и не имеют устоявшихся интересов к тому или иному виду спорта. Для развития ловкости, быстроты, выносливости применяется игровой метод; подвижная игра выступает как средство укрепления здоровья и естественный вид живой и непосредственной деятельности.

Эффективно влияют на осанку упражнения, развивающие навыки ползания, лазания, а для формирования правильной стопы – прыжки и спрыгивания. Данные упражнения включались нами в различные соревновательные эстафеты.

В заключительной части занятия использовались упражнения на расслабление, выполняемые в исходном положении лежа на спине. Это различ-

ные дыхательные упражнения, во время которых дети должны дышать через нос, не задерживая дыхание. Выполнялись также специальные упражнения на ощущение правильной осанки и идеомоторные упражнения, когда мысленно прорабатывается определенное движение.

В процессе педагогического эксперимента тестирование проводилось дважды – в начале и по завершении эксперимента. Измерялись антропометрические данные и значения ЖЕЛ.

Если ориентироваться на средние значения антропометрических показателей, то для детей в возрасте 6 лет рост должен составлять 111–120 см, в 7 лет – 118–129 см; масса тела к 6 годам должна быть 19,0–24,1 кг, к 7 годам – 21,5–27,9 кг [5. С. 2].

Данные показатели у детей, участвующих в педагогическом эксперименте, на начало и конец учебного года находились в пределах нормы (рис. 1).

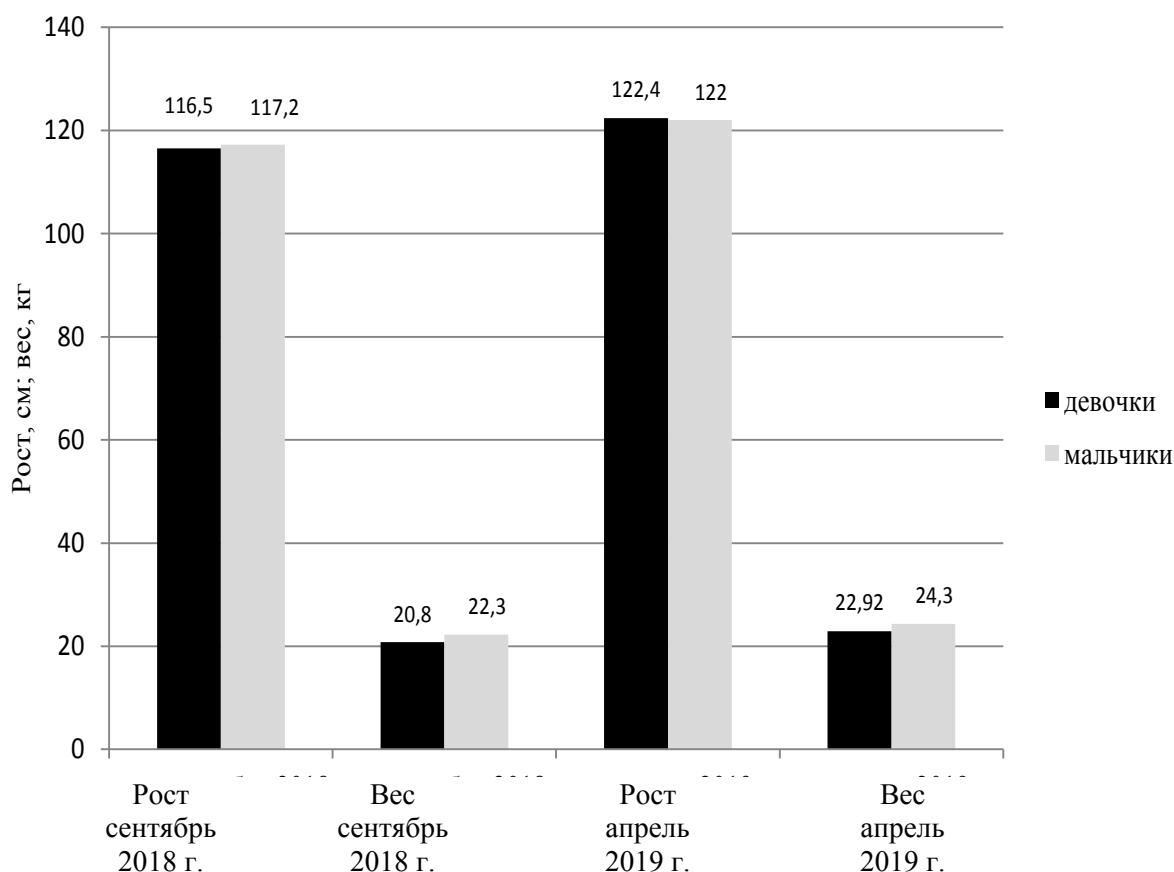


Рис. 1. Динамика роста и массы тела у детей 6–7 лет

Тестирование ЖЕЛ также проходило дважды – в сентябре 2018 и апреле 2019 г. (рис. 2). В сентябре 2018 г. показатель ЖЕЛ у девочек был на уровне 960 мл, у мальчиков – 1 000 мл при норме 1 150 и 1 300 мл соответственно [5. С. 3]. В апреле 2019 г. дети прошли повторное тестирование: уровень ЖЕЛ составил 1 170 мл у девочек и 1 300 мл у мальчиков. Данный результат значительно ближе к норме для детей в возрасте 7 лет [5. С. 3].

В показателях, оценивающих динамометрию кистей рук испытуемых, были получены следующие

результаты [6. С. 7]. В сентябре 2018 г. средний показатель силы мышц правой и левой рук у мальчиков составил 5,8 кг, у девочек правой – 4,6 кг, левой – 5,1 кг. Эти показатели значительно ниже нормы. Только у 2 детей (8%) динамометрия находилась в пределах нормы. В апреле с данным тестом справились 4 занимающихся (16%). Средний показатель силы мышц правой и левой рук у мальчиков составил 7,2 кг, у девочек правой – 5,8 кг, левой – 5,5 кг. Данные показатели не укладываются в примерные нормативы (рис. 3).

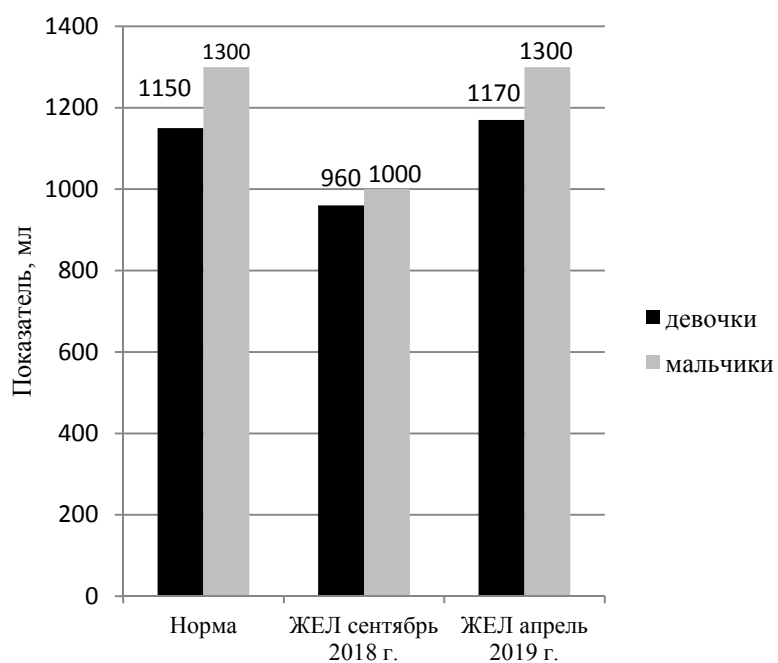


Рис. 2. Динамика жизненной емкости легких у детей 6–7 лет

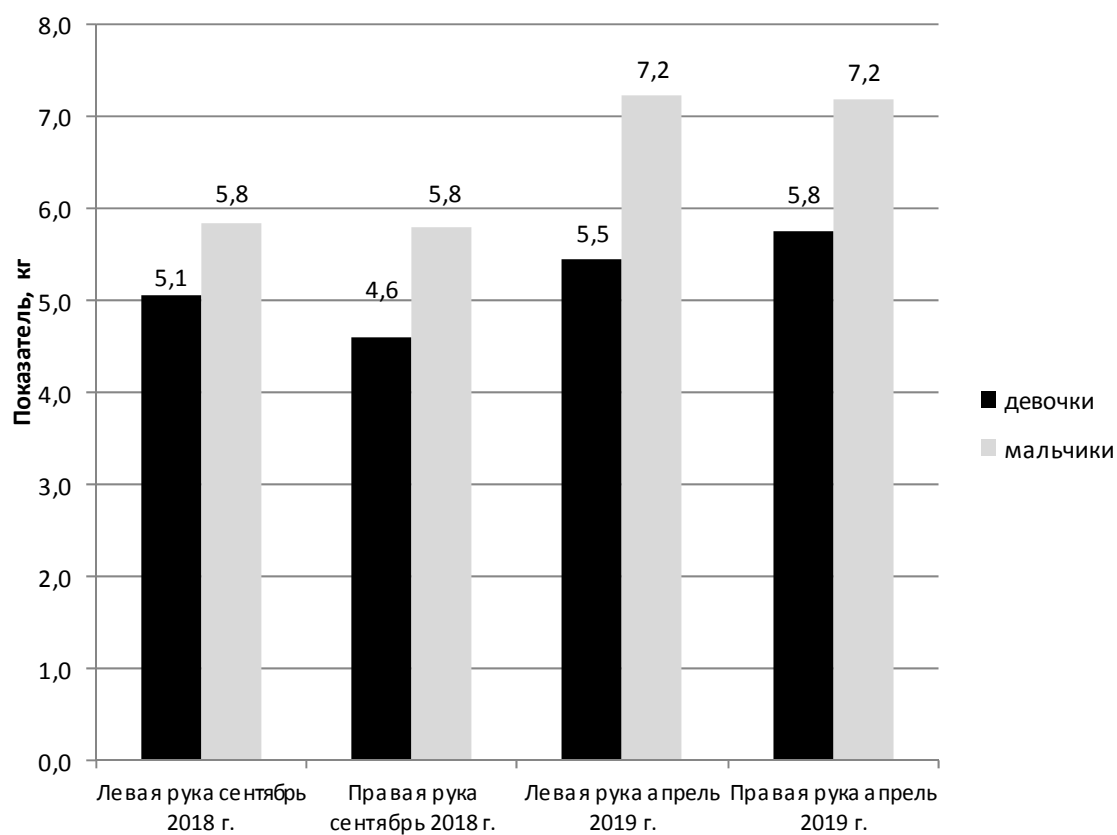


Рис. 3. Динамика показателей динамометрии (сентябрь 2018 г. – апрель 2019 г.)

В апреле 2019 г. дети прошли повторный осмотр состояния позвоночного столба и стопы. Положительные изменения выявлены у детей с сутулостью. На конец эксперимента сутулость осталась у 3 занимающихся.

Таким образом, нарушения осанки в группе численностью 25 детей сократились с 28 до 16%.

Положительные изменения отмечены у детей с нарушениями стопы: продольное плоскостопие осталось только у одного ребенка, поперечное – у двух детей. Таким образом, доля занимающихся с нарушениями стопы сократилась с 24 до 12% (рис. 4).

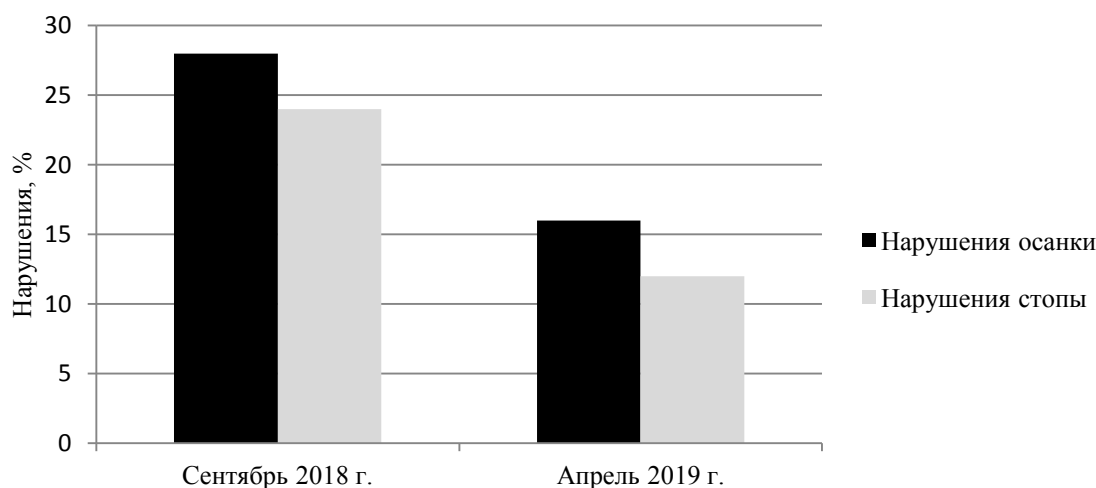


Рис. 4. Динамика нарушений осанки и стопы у детей 6–7 лет

Выводы. Проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод о том, что разработанная методика физического воспитания с использованием

средств каратэ и специализированных подвижных игр способствует коррекции нарушений осанки (сутулость) и стопы (продольное плоскостопие).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврильева А.В., Андреева Л.Д. Профилактика нарушения осанки и стопы у детей дошкольного возраста. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015013054>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». URL: <http://edu.mari.ru>
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». URL: <https://base.garant.ru/70414724/>
5. Стрельцов В.П. Какая физкультура нужна дошкольнику? URL: <http://www.budo.by/2008/03/03/doshkolnik.html>
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду (5–7 лет). М. : Мозаика-синтез, 2000. 255 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 5 ноября 2019 г.

The Influence of Physical Education With the Use of Karate on the Physical Development of Children Aged 6 to 7

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2020, 455, 152–156.

DOI: 10.17223/15617793/455/21

Elena A. Akaneeva, Kindergarten No. 99 (Tomsk, Russian Federation); Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: Elenaakaneeva@yandex.ru

Keywords: physical education; physical development; anthropometric data; preschoolers; karate; outdoor games.

At preschool age, the foundations of health, longevity, and harmonious physical development are laid. In this regard, a special role is given to properly organized physical education in kindergarten and family. To prevent violations of posture and foot, it is important to identify them in a timely manner and apply preventive measures. These measures are based on strengthening the muscles that maintain the correct position of the spine and arch of the foot. Therefore, in working with older preschoolers, it is necessary to search for new methods, tools, and approaches aimed at improving children's health. The aim of the study is to determine the effectiveness of the influence of physical education with the use of karate on the physical development of children aged 6 to 7. The following methods were used in the study: analysis and generalization of scientific and methodological literature; somatoscopy; anthropometric measurements (height, weight, dynamometry, lung capacity); pedagogical experiment; mathematical processing. During a year, twice a week, children attended physical education classes with the use of karate and specialized outdoor games and performed

exercises to develop basic physical qualities and prevent violations of posture and flat feet. The venue was the gym of Kindergarten No. 99 in Tomsk, with an area of 112 square meters. The gym has several smooth walls, so that children could take correct body positions against the wall and contact it with the necessary points. The gym is equipped with mirrors, which helps children visually control the position of their body parts. The main means of forming the correct posture, correcting its violations, and preventing flat feet were physical exercises, games, elements from karate. Since the main reason for the violation of posture and the formation of the wrong foot is the weakness of the muscular system, exercises aimed to develop large muscle groups, especially those of the back, abdomen and legs. Taking into account the age of children and the complexity of performing karate, the exercises from the karate technique made up no more than 30% of the whole set. At the beginning and end of the study, the state of the children's spines and feet were determined; their lungs' vital capacity, weight, and height were measured, the dynamometry of both hands was made. After analyzing the results of the study, it can be concluded that the developed method of physical education with the use of karate and specialized outdoor games contributes to the correction of posture and foot disorders.

REFERENCES

1. Gavril'eva, A.V. & Andreeva, L.D. (2015) *Profilaktika narusheniya osanki i stopy u detey doshkol'nogo vozrasta* [Prevention of Posture and Foot Disorders in Preschool Children]. [Online] Available from: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015013054>.
2. Russian Federation. (2018) *Federal'nyy zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ (red. ot 25.12.2018) "Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii"* [Federal Law No. 273-FZ of 29 December 2012 (As Amended on December 25, 2018) "On Education in the Russian Federation"]. [Online] Available from: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
3. Russian Federation. (2013) *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart doshkol'nogo obrazovaniya: prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 17 oktyabrya 2013 g. № 1155 "Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta doshkol'nogo obrazovaniya"* [The Federal State Educational Standard for Preschool Education: Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 1155 of October 17, 2013, "On Approval of the Federal State Educational Standard for Preschool Education"]. [Online] Available from: <http://edu.mari.ru>
4. Garant. (2013) *Postanovlenie Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha RF ot 15.05.2013 № 26 "Sanitarno-epidemiologicheskie trebovaniya k ustroystvu, soderzhaniyu i organizatsii rezhima raboty doshkol'nykh obrazovatel'nykh organizatsiy"* [Decree of the Chief State Sanitary Doctor of the Russian Federation No. 26 of 15 May 2013 "Sanitary and Epidemiological Requirements for the Design, Maintenance and Organization of the Working Hours of Preschool Educational Organizations"]. [Online] Available from: <https://base.garant.ru/70414724/>.
5. Strel'tsov, V.P. (2008) *Kakaya fizkul'tura nuzhna doshkol'niku?* [What Kind of Physical Education Does a Preschooler Need?]. [Online] Available from: <http://www.budo.by/2008/03/03/doshkolnik.html>
6. Runova, M.A. (2000) *Dvigatel'naya aktivnost' rebenka v detskom sadu (5–7 let)* [The Motor Activity of the Child in Kindergarten (Aged 5 to 7)]. Moscow: Mozaika-sintez.

Received: 05 November 2019