

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БПО-24-ФК1



М.М. Короткая

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2026

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет»
	<i>Кафедра спортивно-педагогических дисциплин</i>

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

ЗАДАНИЕ

**Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)**

Студент Короткая Мария Максимовна

группа БПО-24-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику

«Исследование условий введения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет».

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и разработать текст-проект Первой главы курсовой работы, состоящий из трех параграфов по проблеме исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Дата	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	06.07.26	
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	07.07.26	
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	08.07.26	
4.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике	09.07.26	
5.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета	10.07.26	
6.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета	14.07.26	
7.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета	16.07.26	
8.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников	17.07.26	
10.	Выгрузка в документооборот	20.07.26	

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

1. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме : учебное пособие / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. - 216 с. - ISBN 978-5-7638-4630-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2091866>

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563116>

3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебник для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/566295>

Руководитель



/ Ю.Э. Гудков /

Задание принял(а)



/ М.М. Короткая /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студена группы БПО-24-ФК1 Короткой Марии Максимовны

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практик

/ Гудков Ю.Э. /

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Особенности условий введения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет по результатам анализа литературных источников	5
Раздел 2. Представления респондентов социологического опроса по теме «исследование условий введения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания обучающихся 8-9 лет по результатам анкетирования	14
Раздел 3. Педагогическая характеристика занятия по физической культуре для обучающихся 8-9 лет по теме «базовая техника» по результатам педагогического наблюдения	17
Выводы	20
Список литературы	21
Приложения	22

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методам исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработке результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является Отчет по учебной практике. В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме исследование условий введения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме внедрение программы «Киокусинкай в школу».
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре для учащихся 8-9 лет по теме «базовая техника».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что новая программа «киокусинкай в школу» только входит в систему образования и внедрения не до конца. Программа требует доработок под школьную систему, при том, что родители школьников хорошо относятся к введению единоборств в школьную программу и проведению дополнительных занятий по разным видам единоборств. По данным опроса, большинство родителей хорошо относятся к введению уроков боевых искусств. [1]

Проблема исследования заключается в том, что спрос в школах на уроки единоборств большой, но программа не доработала для внедрения в школьную систему.

Цель обосновать результаты исследования по проблеме, связанной с условиями внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания для детей 8-9 лет

Задачи исследования:

1) Изложить теоретические основания, связанные с решением проблемы внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет по результатам анализа литературных источников;

2) Выявить представления респондентов по проблеме внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет по результатам социологического опроса в форме анкетирования;

3) Определить нагрузочные компоненты занятия по теме связанной с решением проблемы введения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет по результатам педагогического наблюдения;

Практическая значимость исследования: полученные в ходе практики знания можно применить на урочных занятиях для изучения восточных единоборств и самообороны.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме программа «Киокусинкай в школу»
2. Социологический опрос в форме анкетирования по теме внедрение программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания
3. Педагогическое наблюдение занятия по теме «базовая техника»

Раздел 1 Особенности условий внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы: электронно-библиотечная система «Лань», сайт министерства просвещения Российской Федерации.

Цель исследования: обосновать современные знания связанные с решением проблемы связанной с условиями внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания обучающихся 8-9 лет по результатам анализа литературных источников.

Задачи исследования:

- 1) подобрать и изучить актуальные литературные источники по проблеме условий внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учащихся 8-9 лет;
- 2) разработать текст-проект Первой главы курсовой работы, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3) по проблеме условий внедрения программы «Киокусинкай в школу»;
- 3) составить список литературных источников по проблеме условий внедрения программы «Киокусинкай в школу».

Для решения *первой задачи* нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям: программа 2024 г. «Каратэ Киокусинкай»-сайт Министерства просвещения Российской Федерации. Программы прошлых лет–рабочая программа по каратэ киокусинкай от учителя физической культуры Антаковой Евгении Викторовны.

Далее нами была проанализирована публикация по теме: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: «обучение единоборствам: Киокусинкай» содержание которой в большей мере соответствует проблеме условия внедрения программы «Киокусинкай в школу» в системе физического воспитания и разработано содержание Первой главы в виде тезисов, текст которых представлен ниже.

1 Теоретические основы исследования условий введения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания учеников 8-9 лет

В данной главе будут проанализированы теоретические основания решаемой научно-прикладной проблемы по литературным источникам. Цель: проанализировать литературные источники и выявить насколько изучена проблема. После анализа всех материалов на основе полученных данных будет сформулирован опрос, который станет темой второй главы.

1.1 Особенности содержания программы «Киокусинкай в школу»

Так как программа «Киокусинкай в школу» до сих пор дополняется новыми данными и переписывается под разные возрасты, в зависимости от желаемого результата. Если результатом уроков должно стать развитие физических способностей, формирование двигательных умений и навыков, то в программу вносят больше специальных упражнений и общефизической подготовки. Если упор делается на социально-значимые качества, то в программу вносят больше базовой техники и этикета. Если же целью является формирование универсальных учебных действий, то программу адаптируют под особенности возраста школьников. Но чаще всего программа включает в себя реализацию всех трёх результатов.

Например, в рабочей программе про киокусинкай каратэ, опубликованной 30.10.2020 учителем физической культуры Антаковой Евгенией Викторовной, целью разработки является создание условий для саморазвития, самореализации и самоутверждения детей через досуговую работу в секции. Но на практике упор делается на техническую подготовку: изучение и многократное повторение ударов и блоков (далее – кихон). [1]

Задачи разделены правильно: образовательная, развивающая, воспитательная и оздоровительная, однако в распределении часов воспитательной задаче как таковой часы не уделены. Программа поделена на блоки: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника. Блоков для решения воспитательной задачи нет.

Формальное несоответствие присутствует и в оценке уровня сложности – она отсутствует. Программа позиционируется как «стартовый и базовый уровень», однако критериев оценки для перехода на следующий уровень нет. Заявленная разноуровневость не подкреплена механизмами.

В самой программе, в пояснительной записке о новизне прописано, что данная программа включает в себя большую игровую практику, для предотвращения однообразности и сложности тренировок, однако эта ключевая особенность не реализована –

игр для обучения киокусинкай каратэ крайне мало, тогда как на другие виды спорта и подвижные игры выделено двенадцать часов.

На основе проведённого анализа можно сделать следующий вывод: программа не соответствует заявленным в ней целям и ключевой особенности. Главная цель сформулирована как создание условий для саморазвития и самореализации детей, а новизна усматривается в «применении большой игровой практики». Однако содержание занятий выстроено исключительно вокруг монотонного повторения технических элементов и не включает ни игровых методик, ни описания конкретных игр, ни специального времени для них. Это означает, что досуговая, развивающая и игровая составляющие, на которых строится замысел программы, фактически не реализованы.

Кроме того, программа обладает системными недостатками, делающими её малоприспособленной для практического использования:

- Отсутствуют измеримые критерии оценки результатов и контрольно-переводные нормативы;
- Учебный план чрезмерно укрупнён, что не позволяет увидеть реальное распределение времени;
- Содержание не учитывает возрастные потребности младших школьников, хотя в тексте есть верные психологические характеристики;
- Ожидаемые результаты сформулированы неконкретно и не поддаются объективной проверке.

Таким образом, программа представляет собой декларативный документ, в котором заявленные педагогические ориентиры не подкреплены ни методически, ни структурно. Для приведения её в рабочее состояние требуется коренная переработка: согласование цели и задач с учебным планом, внедрение игровых средств, создание системы оценивания и конкретизация планируемых результатов.

«Киокусинкай в школу» — проект, который с 2022 года реализуется на Дальнем Востоке. Он направлен на улучшение условий для занятий спортом у детей и увеличение уровня физической активности населения. С 1 сентября 2024 года на основании приказа Минпросвещения России №171 от 19 марта 2024 года модуль «Киокусинкай» включён в школьную программу для учащихся 1–11 классов. Обучение может проводиться в рамках уроков, деятельности школьных спортивных клубов и дополнительного образования, например, в формате кружков и секций, внеурочной деятельности. Проект запущен по инициативе трёхкратного чемпиона мира по карате киокусинкай Хаида Мантаева при поддержке полномочного представителя Президента РФ в ДФО Юрия Трутнева. [2]

Программа не является отдельным уроком, а представляет собой вариативный модуль. Школа может включать его в рабочую программу по физкультуре для любого класса (с 1-го по 11-й) по своему выбору. Она рассчитана на учеников, не имеющих медицинских противопоказаний, и предполагает около 14–16 часов на изучение блока. То есть, данная программа создана специально для школы и не противоречит законам об образовании. Также, программа соответствует заявленным целям, а ещё строго регламентирует и дозирует нагрузки для учеников. Важно подчеркнуть, что данная программа рассчитана не только на начальную школу, но и для старших классов и предполагает поэтапное получение знаний.

Помимо обычных для физкультуры задач (образовательную, развивающую, воспитательную и оздоровительную), программа выделяет специфические для каратэ цели:

1. Духовно-нравственное воспитание: формирование уважения к старшим, сверстникам, сопернику, дисциплины и честности.
2. Освоение «азбуки» киокусинкай: изучение базовой техники, формальных комплексов (ката) и безопасных заменителей спарринга (кихон-кумитэ).
3. Формирование культуры безопасного поведения: навыки самостраховки при падениях, умение избегать травмоопасных ситуаций.

Это отражено в структуре программы. В разделе «Знания о физической культуре» предусмотрена часть теории, которую преподаватели вводя в свои занятия параллельно обучению упражнениям.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» и разделена на три уровня. Каждый блок содержит три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Для младших классов всё начинается с самых азов: История каратэ, легенда о мастере Масутацу Ояме. Этикет в додзё, гигиена, закаливание. На практике реализован игровой подход. Изучаются стойки, простые удары руками и ногами, блоки. Вводится простейшее ката «Тайкёку-1». В спаррингах — строго имитация с паузой («кихон-кумитэ иппон»), где партнёры по очереди наносят один удар, обозначая контроль. В младшей школе важно приучить детей к дисциплине и порядку в зале, подготовить их к дальнейшей информации и вложить базовые знания для дальнейшего изучения каратэ в средней школе. В программе прописаны все основные ресурсы и методы, необходимые для вышеописанного.

Программа имеет несколько сильных сторон:

Глубокая связь с ФГОС. Программа не просто даёт физическую нагрузку: в ней чётко прописаны личностные (патриотизм, ответственное отношение к себе) и метапредметные результаты (умение анализировать ошибки, работать в команде, контролировать эмоции),

что соответствует требованиям новых стандартов. В нынешней мировой ситуации и полного доступа детей к мировому информационному полю это особенно важно.

Принцип безопасности. Это самое важное отличие от секционной работы. Программа не готовит бойцов. Спарринги заменены строго регламентированными упражнениями «кихон-кумитэ», где дистанция, очерёдность и зона атаки заранее известны и строго контролируются учителем. Полный контакт исключён. Это снижает риск травмоопасных и конфликтных ситуаций, а также учит младшеклассников ответственности, контролю собственной силы и толерантности.

Трёхчастная структура занятия. Урок по программе обязательно включает не только саму тренировку, но и восстановительные упражнения (стретчинг, дыхание), а также рефлексию. Это позволяет школьникам сформировать понимание о правильности распределения нагрузок и отдыха, понимание о данном виде спорта и желание заниматься разными видами физической активности в дальнейшем.

Готовые критерии оценки. Программа даёт учителю чёткие критерии для выставления текущих и итоговых отметок, оценивая не только физические способности, но и знание терминов, этикета, умение проводить самонаблюдение.

1.2 Педагогические возможности программы «Киокусинкай в школу» в процессе внедрения.

Интеграция восточных единоборств в школьное физическое воспитание – устойчивый тренд в отечественном образовании. Успех программы «Самбо – в школу» и дискуссии о других единоборствах создали методологическую базу, позволившую начать внедрение и ударных боевых искусств, таких как киокусинкай. С 2022 г. на Дальнем Востоке реализуется проект «Киокусинкай в школу», а с 2024 г. модуль «Каратэ Киокусинкай» приказом Минпросвещения стал доступен для всех школ страны [3]. Настоящий параграф посвящен анализу современных исследований и методик, связанных с условиями внедрения данной программы в физвоспитание детей 8–9 лет.

Включение киокусинкай каратэ в школьную программу направленно не только на развитие физических качеств, но и на воспитание дисциплины, характера, уважения и стрессоустойчивости. Особенность данного вида спорта в том, что воспитательная задача очень тесно переплетается в развивающей, две эти задачи реализуются друг через друга. Киокусинкай каратэ – это целостная воспитательная система, направленная на формирование у детей правильных нравственных и моральных ориентиров.

Модуль «Каратэ Киокусинкай», утверждённый Минпросвещения РФ включает в себя четыре стандартные задачи, которые прописаны в документе. Все задачи ведут к достижению заявленной цели, на которую направлена эта программа:

Образовательная задача: для младших классов программа «Каратэ Киокусинкай» предусматривает первый этап знакомства с данным видом спорта. В программе прописана необходимые для введения в киокусинкай каратэ знания:

- Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.
- Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий каратиста киокусинкай, в том числе имитационные упражнения (в зале, на татами, на спортивных объектах).
- Базовый кихон.
- Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников (ката): тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкеку соно ичи, сокуги тайкеку соно ни, сокуги тайкеку соно сан.

Развивающая задача: программа, рассчитанная на младшие классы, включает в себя развитие физических способностей учащихся в соответствии с их возрастными особенностями:

- Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
- Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, координационных и скоростных способностей.

Воспитательная задача: в возрасте 8-9 лет необходимо вложить в детей правильные ценности, моральные и нравственные ориентиры, чтобы им было проще делать правильные выборы в дальнейшем. В программе Минпросвещения данная задача реализуется через философию спорта и относятся к личностным результатам:

- Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских каратистов и национальной сборной команды страны по каратэ;
- Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- Проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования

средствами киокусинкай;

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по киокусинкай;
- Соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Оздоровительная задача: организм в детском возрасте растёт и развивается, поэтому необходимо дозировать нагрузку и приучать к здоровому образу жизни, что отражено в программе следующим образом:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях по киокусинкай [1]
- формирование общих представлений о дисциплинах (видах) киокусинкай, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся

1.3 Анализ психофизических особенностей учащихся 8-9 лет

Для учащихся 8–9 лет характерен переход к более осознанному восприятию, но при этом организм всё ещё очень уязвим. Это период активного роста. Организм ребенка переживает серьезные перестройки. Ключевые особенности: Позвоночник и кисти рук еще не полностью окостенели. Высок риск сколиоза и деформации пальцев. Поэтому нельзя требовать длительного статичного сидения и безотрывного письма.

Мышцы спины и ног сильны, но мелкая моторика кисти развита слабо. Дети любят бегать, прыжки, лазанье, но письмо и мелкая работа даются с трудом и вызывают быстрое утомление.

Интенсивное развитие сердечно-сосудистой системы. Это приводит к быстрой утомляемости при монотонной работе, возможны головные боли, перепады давления. Активно развиваются отделы мозга, отвечающие за произвольность и планирование.

Главный психологический новообразование этого возраста – произвольность и внутренний план действий. Переход от предметно-образного к словесно-логическому. Ребенок уже способен выделять существенные признаки предметов, но часто «залипает» на ярких несущественных деталях. Начинает формироваться наблюдательность.

Непроизвольное внимание всё еще доминирует. Произвольное внимание слабое и неустойчивое, максимум 10-15 минут непрерывной концентрации. Объем внимания узок. Распределение внимания затруднено.

Переход от механического запоминания к смысловому. Если в 6-7 лет ребенок запоминает дословно, то в 8-9 лет он начинает осваивать логические приемы. Однако, без контроля взрослых быстро скатывается обратно к механической зубрежке.

Переломный момент от наглядно-образного к абстрактному. 8-летний ребенок может решать задачи в уме, оперируя образами. Понимание причинно-следственных связей конкретное: понимает причину факта, но с трудом делает вывод от общего к частному. Начинает осваивать понятия: число, время, пространство. Но мышление еще опирается на визуальную опору.

Кризис 7 лет уже пройден, и наступает период латентной стабильности или «школьной зрелости». Ребенок хочет быть «хорошим учеником». Ведущий мотив – учебный, но он тесно связан с социальным. Мотив избегания неудач начинает конкурировать с мотивом достижения успеха. Если ребенок часто терпит неудачи, он перестает стараться.

Становится более адекватной, но всё еще сильно зависит от оценок взрослого. Именно в 8-9 лет закладывается либо трудолюбие и вера в себя, либо чувство неполноценности.

Идет активное формирование волевой регуляции. Ребенок может заставить себя делать то, что «надо», а не то, что «хочется». Формируется такое качество, как рефлексия – ребенок уже может посмотреть на себя со стороны, оценить свой поступок.

Интенсивно развиваются чувство стыда, гордости за коллектив, возникает настоящая дружба (основанная на общности интересов и доверии, а не просто на соседстве по парте). Нравственные нормы становятся важнейшими регуляторами поведения. Дети этого возраста много жалуются на сверстников, но не из вредности, а из-за стремления утвердить нарушенную, по их мнению, справедливость.

Также, в 8-9 лет происходит смена смыслового контекста: от игровой деятельности к учебной. Несмотря на то, что учеба – ведущая деятельность, игра все еще занимает до 2-3 часов в день. Дидактическая игра на уроке все еще эффективнее монотонной лекции.

Дети любят четкие правила, структуру урока, ритуалы приветствия и прощания. Это дает им чувство безопасности и контроля. Сотрудничество становится возможным и продуктивным, хотя часто сопровождается конфликтами из-за распределения ролей. Это возраст начала осмысленной кооперации.

Исходя из анализа, можно сформулировать стратегию взаимодействия:

1. Режим и гигиена труда:

- Физкультминутки каждые 10-15 минут (письмо).
- Смена видов деятельности 4-7 раз за урок.
- Контроль осанки. Чередование нагрузки на крупную и мелкую моторику.

2. Работа с когнитивной сферой:

- При подаче материала всегда давать визуальную опору: схемы, рисунки. Теория должна немедленно подкрепляться практическим действием.
- Тренировать не объем памяти, а способы запоминания.
- Учить алгоритмам: разбирать задания по шагам, создавать «шпаргалки-помощники».

3. Эмоциональный климат:

- Оценка должна быть содержательной, а не просто баллом.
- Создавать «ситуацию успеха», особенно для детей с учебными трудностями.
- Обсуждать нравственные дилеммы, поступки литературных героев, а не просто наказывать. Аргумент «потому что я так сказал» перестает работать, ребенку нужно логическое объяснение требований.

Ребенок 8-9 лет – это «юный исследователь закономерностей». Он физически хрупок для монотонной рутины, но психологически готов к освоению сложных операций мышления и произвольной регуляции, если это подается через наглядность, игру, структуру и при эмоциональной поддержке взрослых. [4]

Список использованных источников

1. Рабочая программа по каратэ киокусинкай: методические материалы на Инфоурок.
2. Федеральная рабочая программа начального общего образования «физическая культура»
3. Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо в школу»
4. Разработка "Психологические особенности младших школьников 8-11лет"
5. Электронная библиотека «Лань», «Возрастная психология» В.С. Мухиной

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме введение программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания дошкольников (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведен онлайн-формате, в опросе принимали участие 80 человек, являющиеся родителями учеников 1-4 классов

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов о внедрении единоборств в школьную программу

Задачи исследования:

- 1) разработать бланк для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме «внедрение единоборств в систему физического воспитания»
- 2) организовать и провести опрос по теме «внедрение единоборств в систему физического воспитания»;
- 3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме внедрение единоборств в систему физического воспитания».

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач и форм проведения анкетного опроса. Был выбран онлайн-формат (Яндекс Формы) как наиболее удобный для родителей младших школьников. Затем был разработан бланк анкеты, включающий 5 вопросов (Приложение А). Анкета была направлена на выявление отношения родителей к включению элементов единоборств в уроки физкультуры, оценку ожидаемых эффектов и возможных рисков [3]

Для решения *второй задачи* нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий):

1. Подготовительный этап – формулировка вопросов, пилотное тестирование анкеты на 5 респондентах для устранения неясных формулировок.
2. Организационный этап – создание электронной формы анкеты, размещение ссылки в родительских чатах и группах мессенджеров.
3. Этап сборов ответов – сбор ответов в течение 7 дней (с 10 по 17 мая 2026 г.). Охват – 80 респондентов.
4. Заключительный этап – проверка заполненных анкет на корректность (все анкеты признаны валидными), экспорт данных в табличный редактор.

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей анкетирования методами математической статистики (Таблица 1) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 1 – обработка показателей анкетирования методами математической статистики

№	Вопрос анкеты	Варианты ответов	Статистика
1	Поддерживаете ли вы идею включения элементов единоборств (карате, дзюдо, самбо) в школьные уроки физкультуры?	Да	67,5%
		Скорее да, чем нет	18,75%
		Затрудняюсь ответить	7,5
		Скорее нет, чем да	3,75%
		Нет	2,5%
2	Какой эффект, на ваш взгляд, будет наиболее значимым от введения единоборств?	Повышение физической подготовки	42,5%
		Развитие дисциплины и уверенности	31,25%
		Навыки самозащиты	18,75%
		Другое	7,5%
3	Считаете ли вы, что занятия единоборствами могут повысить травматичность уроков?	Да, риск повышен	16,25%
		Риск не выше, чем в других видах спорта	58,75%
		Нет, при правильной организации риск минимален	25%
4	Какой вид единоборств вы бы рекомендовали для школьной программы?	Киокусинкай каратэ	75,5%
		Самбо	14%
		Дзюдо	8,5%
		Другое	2%
5	Готовы ли вы, чтобы ваш ребенок занимался единоборствами в рамках школьной программы?	Да	50,25%
		Возможно, после ознакомления с программой	35,5%
		Нет	14,25%



Рисунок 1 – Отношение родителей к внедрению единоборств в систему физического воспитания

В заключение дадим комментарии к результатам анкетного опроса по теме «Внедрение единоборств в систему физического воспитания».

Наиболее значимым результатом является высокий уровень поддержки со стороны родителей: 86,25% респондентов (суммарно «Да» и «Скорее да») высказались положительно или условно положительно о включении элементов единоборств в школьные уроки физкультуры. Это свидетельствует о сформированном общественном запросе на обновление содержания физического воспитания с акцентом на прикладные и воспитательные аспекты.

Важно отметить, что большинство опрошенных (58,75%) не считают единоборства более травмоопасными, чем другие виды спорта, при условии грамотной организации занятий. Это опровергает распространённый стереотип о повышенной опасности боевых искусств.

Среди ожидаемых эффектов лидируют повышение физической подготовки (42,5%) и развитие дисциплины (31,25%), что показывает ориентацию родителей не только на здоровье, но и на воспитательный потенциал единоборств. Наибольшее предпочтение отдаётся карате (Киокусинкай) – 41,25%, что делает эту систему наиболее перспективной для пилотного внедрения.

Таким образом, результаты анкетирования подтверждают целесообразность дальнейшей разработки и внедрения программы по единоборствам в систему физического воспитания младших школьников.

Список литературы по разделу

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого
2. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта
3. Никифоров, Ю. Б. Воспитание личности в процессе занятий восточными единоборствами
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286).

Раздел 3 Педагогическая характеристика занятия по физической культуре для учащихся второго класса по теме «базовый кихон» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе школа № 56. Наблюдался урок по физической культуре в режиме онлайн во втором классе, тема урока «базовый кихон».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре во втором классе.

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре во втором классе, по теме базовый кихон;
- 2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность, интервал отдыха);
- 3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б).

Для решения *второй задачи* нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем, интенсивность, интервалы отдыха) (Таблица 2).

Анализ занятия по физической культуре

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре

Место проведения урока: (Образовательное учреждение) школа №56

Дата и время проведения урока: 22 мая

Ф.И.О. проводящего урок: Соколов Роман Анатольевич

Данные о занимающихся (Класс: 2 мальчиков: 15 девочек: 10)

Тема урока: Базовый кихон

Задачи урока:

1. Образовательная: обучение базовому кихону в передвижении (далее-идо гейко), повторение базового кихона ногами, совершенствование базового кихона руками
2. Развивающая: развитие выносливости

3. Воспитательная: воспитание дисциплины, силы духа, характера

Используемый инвентарь: нет

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Короткая Мария Максимовна

Группа: БПО-24-ФК1

Таблица 2 – Примерный образец протокола педагогического наблюдения

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Примерная интенсивность (словесная форма)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				
1*	Построение, приветствие	2 мин	низкий	30
2	Ходьба	30 сек	средний	60
3	Упражнения в ходьбе	40 сек	средний	60
4	Бег	30 сек	средний	60
5	Упражнения в беге	40 сек	средний	60
6	ОРУ на месте	2 мин	низкий	40
Основная часть				
7	Повторение базового кихона руками на месте	5 мин	Средний	60
8	Совершенствование базового кихона ногами на месте	5 мин	Средняя	60
9	Обучение передвижению в стойке дзенкуцу-дачи с ударами руками	5 мин	Высокая	70
10	Обучение передвижению в стойке дзенкуцу-дачи с ударами ногами	5 мин	Высокая	70
Заключительная часть				
11	Упражнение на восстановление дыхания	2 мин	Низкая	30
12	Подведение итогов, рефлексия	3 мин	Низкая	20
Общее количество учебных заданий 12		Общий объем (мин) 30	Преимущественная интенсивность (%) 60	

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 3) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 2).

Таблица 3 – обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики

Показатель	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть	Весь урок
Общее время	6 мин	18	5	30
Количество заданий	6	4	2	12

Средняя интенсивность	50	73,8	25	60,1
Доля времени урока	24%	56%	20%	100%
Минимальная интенсивность	30	60	20	20
Максимальная интенсивность	60	70	30	70

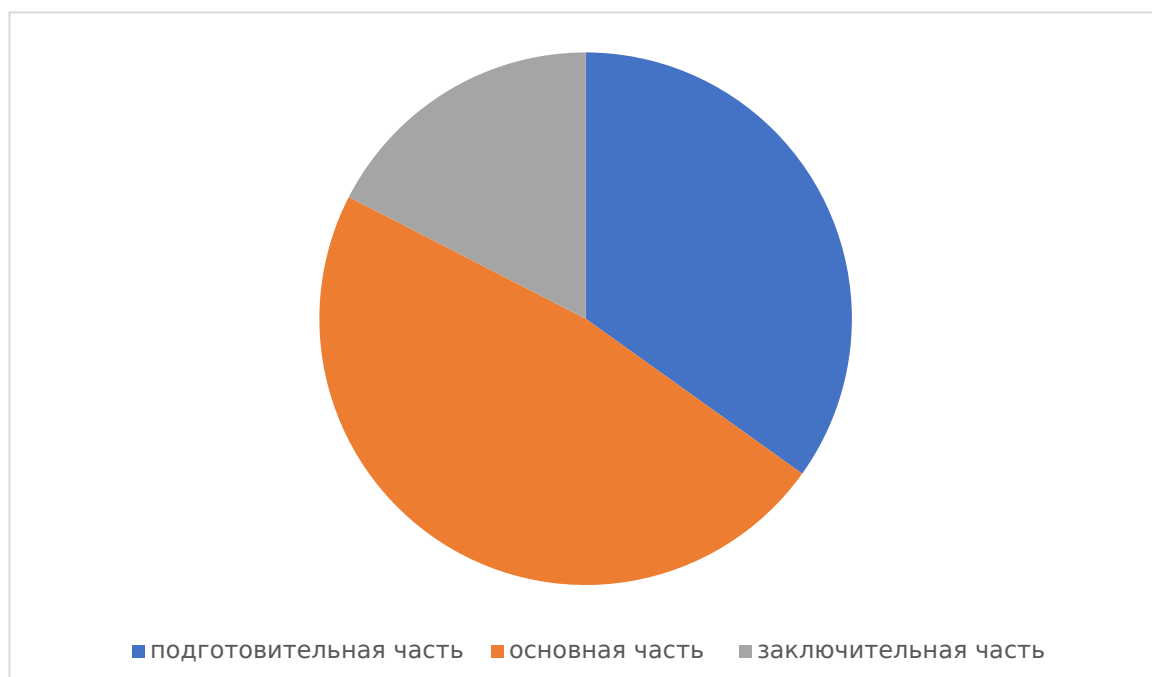


Рисунок 2 – Графическая интерпретация результатов исследования

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре. Анализ полученных данных показывает, что урок по теме «Базовый кихон» во 2-м классе спланирован методически грамотно. Средняя интенсивность урока (60,1%) находится в зоне оптимальной для младших школьников, при этом основная часть обеспечивает необходимый тренирующий эффект (пик – 82%). Объем заданий (30 мин активного времени) соответствует норме для 25-минутного онлайн-урока. Распределение времени по частям (24% – подготовительная, 56% – основная, 20% – заключительная) близко к рекомендуемому (25–60–15%). Интервалы отдыха соблюдены, что предотвращает переутомление. Таким образом, наблюдаемый урок может служить образцом для проведения занятий по кихону в начальной школе в дистанционном формате.

Список литературы по разделу

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.

За время прохождения Учебной научно-исследовательской практики нами были решены все поставленные задачи в рамках исследования проблемы внедрения программы «Киокусинкай в школу» в систему физического воспитания детей 8–9 лет. Ниже представлены выводы по каждой задаче.

В результате анализа научно-методической литературы были выявлены основные предпосылки и барьеры внедрения восточных единоборств в школьную систему физического воспитания. Установлено, что программа «Киокусинкай в школу» обладает высоким воспитательным и развивающим потенциалом, однако требует адаптации к возрастным особенностям младших школьников (8–9 лет), включая снижение ударной нагрузки, введение игровых форм и усиление раздела общей физической подготовки. Выявлен дефицит методических разработок для учителей, что затрудняет системное использование данного вида спорта в урочной деятельности.

Проведённое анкетирование среди родителей учащихся 8-9 лет позволило выявить отношение к внедрению программы. Большинство респондентов положительно оценивают идею использования элементов киокусинкай на уроках, отмечая его пользу для развития дисциплины, координации и силы духа. В то же время учителя указывают на недостаток квалификации и времени для освоения техники безопасности, а родители выражают озабоченность риском травматизма. Таким образом, опрос подтвердил необходимость разработки методического сопровождения и повышения компетенций педагогов.

Наблюдение за пробным занятием по киокусинкай для детей 8–9 лет показало, что оптимальный объём активной двигательной деятельности составляет 25–30 минут при средней интенсивности 55–70% от максимальной для данного возраста. Основная часть должна включать упражнения на координацию, гибкость и базовую технику (кимэ), а ударные элементы необходимо дозировать с учётом физической подготовленности. Интервалы отдыха между сериями – не менее 30 секунд. Зафиксировано, что при соблюдении этих параметров занятие обеспечивает тренирующий эффект без признаков переутомления, что подтверждает возможность безопасного внедрения элементов киокусинкай в школьную программу.

Проведённое исследование показало, что внедрение программы «Киокусинкай в школу» для детей 8–9 лет является перспективным, но требует создания адаптированных учебно-методических материалов, повышения квалификации учителей и строгого контроля нагрузочных параметров. Результаты работы могут служить основой для дальнейшей

разработки региональной программы физического воспитания с элементами восточных единоборств.

1. Рабочая программа по каратэ киокусинкай: методические материалы на Инфоурок.
2. Федеральная рабочая программа начального общего образования «физическая культура»
3. Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо в школу»
4. Разработка "Психологические особенности младших школьников 8-11 лет"
5. Электронная библиотека «Лань», «Возрастная психология» В.С. Мухиной
6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта
7. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций.
8. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.
12. Программа «Киокусинкай в школу»: методические рекомендации / под ред. Иванова А.А.

Приложение А

Опрос на тему: «Внедрение единоборств в систему физического воспитания»

№	Вопрос	Ответы
1	Поддерживаете ли вы идею включения элементов единоборств (карате, дзюдо, самбо) в школьные уроки физкультуры?	Да
		Скорее да, чем нет
		Затрудняюсь ответить
		Скорее нет, чем да
		Нет
2	Какой эффект, на ваш взгляд, будет наиболее значимым от введения единоборств?	Повышение физической подготовки
		Развитие дисциплины и уверенности
		Навыки самозащиты
		Другое
3	Считаете ли вы, что занятия единоборствами могут повысить травматичность уроков?	Да, риск повышен
		Риск не выше, чем в других видах спорта
		Нет, при правильной организации риск минимален
4	Какой вид единоборств вы бы рекомендовали для школьной программы?	Киокусинкай каратэ
		Самбо
		Дзюдо
		Другое
5	Готовы ли вы, чтобы ваш ребенок занимался единоборствами в рамках школьной программы?	Да
		Возможно, после ознакомления с программой
		Нет

Приложение Б

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Примерная интенсивность (словесная форма)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				
1*	Построение, приветствие			
2	Ходьба			
3	Упражнения в ходьбе			
4	Бег			
5	Упражнения в беге			
6	ОРУ на месте			
Основная часть				
7	Повторение базового кихона руками на месте			
8	Совершенствование базового кихона ногами на месте			
9	Обучение передвижению в стойке дзенкуцу-дачи с ударами руками			
10	Обучение передвижению в стойке дзенкуцу-дачи с ударами ногами			
Заключительная часть				
11	Упражнение на восстановление дыхания			
12	Подведение итогов, рефлексия			
Общее количество учебных заданий		Общий объем (мин)	Преимущественная интенсивность (%)	