

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Битюкова Александра Васильевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях, создание условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений. В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка, вопросами которых занимаются В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях. Также существуют научно-методические разработки по содержанию третьего урока физической культуры (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова). Но при этом отсутствуют рекомендации по включению элементов единоборств в качестве третьего урока физической культуры. В подростковом возрасте особенно актуальной является проблема самоутверждения, самопредъявления в определённых социальных группах. Часто это самоутверждение принимает уродливые формы. Подростковая преступность и наркомания – только часть этой проблемы. Внутренняя потребность выделиться, привлечь к себе внимание, занять свою социальную нишу бывает сильнее моральных норм и закона. Тем более что в этом возрасте видеть перспективу, последствия своих актуальных действий очень сложно. К тому же становление психики связано с высокой эмоциональностью, частой сменой и крайностями настроений. Философия восточных единоборств хотя и не связана с религией, прививает ребенку высокие моральные нормы и идеалы, воспитывает силу воли и духа, стремление к победе и лидерские качества. Происходит внутренняя закалка характера, поэтому человек, который занимается единоборствами, вряд ли когда-нибудь будет принимать наркотики или станет преступником.

Единоборства должны быть включены в школьную программу, так как

действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Боевые искусства не учат ребёнка сражаться с другими детьми – они учат сражаться с самим собой. Со своими внутренними страхами. А побеждая их – он освобождает в себе внутреннюю силу. Эта сила сметает сомнения и комплексы, и заставляет ценить человеческие моральные качества в себе и в других в первую очередь.

Цель исследования – определить эффективность внедрения элементов единоборств на уроках физической культуры в образовательной организации.

Объект исследования – учебный процесс по физической культуре в образовательной организации.

Предмет исследования – использование элементов единоборств на уроках физической культуры в образовательной организации.

Задачи:

1. Дать характеристику единоборств как средства физической культуры.
2. Показать возможности использования элементов единоборств на уроках физической культуры в образовательной организации.
3. Разработать комплекс уроков по физической культуре с использованием элементов единоборств и определить его эффективность.

Методы исследования:

- теоретические: анализ и обобщение литературных источников;
- эмпирические: тестирование, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Единоборства как средство физической культуры**» показаны различные виды единоборств и дана их характеристика. Также в этой главе раскрывается влияние занятий единоборствами на воспитание физических качеств и возможности использования единоборств на уроках физической культуры в школе.

Единоборство – это вид спорта, направленный на освоение человеком основных элементов борьбы. Многие мужчины начинают заниматься в подобных секциях с целью научиться вести ближний бой. Такой вид спорта и физическая нагрузка (пусть и с учетом анатомо-физиологических особенностей) привлекает внимание и женского пола.

По специфике методики обучения спортсменов выделяют следующие виды единоборств:

1. Боевые единоборства, обучающие находить выход из самых экстремальных ситуаций и даже в случае летального исхода причинять максимальные повреждения врагу. Программа занятий выстраивается так, чтобы человек смог противостоять нескольким противникам без оружия или с использованием самых элементарных подручных средств.

2. В спортивных единоборствах основной целью боя служит неопровержимое доказательство своего превосходства. Два противника должны действовать так, чтобы не покалечить противника, а заставить его признать поражение. Существуют свои правила ведения поединка, техника безопасности для предотвращения травмирования. Спортсмены борются в защитных приспособлениях.

3. К смешанным единоборствам относятся единоборства, суть которых состоит в противостоянии людей, занимающихся различными видами этого спорта, то есть представителей разных боевых школ.

4. Восточные единоборства – древнейшие техники ведения поединка, которые базируются на традициях и философии древнего Востока. При этом восточные единоборства считаются наименее опасными и травмирующими.

Использование нетрадиционных форм физической активности, в частности использование упражнений с элементами восточных единоборств в системе физического воспитания детей школьного возраста, может существенно изменить уровень физической подготовленности учащихся, развивать у занимающихся все основные физические качества – ловкость, быстроту, силу, выносливость и гибкость. Кроме того, в восточных единоборствах существуют движения, которые по своей структуре отличаются от движений других видов спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося в целом. Главным преимуществом занятий единоборствами является то, что в упражнениях задействованы в основном все группы мышц, а также различные системы организма, что обеспечивает его гармоничное развитие.

Внесение элементов единоборств как дополнительных упражнений к основным средствам развития обучающихся, дают возможность более полно раскрыть их физические и функциональные способности. А так как упражнения с элементами единоборств одновременно способствуют как развитию физических качеств, так и формированию личностных характеристик занимающихся, то мы можем решать и разнообразные воспитательные задачи.

Включение элементов восточных единоборств в систему физического воспитания позволяет повысить интерес к урокам физической культуры, ведению здорового образа жизни, а также оно направлено на формирование у подростков физических и нравственно-этических качеств.

Уроки с элементами восточных единоборств можно проводить в рамках третьего часа физической культуры. Мы считаем, что наиболее эффективными такие уроки будет проводить с учащимися подросткового возраста, так как в этом возрасте активно формируется характер, а восточные единоборства во многом способствуют воспитанию морально-нравственных качеств.

Во второй главе **«Анализ эффективности использования элементов единоборств на уроках физической культуры в образовательной организации»** приводятся результаты экспериментального исследования по внедрению элементов единоборств на уроках физической культуры в школе.

Исследование проводилось в период с сентября 2020 года по апрель 2021 года на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа поселка Восход Балашовского района Саратовской области». Исследуемыми были обучающиеся 8-х классов.

Исследование проходило в три этапа:

— на первом этапе: была выбрана тема, определены цель и задачи исследования, проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, были отобраны методы исследования;

— на втором этапе проводились контрольное тестирование испытуемых, педагогический эксперимент;

— на третьем этапе исследования было проведено итоговое тестирование испытуемых, проанализированы полученные результаты, сформулированы выводы, написана и оформлена бакалаврская работа.

Для выявления влияния восточных единоборств на физическую подготовленность учащихся использовались педагогические контрольные испытания. Педагогические контрольные испытания использовались для определения уровня физической подготовленности учащихся, определения их динамики во время педагогического эксперимента. Подбирались несложные по технике выполнения физические упражнения, достаточно полно отражающие определенные двигательные качества испытуемых:

- бег 30 метров с высокого старта, с;
- челночный бег 3x10 м, с
- наклон туловища вперед (наклон вперед в положении стоя);
- прыжок вверх с места;
- сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (за 30 сек);

– сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине за (30 сек);

– быстрота первичной реакции (тест с линейкой).

Экспериментальным фактором исследования являлось разработанная нами программа занятий, основанная на использовании специальных упражнений и комплексов из восточных единоборств.

Эксперимент проводился в естественных условиях школьного учебного процесса. В программах эксперимента тщательно соблюдалось соответствие планируемого и фактического учебного и тренировочного материала.

Исследование проводилось совместно с учителями физической культуры.

Ниже в таблицах 1 и 2 представлен учебный план занятий в рамках третьего урока.

Таблица 1 – Учебный план занятий в рамках третьего урока физической культуры

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		3-4 кл.	5-8 кл.	9-11 кл.
Знания о физической культуре в единоборствах				
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
Способы двигательной деятельности				
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
Физическое совершенствование				
4.	Контрольные испытания	2	2	2
5.	Общее количество часов	34	34	34

Таблица 2 – Учебно-тематический план для обучающихся 8 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении.	1		1

3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований в единоборствах	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике борьбы	16		16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания	2		2
10.	Итого:	4	30	34

Занятия проводились в урочной форме один раз в неделю продолжительностью 45 минут. Занятия начинались с медитации и традиционного поклона (поклон залу, поклон тренеру, поклон партнерам по занятию). Во время занятий изучались разделы: захват и освобождение от захватов, бросковая техника, болевые приемы, приемы борьбы.

При проведении наших занятий применялись как общепедагогические методы (словесный - объяснение, дидактический рассказ, описание, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания; наглядный - метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прочувствования двигательного действия, метод срочной информации); так и методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, стандартно-повторный, интервально-вариативный - упражнение с многократным повторением в целом и по элементам, работа в парах - применение стоек, блоков и ударов, метод круговой тренировки).

Средства: построение, проверка присутствующих, равномерный бег, специальные упражнения характерные для единоборств.

В рамках формирования физических качеств обучающихся давались комплексы физических упражнений с элементами единоборств.

В конце эксперимента нами было проведено итоговое тестирование физических качеств в экспериментальной группе. Результаты исследования приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ двигательной подготовленности учащихся в 8 классе

Показатели, единицы измерения	Исходные данные	Конечные данные	Разница, %
Гибкость, см.	4,1±2,0	10,6±4,3	58,54
Быстрота первичной реакции, см.	28,7±6,5	24,4±3,9	14,98
Поднимание ног, кол-во раз	9,5±2,7	15,0±3,9	57,89
Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	14,4±7,9	20,3±9,3	40,97
Прыжок вверх с места, см.	21,2±4,6	30,7±4,7	44,81
Бег 30 метров	5,0±0,4	4,7±0,7	6
Челночный бег 3x10 м, с	8,01±0,04	7,81±0,05	2,62

Как видно из сопоставления приведенных результатов, до педагогического эксперимента и в конце педагогического эксперимента у обучающихся заметно выросли показатели по всем физическим качествам. Проанализируем изменения показателей:

Гибкость в группе улучшилась в 2,5 раза, этот показатель очень высокий и связаны эти изменения с тем, что на занятиях использовались элементы йоги, и много упражнений на развитие гибкости из программы занятий каратэ.

Быстрота первичной реакции увеличилась на 14,98%, что является очень высоким показателем так, как это физическое качество плохо поддается тренировке.

Показатель в поднимании ног улучшился на 57,89%;

Количество раз в сгибаний и разгибаний в упоре лежа увеличилось на 40,97%.

Показатель прыжка улучшился на 44,81%.

Время в беге на 30 метров уменьшилось на 6%.

Время в челночном беге уменьшилось на 2,62%.

Рассматривая показатели физических качеств, можем видеть, что за период педагогического эксперимента произошли качественные изменения по всем показателям.

Из приведенных выше данных мы можем сделать следующие выводы:

Занятия физической культурой с элементами восточных единоборств намного эффективнее обычных занятий физической культурой в школе. Такой большой прирост в показателях можно объяснить тем, что упражнения с элементами единоборств способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося в целом.

Внесение элементов восточных единоборств как дополнительных упражнений к основным средствам развития школьников дают возможность более полно раскрыть физические и функциональные способности школьников.

Поэтому можно сделать обоснованное заключение о том, что учебные занятия физической культурой в школе, включающие в себя элементы восточных единоборств, на основе созданной нами программы создают более благоприятные педагогические условия для развития у учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире единоборство принято рассматривать в двух аспектах – как рукопашную боевую схватку двух противников и их спортивный поединок с применением физической силы или какого-либо снаряжения.

По специфике и способам обучения спортсменов выделяют следующие виды единоборств: боевые единоборства, спортивные единоборства, смешанные единоборства и восточные единоборства.

Теоретические аспекты подготовки в единоборствах заключаются в следующем:

- основу борцовского поединка представляет не грубый натиск и физическая сила, а искусство владеть своим телом и соизмерять свои усилия;
- важной чертой поединка борцов является умение вывести соперника из равновесия и способность сохранить устойчивость при самых разнообразных положениях тела и неожиданных динамических ситуациях;

- характерной чертой спортивной борьбы является то, что она не удел избранных, а доступна людям любого возраста, роста, массы и телосложения;

- занятия единоборствами благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции организма;

- единоборства являются эффективным средством воспитания многих ценных черт характера: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность и благородство по отношению к слабому и т. д.;

- планирование тренировочного процесса предполагает использование в определенном порядке средств и методов для повышения уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Разработанный нами комплекс уроков по кудо направлен на обучение техники ударов руками и ногами, а также на воспитание физических качеств занимающихся. Данные уроки могут проводиться с детьми подросткового возраста в рамках третьего часа физической культуры. Эффективность данных занятий доказана в ходе экспериментальной работы, которая была проведена на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа поселка Восход Балашовского района Саратовской области» в период с сентября 2020 года по апрель 2021 года.

Применение разработанных нами занятий показало свою эффективность в воспитании всех основных физических качеств.