

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«ИННОВАЦИИ В МЕТОДИКЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБЫ)
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Петросяна Арарата Вардановича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ В.Н. Частов

Заведующий кафедрой

к.ф.н, доцент

_____ Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Уроки физической культуры должны повышать устойчивость организма школьников к физическим нагрузкам и быть в свою очередь направлены на улучшение как физического, так и функционального развития, повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Медико-биологической основой этих процессов являются физиологические, биохимические и морфологические изменения, возникающие во время занятий физическими упражнениями, а также совершенствование всех систем организма.

С увеличением возраста школьников, регулярно занимающихся спортом, функции организма и работоспособность улучшаются. С другой стороны, достоверно установлено, что количество занятий физическими упражнениями для нормального развития организма учеников, предусмотренное существующим в настоящее время учебным планом, недостаточно.

Например, в Европе, Японии и США в школьной программе занятиям по физическому воспитанию в среднем уделяется от 2-3 до 6 часов в неделю. Несмотря на это, более 50% школьников в Германии подвержены заболеваниям, которые ранее являлись характерными лишь для людей пожилого возраста.

При регулярных занятиях спортом в организме человека появляется определенная система адаптации. Наличие данной системы у школьников и студентов является необходимой основой того, чтобы они привыкали к физическим нагрузкам. Кроме того это помогает увеличить эффективность различных органов и всего организма в целом.

Вместе с тем, достаточная двигательная активность, направленная на борьбу с гиподинамией способствуют укреплению здоровья человека.

Цель работы: обоснование рекомендуемой методики начального обучения школьников элементам единоборств на уроках физической культуры в школе.

Гипотеза: предполагаемое положительное влияние на организм школьника в предложенной методике обучения элементам единоборств (борьбы) с помощью игровой подачи материала на уроке физического воспитания в школе.

Предмет исследования: методика начального обучения элементам единоборств (борьбы) на начальном этапе обучения.

Объект исследования: учащиеся младших и средних классов занимающихся в МУДОД ДЮСШ г. Пугачев, Саратовской области ул. Бубенца 51/1 и влияние на них основ ведения единоборств на начальных этапах многолетнего преподавания.

Основное содержание работы

Борьба это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам. Правила соревнований по борьбе состоят из условий присуждения победы, ограничений действий для борцов, которые обеспечивают зрелищность, а кроме этого содержат образовательный и воспитательный момент.

Борьба известна с давних времен и по всему миру как основное мощное средств физического воспитания. Кроме того борьба дает возможность связать славные традиции прошлого с потребностями физического самосовершенствования современного поколения, что в целом позволяет назвать борьбу одним из самых известных в мире видов спорта.

На данный момент почти у всех народов мира существуют свои характерные, национальные виды спортивной борьбы. Их наличие обуславливается такими качествами борьбы как эмоциональность, естественность, доступность, наличие весовых категорий, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение спортивной борьбы.

Именно эти обстоятельства послужили основой для высокой оценки борьбы со стороны ряда выдающихся людей различных эпох. Например, П. Ф. Лесгафт, подчеркивая особую роль единоборств в воспитании детей, отмечал: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их». Такая формулировка позволяет выделить наиболее характерные особенности спортивной борьбы. Смысловой основой спортивной борьбы является не просто грубая физическая сила, а искусство владеть собственным телом и направлять свои усилия в нужное русло в создавшейся ситуации. Эта способность играет значительную роль не только в спортивной, но и в трудовой деятельности.

Занятия борьбой способствовали формированию личности таких выдающихся людей, как Сократ, Плутарх, Платон, Авиценна, А. Линкольн, Л. Н. Толстой, А. И. Куприн, Р. Тагор, и др..¹

В настоящее время спортивная борьба, как и другие виды спорта, имеют важное значение, в связи с тем, что развитие технологий все сильнее ограничивает физическую активность человека и отделяет его от природы. Занятия борьбой помогают развивать активные жизненные позиции у подростков, а так же способствуют интеллектуальному, эстетическому, волевому развитию, укрепляют здоровье, развивают телосложение и физические качества, дают определённые знания в области самозащиты. Вкупе это заметно увеличивает работоспособность граждан и формирует социально активных участников общества.

Изначально спортивная борьба была включена в комплекс ГТО, по причине ее оздоровительной и воспитательной значимости. Впоследствии это послужило основой для ее добавления в учебные программы практически всех учебных заведений страны. В частности, достаточно широко представлен раздел борьбы в общеобразовательных школах, многих средних специальных учебных заведениях и в вузах страны,

Это обстоятельство предопределило необходимость расширения сети учебных заведений (средних и высших), готовящих специалистов по спортивной борьбе.

Вследствие этого имеется весьма сильная необходимость изучения спортивной борьбы с точки зрения учебной или спортивно - педагогической деятельности. Важно отметить, что учебная дисциплина «спортивная борьба» условно делится на две части.

1) Учебный материал – это содержание образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

2) Методика преподавания, которая раскрывает технологию работы преподавателя (принципы, методика, последовательность обучения и т.п.)

¹ Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.. Фис, 1984.

Учебный материал состоит из двух курсов, теоретического и практического, каждый из которых представлен характерной для него методикой обучения.

Если попытаться кратко изложить содержание практического курса учебной дисциплины «Спортивная борьба», то перечень изучаемого материала может быть схематично представлен в восьми крупных блоках (схема 1).

Приведенные в схеме блоки распределены в порядке увеличения сложности учебного материала.

Теоретический курс дисциплины «Спортивная борьба» состоит из двух крупных частей:

— стратегическая часть, в которой содержатся фундаментальные основы развития спортивной борьбы как вида спорта, как учебной дисциплины и как предмета научных исследований;

— тактическая часть, отражающая научно-методические основы управления процессом тренировки (схема 2).

Для наглядного представления такой системы движений, которую борцам необходимо освоить на протяжении всего своего пути к мастеру спорта следует обратиться к дополнительному изучению схемы 1. В то время как первый блок состоит из строевых и порядковых заданий, восьмой (последний) блок содержит суть соревновательной системы. От первого к восьмому блоку плавно растет важность тактики над техникой. Например, в упражнениях первого, второго, третьего блоков элементы тактики почти отсутствуют, но уже в четвертом блок и далее их роль постепенно возрастает, где к восьмому блоку они занимают ведущее место.

При определении объемов учебного материала, преподаватели не физкультурных специальностей должны обратить внимание на продолжительность и конечную цель учебного процесса. Если цель сводится к подготовке мастеров спорта международного класса, то программа

подготовки должна содержать учебный материал из всех восьми блоков. Иначе необходимо сократить учебную программу.

Основоположник системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт был ярким проповедником организации физического образования детей. Применяя педагогический опыт П. Ф. Лесгафта, можно предложить новый принцип для разработки типологии движений с целью отбора упражнений, подлежащих разучиванию в ходе базовой подготовки будущих спортсменов. Этот принцип основан на том, что будущий спортсмен должен овладеть искусством управления своим телом в пространстве, усвоить движения, выполняемые:

- в различных плоскостях пространства (фронтальной, сагиттальной, латеральной);

- различных условиях опоры (твердой — на земле, на полу; мягкой на матах, татами; качающейся — на трамплине, батуте; скользкой—на льду, снегу, а также в воздушной, водной среде и в условиях невесомости).

Можно предложить следующую примерную классификацию координационных физических упражнений (табл. 3).

Эта классификация напоминает собой ящик библиотечного каталога с отдельными ячейками, в каждой из которых размещены библиографические карточки с наименованием физических упражнений. Номера ячеек должны отражать степень трудности освоения этих упражнений. В каждой ячейке все упражнения должны быть систематизированы, пронумерованы и расположены на основе дидактического принципа от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и от общего к частному. Следовательно, наиболее легко усваиваемое упражнение будет представлено в первой карточке, а самое трудное — в последней.

Следующая операция заключается в распределении учебного материала по годам обучения, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся. Именно здесь должен реализоваться принцип: чем в более

раннем возрасте начинается базовая подготовка и чем ниже уровень физической подготовленности занимающихся, тем разносторонней и продолжительней должна быть подготовительная часть занятий.

Чтобы расширить двигательный опыт, приступившие к занятиям должны овладеть частью упражнений из первых трех блоков практического курса многолетней учебной программы по спортивной борьбе (схема 1). Так, строевыми, порядковыми и общеподготовительными упражнениями учащиеся детских базовых групп должны овладеть в полном объеме (первый и второй блоки), тогда как учебный материал третьего блока (специальноподготовительные упражнения) подлежит лишь частичному применению. Доля этой части должна определяться преподавателем с учетом исходного уровня общей подготовленности занимающихся. Из упражнений четвертого блока в детских группах базовой подготовки целесообразно использовать парные игры в касания, формирующие у ребят навыки основных стоек и маневрирования в процессе элементарного единоборства.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ

Направленность занятий в спорте во многом зависит от разумной конкретизации задач тренировки и подбора адекватных тренировочных заданий и программ. Общепринято решать три группы задач, представленных в тренировочном процессе: воспитательные, образовательные и оздоровительные.

Конкретизация этих задач тренировки может осуществляться в двух направлениях, от которых будет зависеть набор тренировочных программ, а следовательно, и общая динамика направленности занятий. В работе с начинающими борцами предпочтение отдается решению задач общей подготовки (здесь имеется в виду повышение уровня общей физической, общей технике тактической, общей волевой подготовленности

воспитанников). В работе же с квалифицированными борцами большая часть времени отводится задачам специальной подготовки.

Лучшим критерием для оценки направленности занятий служит соотношение затрат времени на упражнения общей (ОП) и специальной (СП) подготовки. Это соотношение характеризует степень специализированное ТМ занятий, выражаемую в процентах времени, отводимого на борцовские, т. е. специально подготовительные, упражнения. На протяжении всей многолетней тренировки число специализированных занятий постепенно возрастает, и к началу второго этапа подготовки специализированным упражнениям отводится 50% времени.

Что касается содержания конкретного учебного материала, подлежащего освоению на протяжении всех шести этапов многолетнего обучения, то можно отметить, что конечная цель в работе преподавателя определена необходимостью сформулировать прочные навыки успешного

участия воспитанников в соревнованиях различного ранга. Для этого ученики должны овладеть комплексом специальных теоретических знаний и достаточно объемным количеством двигательных навыков и умений. На пути к этой цели подростки, юноши, последовательно овладевают и затем систематически используют приведенные в схеме 1 группы упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для работы с младшими школьниками необходимо подбирать соответствующие средства воздействия и методы воспитания, что требует знания возрастных возможностей детей. «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях», - писал К. Д. Ушинский — то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях. По убеждению П. Ф. Лесгафта, основоположника научно-обоснованной системы физического образования, действия и влияния педагога на молодой организм будут тогда сознательными и осмысленными, если он будет знать и понимать происходящие в организме изменения. Только таким путем можно влиять на

развитие и воспитание детей; в противном случае эти действия «будут шатки, гадательны и часто очень вредны».

В процессе занятий единоборствами (борьбой), как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности необходимо создавать такие условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей его полноте.

Подводя итоги проделанного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Разумное использование резервов игровой двигательной активности — в единоборстве (борьбе) и игровых упражнениях — должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной нагрузки, увеличения уровня ежедневной, двигательной активности школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адапционных резервов организма с тем, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

2. Использование упражнений нетрадиционных видов единоборств (борьбы) на уроке физкультуры в школе, придает ему новую эмоциональную окраску, способствует его оживлению, повышает интерес детей к знаниям, дает определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшении здоровья.

3. Только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании детей, регламентируемом соответствующей направленностью различных форм, средств, методов, при квалифицированном воздействии учителя можно добиться того, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического воспитания.

4. Все это должно сочетаться с умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. С профессиональной заинтересованностью, выдержкой, фантазией, следует подходить к

определению тематики и отбору содержания для различных форм физкультурных занятий, спортивных мероприятий.

5. Применяя данную методику, мы сумели существенно повысить качество профессиональной работы с детьми и в ДЮСШ. Наша дипломная работа имеет практический выход и может быть не только для учителей, но и для тренеров ДЮСШ.