

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ
КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ 9-10 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дубовицкого Александра Дмитриевича

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

Введение. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Но в условиях современного общества, наблюдается увеличение учебной нагрузки за счет введения дополнительных занятий иностранными языками, музыкой, которые приводят к резкому ограничению учащихся в движениях. Большая учебная нагрузка не только снижает двигательную активность, но и увеличивает нагрузки психологического и интеллектуального характера. Это часто приводит к развитию ожирения, нарушению сердечно-сосудистой, зрительной, дыхательной систем, искривлению позвоночника.

А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора, функция которого достигает высокого уровня зрелости к 13-14 годам.

В связи с этим возникает необходимость постоянного контроля над уровнем физической подготовленности школьников. Полноценное развитие школьников без активных физкультурных занятий практически невозможно. Традиционные уроки в школе с малой интенсивностью не могут решить проблему двигательной активности.

При потребности в двигательной активности следует особое внимание уделять вопросам мотивации школьников на занятиях физической культурой, так как повышение эффективности учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма педагога, но и от заинтересованности школьников в активной двигательной деятельности.

Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям не интересными, отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Одним из выходов из данного положения является развитие внеклассных форм занятий по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста.

Внеклассные занятия по физической культуре являются одной из наиболее доступных форм обеспечения необходимого объема двигательной активности школьников. Решение данной проблемы во многом обусловлено возможностью использования оздоровительных систем физического воспитания, к которым относятся различные виды единоборств, в частности занятиях рукопашным боем.

Объект исследования – процесс физического воспитания младших школьников во внеклассных занятиях по рукопашному бою.

Предмет исследования – динамика показателей физической подготовленности мальчиков 9-10 лет в процессе внеклассных занятий по рукопашному бою.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование методики целенаправленного развития физических качеств средствами рукопашного боя, будет способствовать в целом повышению эффективности процесса физического воспитания мальчиков младшего школьного возраста.

Цель работы – изучение эффективных средств физического воспитания мальчиков 9-10 лет на примере внеклассных занятий по рукопашному бою.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Рассмотреть особенности проведения внеклассных занятий по рукопашному бою с младшими школьниками.
3. Определить показатели физической подготовленности у мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секциях общей физической подготовки и дополнительно рукопашным боем.
4. Исследовать динамику изучаемых параметров у мальчиков 9-10 лет в течение учебного года.

Методологические исследования определялись, исходя из цели и задач. Для оценки физической подготовленности использовали комплекс

тестов «Бег на 30 м», «6-минутный бег», «Челночный бег 3x10», «Подтягивание на низкой перекладине», «Бросок набивного мяча из-за головы», «Прыжок в длину с места», «Наклон туловища вперед из положения стоя», «Шпагаты на правую и левую ногу».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (МБОУ ДО «ДЮСШ») и Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Лицей № 1» (МБОУ «Лицей № 1») г. Симферополя. Контингент обследуемых составили 30 мальчиков в возрасте 9-10 лет. Обследуемые были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В состав каждой группы вошло по 15 мальчиков. Обследуемые КГ занимались в секции по общей физической подготовке (ОФП) с учителем физической культуры МБОУ «Лицей № 1» С.П. Журба. Мальчики экспериментальной группы дополнительно занимались в секции рукопашного боя МБОУ ДО «ДЮСШ» под руководством тренера В.С. Футурнюка. Занятия в обеих группах проводились специалистами одинаковой квалификации – мастерами спорта.

Исследования проводились с сентября 2017 по апрель 2018 года в 2 этапа:

1 этап (сентябрь 2017 года) – контрольные испытания для установления исходного уровня показателей физической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секциях ОФП и рукопашного боя;

2 этап (апрель 2018 года) – контрольные испытания для установления динамики показателей физической подготовленности обследуемых.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы физического воспитания младших школьников» и «Динамика показателей физической подготовленности мальчиков 9-10 лет в процессе внеклассных занятий по рукопашному бою», заключения и списка

литературы, включающего 35 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 49 страницах, содержит 5 таблиц и 3 рисунка.

Динамика показателей физической подготовленности мальчиков 9-10 лет в процессе внеклассных занятий по рукопашному бою

При комплексной оценке физического состояния младших школьников необходима информация не только о физическом развитии, но и о физической подготовленности. Это обусловлено тем, что с возрастом информативность показателей физического развития уменьшается, а показателей физической подготовленности увеличивается.

Физическая подготовленность как совокупность развития физических качеств человека представляет собой непрерывный, охватывающий всю жизнь процесс, вызванный взаимодействием генетического и социального факторов.

Особенности проведения внеклассных занятий по рукопашному бою с младшими школьниками

Основная цель внеклассных занятий по рукопашному бою – содействие всестороннему развитию личности школьников младшего возраста.

Зачисление мальчиков 9-10 лет в секцию рукопашного боя осуществлялось на основании данных медицинских карт.

Занятия в секции рукопашного боя проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Нагрузка увеличивалась постепенно – от простейших, не связанных между собой движений, до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). На каждом тренировочном занятии изучались новые элементы, а также закреплялись уже отработанные.

Учебный материал на занятиях рукопашным боем с новичками был распределен на 5 разделов. Занятие по рукопашному бою состояло из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

В зависимости от задач было выделено несколько типов тренировочных занятий:

- а) обучающий тип, свойственный тренировке для начинающих;
- б) контрольный тип, на котором осуществлялось тестирование занимающихся;
- в) тренировочный тип занятия, на котором совершенствовался уже изученный материал;
- г) комбинированный тип, где одновременно (а не в разных блоках) используются различные элементы каратэ. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется скоростная работа, а в другом – силовая работа.

Каждое тренировочное занятие, независимо от его типа, начиналось с разминки, целью которой было «разогреть» мышцы перед отработкой технических действий, а также настроить организм на предстоящую работу.

Для этого в разминке обычно использовали специальный комплекс упражнений, направленный на всестороннюю подготовку организма. Поэтому отрабатываемые на тренировочном занятии приемы и действия выполнялись с большей быстротой, ловкостью и силой, а также с меньшим временем двигательной реакции.

Разминка включала ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, предназначенные для разогрева мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинали разминку, как правило, с головы, затем переходили к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц, постепенно повышали интенсивность выполнения упражнений.

Разнообразные комплексы упражнений для разминки подбирались таким образом, чтобы занимающиеся могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц, а затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

Основная часть занятия, наряду с освоением технических приемов рукопашного боя, включала упражнения общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки.

Для закрепления того или иного технического приема при работе в парах применялись: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером;

Этой последовательности и постепенности придерживались как для совершенствования отдельных действий, так и для совершенствования быстроты перехода от одних действий к другим.

Показатели физической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся рукопашным боем, на начальном этапе исследований

В результате анализа полученных данных в начале учебного года в изучаемых параметрах физической подготовленности мальчиков 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп существенной разницы не установлено.

Так, при определении скоростных способностей среднее время выполнения теста «Бег на 30 м» составило у мальчиков в обеих группах $6,2 \pm 0,1$ с.

Результат теста на выносливость «6-минутный бег» был следующими: в КГ – $897,7 \pm 10,1$ м, а в ЭГ – $893,5 \pm 9,33$ м.

При сравнительном анализе координационных способностей на выполнение теста «Челночный бег 3x10 м» мальчики КГ затрачивали в среднем $9,6 \pm 0,07$ с, а ЭГ – $9,8 \pm 0,07$ с.

Результаты силовых способностей по тесту «Подтягивание на низкой перекладине» не имели принципиальных отличий и составили $14,2 \pm 0,7$ раз в КГ и $14,1 \pm 0,4$ раз в ЭГ.

При выявлении скоростно-силовых качеств в тесте «Бросок набивного мяча из-за головы» результат в обеих группах оказался одинаковым и составил $2,47 \pm 0,04$ м.

Результат скоростно-силовых способностей в тесте «Прыжок в длину с места» в КГ оказался равным $142,6 \pm 2,3$ см, а в ЭГ – $143,1 \pm 1,9$ см.

Результаты гибкости позвоночного столба в группах существенно не отличались и составили $2,45 \pm 0,9$ см в КГ и $2,46 \pm 0,8$ см в ЭГ.

Результаты гибкости в тазобедренных суставах в группах также оказались одинаковыми в обеих группах. Так, по тесту «Шпагат на правую ногу» результат в КГ равен $9,86 \pm 0,1$ см, в ЭГ – $9,88 \pm 0,1$ см; «Шпагат на правую ногу» $10,1 \pm 0,07$ см в обеих группах.

Таким образом, отсутствие различий в показателях физической подготовленности мальчиков 9-10 лет по результатам проведенных исследований в начале года свидетельствует о грамотно подобранном однородном составе исследуемых групп.

Показатели физической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся рукопашным боем, на заключительном этапе исследований

Анализ результатов исследования в конце года выявил увеличение показателей физической подготовленности по всем изучаемым параметрам у мальчиков, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, наиболее существенный прирост результатов зафиксирован в ЭГ.

Зафиксировано улучшение результата в тесте «Бег на 30 м с старта» у мальчиков КГ на 3,1% ($6,01 \pm 0,09$ с), а в ЭГ на 6,4% ($5,8 \pm 0,1$ с).

Результат по тесту «6-минутный бег» улучшился в КГ на 1,53% ($911,5 \pm 9,9$ с), а в ЭГ – на 4% ($929,2 \pm 9,3$ с).

Прирост показателей физической подготовленности по тесту «Челночный бег 3x10» в КГ составил 1,04% ($9,5 \pm 0,06$ с), а в ЭГ – 4,1% ($9,4 \pm 0,07$ с).

Результат в тесте «Подтягивание на низкой перекладине» у мальчиков КГ улучшился на 10,6% ($15,7 \pm 0,6$ раз), а в ЭГ – 25,5% ($17,7 \pm 0,4$ раз).

Прирост показателей физической подготовленности по тесту «Бросок набивного мяча из-за головы» в КГ составил 6,1% ($2,62 \pm 0,03$ м), а в ЭГ – 17% ($2,89 \pm 0,03$ м).

Результат в тесте «Подтягивание на низкой перекладине» у мальчиков КГ улучшился на 10,6% ($15,7 \pm 0,6$ раз), а в ЭГ – 25,5% ($17,7 \pm 0,4$ раз).

Прирост показателей физической подготовленности по тесту «Прыжок в длину с места» в КГ составил 3,01% ($146,9 \pm 2,2$ см), а в ЭГ – 16,1% ($166,1 \pm 1,9$ см).

Отмечено улучшение результата в тесте на гибкость по тестам:

- «Наклон туловища вперед стоя» на 52,2% ($3,73 \pm 0,9$ см) в КГ и 130,5% ($5,67 \pm 0,8$ см) в ЭГ;
- «Шпагат на правую ногу» на 13,6% ($8,52 \pm 0,09$ см) в КГ и 17,7% ($8,13 \pm 0,1$ см) в ЭГ;
- «Шпагат на левую ногу» на 7,6% ($9,33 \pm 0,07$ см) в КГ и 11,1% ($8,98 \pm 0,1$ см) в ЭГ.

Заключение. Внеклассные формы занятий по физической культуре являются одной из наиболее доступных форм обеспечения необходимого объема двигательной активности школьников.

Одним из эффективных путей совершенствования процесса физического воспитания школьников 9-10 лет является использование в нём элементов единоборств, в частности рукопашного боя, позволяющих существенно активизировать двигательную деятельность занимающихся, повысить уровень их двигательной подготовленности, а также интерес к физической культуре.

Данный вид спортивных единоборств, в частности его спортивная направленность повышает мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, воспитывает умение адаптироваться в меняющихся условиях современного общества, воспитывает такие волевые качества как: смелость, решительность, волю к победе.

В начале учебного года в изучаемых параметрах физической подготовленности мальчиков 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп существенной разницы не установлено, что свидетельствует о грамотно подобранном однородном составе исследуемых групп.

В конце года выявлено увеличение показателей физической подготовленности по всем изучаемым параметрам у мальчиков, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, наиболее существенный прирост результатов зафиксирован в ЭГ. Это обусловлено включением в занятия по рукопашному бою упражнений для развития силовых способностей (отжиманий, упражнений с сопротивлением партнёра, противодействием противнику); разнообразных прыжковых и беговых упражнений для развития скоростно-силовых способностей в основную часть занятия по рукопашному бою; маховых и ударных движений ногами, что требует несомненного проявления активной гибкости; упражнений, выполняемых по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе); систематическим использованием упражнений на растягивание (активных, пассивных, статических и динамических), что способствовало значительному увеличению результатов в тестах, оценивающих гибкость в тазобедренных суставах и позвоночном столбе; целенаправленным подбором упражнений на координацию (упражнения с изменением направления движения, упражнения по сигналу, комбинации различных движений) в каждом занятии по рукопашному бою, что обеспечило более высокое развитие вышеуказанных способностей школьников экспериментальной группы.