

УДК 37/796

*О.П. Власова, Н.С. Изовская*

## ПРИМЕНЕНИЕ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО

*Аннотация:* в работе проводятся исследования, направленные на разработку структуры и содержания рабочей тетради по Айкидо для детей первого года обучения. Анализ полученных результатов свидетельствует о достоверных изменениях показателей, отражающих усвоение детьми младшего школьного возраста теоретической и технической составляющей боевого искусства в процессе освоения программного материала по Айкидо.

*Ключевые слова:* рабочая тетрадь, обучение, познавательная самостоятельность, младшие школьники, Айкидо.

*O.P. Vlasova, N.S. Izovskaya*

## APPLYING A WORKBOOK AT AIKIDO LESSONS WHEN TEACHING YOUNGER PUPILS

*Abstract:* the article is devoted to creating the structure and the contents of a workbook for the first year children learning Aikido. The results prove the effectiveness of using the workbook: children learn the material successfully, younger pupils get enough theoretical and practical Aikido skills during the course of this martial art.

*Keywords:* workbook, cognitive independence, younger pupils, Aikido.

Айкидо – это боевое искусство, в процессе изучения которого необходимо освоение технически сложных элементов таких как: стойки (камаэ), перемещения в стойке (тай сабаки), перемещения на коленях (сикко), страховка (укэми), атаки (атэми), защита и контроли, дыхательные упражнения (кокю хо), правила этикета и многое другое [1]. Большой объем теоретической составляющей Айкидо, дается обучающимся на японском языке и её необходимо осваивать одно-

временно с практикой. Для повышения эффективности процесса усвоения младшими школьниками учебного материала, необходимо реализовывать технологию индивидуализации обучения [2]. В данном случае решением проблемы станет разработка рабочей тетради по Айкидо для детей младшего школьного возраста, которая будет способствовать усвоению теоретической составляющей боевого искусства, развитию познавательной самостоятельности и в полной мере соответствовать предъявляемым требованиям учебной программы Айкидо. *Целью исследования* является разработка структуры и содержание рабочей тетради для детей младшего школьного возраста занимающихся Айкидо. *Задачи исследования:*

1. Выявить уровень теоретической подготовленности и учебно-познавательной активности младших школьников в Айкидо.

2. Разработать структуру и содержание рабочей тетради, в соответствии с возрастными особенностями младших школьников и требованиями учебной программы НТГФА *Методы исследования:* анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; педагогические наблюдения; математическая статистика.

*Организация и результаты исследования.* Исследование проводилось среди детей 7–8 лет начального уровня подготовки Айкидо. В исследовании приняли участие 33 воспитанника из трех младших групп Нижнетагильской городской Федерации Айкидо.

Для определения уровня усвоения теоретических знаний Айкидо у детей 7–8 лет первого года обучения, нами применялся тест, состоящий из 10 вопросов, составленные на основе пройденного детьми материала учебной программы. За каждый правильный ответ начислялся один балл.

В процессе исследования, нами выявлено, что лишь у 14% занимающихся имеется высокий уровень усвоения теоретических знаний, тогда как средний уровень имеют – 51%, а 35% занимающихся имеют низкий уровень усвоения теоретических знаний. Выявленные показатели, характеризующие усвоение

юными занимающимися теоретических знаний, могут указывать на возникновение проблемы в процессе овладения практическими умениями.

При определении и оценки учебно-познавательной активности айкидо на учебно-тренировочном занятии нами применена трехбалльная шкала. В исследовании нами учитывалось: на сколько внимательно занимающиеся слушают объяснения инструктора, на сколько правильно понимают команды, могут ли верно повторить движения, правильно ли отвечают на вопросы инструктора, как распределяется активность на протяжении всего учебно-тренировочного занятия.

По данным проведенного исследования нами установлено, что высокий уровень учебно-познавательной активности в учебно-тренировочной деятельности имеют лишь 18% обучающихся, тогда как средний уровень имеют 49%, а низкий – 33%. Выявленные показатели могут свидетельствовать о том, что большинству детей трудно дается запоминать учебный материал Айкидо. Это объясняется тем, что детям младшего школьного возраста в силу своих возрастных особенностей трудно на длительное время концентрировать внимание на изучаемом элементе, память только начинает развиваться в направлении произвольности и осмысленности. Произносимые инструктором команды на японском языке, требуют от занимающихся умения воспринимать их на слух и запоминать, а это в свою очередь требует максимальной концентрации внимания на протяжении всего тренировочного занятия.

Для определения взаимосвязи уровня усвоения теоретических знаний и показателей успеваемости в освоении элементов Айкидо, нами проведен корреляционный анализ результатов. В результате полученных данных выявлена прямая сильная степень взаимосвязи ( $r = 0,84$ ) между уровнем учебно-познавательной активности и теоретическими знаниями, а также ( $r = 0,83$ ) между уровнем учебно-познавательной активности и качеством выполнения элементов Айкидо. Полученные данные могут указывать о высоком уровне овладения теоретиче-

скими знаниями, которые повышают уровень активности на занятиях, занимающийся быстро понимает команды на японском языке и тем самым безошибочно выполняет освоенные элементы.

Опираясь на результаты исследования, была разработана структура и содержание рабочей тетради по Айкидо для младших школьников первого года обучения. Поскольку трудности обучения связаны с возрастными особенностями младших школьников, которым сложно воспринимать и запоминать команды на японском языке. Необходимо учитывать и то, что в этом возрасте уровень физического и интеллектуального развития у детей может значительно отличаться. Поэтому рабочая тетрадь по Айкидо должна быть направлена на индивидуализацию обучения, учитывая возрастные особенности обучающихся начального уровня подготовки. Учитывая все выше перечисленные условия, были разработаны структура и содержание рабочей тетради по Айкидо. Основные дидактические функции рабочей тетради заключаются в следующем: повышение степени наглядности, доступности для детей учебного материала, в максимальной степени развитие познавательной самостоятельности детей в процессе обучения Айкидо.

Рабочая тетрадь по Айкидо для занимающихся первого года обучения, состоит из трех частей, каждая из которых соответствует одному из триместров в соответствии с учебной программой, рассчитанной на один год обучения. Структура рабочей тетради построена таким образом, чтобы инструкторы могли быстро менять и перестраивать домашние задания, в соответствии с уровнем освоения теоретического и практического материала Айкидо. Рабочая тетрадь по Айкидо состоит из трех блоков:

1. Блок 1. «Изучай и запоминай». Состоит из заданий по изучению теоретической составляющей боевого искусства Айкидо (обязательный минимум).
2. Блок 2. «Находи и решай». Содержит задания, направленные на самостоятельный поиск решения поставленной задачи.

3. Блок 3. «Исследуй и создавай». Направлен на познавательную активность учащихся и содержит творческие задания.

Учитывая уровень освоения детьми младшего школьного возраста теоретического и практического материала программы Айкидо, инструктор может составлять домашнее задания в той последовательности, которая на его взгляд наиболее подходящая для группы в каждом конкретном случае. Например: можно взять два задания из теоретического блока, одно из блока с практическими заданиями, и одно творческое задание. Все задания составлены по принципу обучения «От простого к сложному» и соответствуют программному материалу разделов Айкидо. Если инструктор видит, что учащимся одной из групп рано переходить к следующему этапу в обучении, он может остановиться на предыдущем и задавать домашнее задание по пройденной теме.

*Таким образом,* на основе данных исследования, разработана структура и содержание рабочей тетради по Айкидо для младших школьников первого года обучения. Рабочая тетрадь направлена на усвоении теоретической составляющей Айкидо; установлению связи теоретического материала с практическим при освоении юными занимающимися элементов Айкидо; развитию познавательной самостоятельности занимающихся. Применение рабочих тетрадей по Айкидо в процессе освоения младшими школьниками боевого искусства позволило достоверно повысить уровень их теоретической и технической подготовленности.

### *Список литературы*

1. Бранд Р. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития / Р. Бранд. – М.: ФАИР, 2008. – 312 с.
2. Младковская Е.А. Дидактические условия конструирования рабочей тетради для младших школьников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Младковская. – Кемерово, 2002. – 27 с.

**Власова Ольга Петровна** – канд. пед. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиал) ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Россия, Нижний Тагил.

**Vlasova Olga Petrovna** – candidate of pedagogical sciences, associate professor of Life Safety and Physical Culture of Nizhny Tagil State Institute of Sociology and Pedagogical Studies (branch) of FSAEI of HPE “Russian State Vocational Pedagogical University”, Russia, Nizhni Tagil.

**Изовская Наталья Сергеевна** – инструктор Айкидо ОО «Нижнетагильская городская федерация Айкидо», Россия, Нижний Тагил.

**Izovskaya Natalia Sergeevna** – Aikido instructor of PO “Aikido Federation of Nizhny Tagil”, Russia, Nizhni Tagil.

---