

УДК 37.02: 371

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*А.А. Хохлов, кандидат технических наук, преподаватель,
тел. 89278314897, khokhlov.73@mail.ru;*

*А.В. Воронин, кандидат сельскохозяйственных наук,
преподаватель, тел. 89084773177, aleksej.voronin.1986@mail.ru;*

*В.Я. Храбрых, старший преподаватель, тел. 89278232208,
khokhlov.73@mail.ru;*

*О.И. Разумова, старший преподаватель, тел. 89297918773,
razumovaoi@mail.ru*

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *восточные единоборства, физическое воспитание, школьный возраст, косики-каратэ, физические способности.*

В настоящее время все большее внимание уделяется процессам, связанным с педагогической деятельностью. Именно поэтому в представленной работе проведен анализ актуального вопроса использования восточных единоборств в системе физического воспитания детей школьного возраста. Методология исследования – анализ научной литературы по заданной проблеме, а также практического отечественного опыта.

Введение. Интерес к восточным единоборствам в нашей стране можно объяснить стремлением школьников и взрослых развить свои физические способности, обучиться навыкам самообороны. Как показывают результаты исследований, учебные заведения с изучением на уроках физической культуры восточных единоборств успешно решают проблемы физического воспитания школьников.

Тренеры школ отмечают низкий уровень заинтересованности к урокам физической культуры по стандартной программе. Причина - отсутствие специалистов и программ обучения школьников восточным единоборствам. В рамках уроков физической культуры на базе нескольких школ изучаются упражнения по каратэ [1,2].

Цель исследования. Повысить уровень физического воспитания школьников, используя дополнительные занятия по косики-каратэ.

Задачи исследования.

1. Проанализировать специальную литературу по особенностям физического воспитания школьников.

2. Экспериментально проверить методику повышения уровня физического воспитания детей школьного возраста.

Материалы и методы исследований. Для определения эффективности восточных единоборств в физическом воспитании школьников было проведено анкетирование среди 60 ребят из учебных заведений г. Ульяновска и области, в котором приняли участие школьники 9-11-х классов.

Для изучения эффективности влияния восточных единоборств на показа-тели физического воспитания возьмем для примера секцию косики - каратэ.

При изучении этого вида восточных единоборств упор делается на совершенствование навыков концентрации, развитие инициативности и повышение показателей физической выносливости.

Как показывают результаты исследований, изучение косики - каратэ позволяет комплексно воздействовать на развитие опорно-двигательного аппарата.

Преимущество занятий этим видом каратэ сводится к тому, что у школьников при выполнении упражнений работают почти все группы мышц, выполнение статических и динамических упражнений позволяет развивать подвижность суставов и гибкость связочного аппарата, усилить мышечный тонус.

В рамках косики - каратэ изучаются дыхательные упражнения, что позволяет улучшить кровообращение внутренних органов.

Когда школьники отрабатывают уходы с линии направления удара, это позволяет им развивать быстроту реагирования и скорость своих движений.

Регулярные занятия этой разновидностью каратэ позволяют укреплять сердечно-сосудистую систему. В воспитательной работе в рамках школьной секции косики - каратэ тренером учитываются индивидуальные особенности школьников, в качестве инструментов мотивации для совершенствования своих навыков тренерами делается упор на похвалу, демонстрацию фото со знаменитыми спортсменами и рассказы о них.

Для закрепления ранее полученных навыков тренерами используется метод визуализации с демонстрацией записей соревнований по косики - каратэ. За учебный год школьникам в рамках секции косики - каратэ предлагается пройти курс с освоением базовых техник, курс с освоением техники перемещений, курс выполнения технико-тактических действий с соперником и уроки соревновательной подготовки [3,4].

В рамках изучения каждого раздела тренируются отдельные группы мышщ, для закрепления результатов физического воспитания и оценки освоенных навыков тренеры организуют соревнования [6,7]. Чтобы убедиться в эффективности участия школьников в секциях восточных единоборств, был проведен эксперимент с разделением учащихся 9-х классов на 3 группы. Двум группам было предложено посещать секцию косики - каратэ 3 раза в неделю. У первой группы направленность занятий на технико-тактические компетенции, а у второй на развитие силовых качеств.

Третья контрольная группа посещала обычные занятия по физической культуре.

Результаты исследований и их обсуждение. Оценка качества физического воспитания у школьников в трех группах проводилась с акцентом на несколько компонентов.

Во-первых, это формы занятий и цели их посещения. Во-вторых, это уровень знаний физической культуры и основ ведения здорового образа жизни. В-третьих, это оценка социального статуса по результатам анкетирования. В ходе исследования было отмечено несколько тенденций. Так, в экспериментальной 1-й группе с посещением занятий по косики - каратэ прирост в деятельностно-личностном компоненте за 10 месяцев учебного года составил 35,2%, во 2-й группе, прирост составил 16,1%. В группе, которая посещала обычные занятия физической культурой, положительных изменений не произошло.

При оценивании образа жизни прирост в 1-й группе составил 20,2%, во 2-й группе 8,5%. В то время как оценка образа жизни у школьников, посещающих обычные уроки, за год упала на 0,5%.

При оценивании мотивационно-ценностного компонента был выявлен прирост в первой группе на 32,8% и во 2-й группе на 4,2%. Школьники, которые посещали обычные уроки, продемонстрировали прирост в 1,4%.

При оценивании когнитивного компонента школьники, посещающие занятия косики - каратэ, улучшили свои знания в 1-й группе на 55,7%, во 2-й группе показали прирост на 13,5%. В группе школьников с традиционными уроками физической культуры прирост составил 7,1%.

При оценивании личностного компонента прирост в экспериментальных группах составил в 1-й на 41,9%, во 2-й группе на 2,5%, а в группе школьников с посещением обычных уроков физической культуры оценка за год снизилась на 1,5%.

При оценивании всех компонентов физической культуры прирост в первой группе составил 37,1%, второй группы 7,8%, для третьей контрольной группы 2,5%.

Что касается анкетирования, которое предлагалось пройти в конце педагогического эксперимента, то здесь наилучшие результаты показали школьники, занимавшиеся на протяжении года косики - каратэ первой группы, у них количество положительных ответов в анкетах составило почти 100%. Во второй группе существенных изменений отмечено не было, в третьей группе были отмечены незначительные изменения.

Занятия для школьников, изъявивших желание посещать секцию косики - каратэ, в ходе эксперимента организовывались во внеурочной форме. О конкретных положительных изменениях в этой группе можно судить по результатам сдачи нормативов.

Так, в беге на 30 метров до эксперимента школьники, занимающиеся в секции косики - каратэ показывали результат в 5,56 сек., к концу эксперимента показатель улучшился до 5,27 сек., что говорит об эффективном развитии скоростных способностей.

В челночном беге школьники-каратисты тоже добились улучшения своих изначальных показателей, чем подтверждается развитие координационных способностей. Школьники в экспериментальной группе улучшили свой результат по выполнению наклонов вперед из положения сидя, что говорит о развитии гибкости.

Оценивание показателей функционального состояния организма тоже принесло положительные результаты.

Так, жизненная емкость легких в экспериментальной группе до начала занятий карате составляла 3,64 мл, к моменту завершения эксперимента этот показатель возрос до 3,89 мл. Было отмечено незначительное снижение артериального давления и улучшение показателей скорости выполнения приседаний.

Заключение. Улучшение функциональных показателей школьников 1-й и 2-й групп можно объяснить тем, что сама техника косики - каратэ подразумевает отработку навыков в условиях интенсивной нагрузки с необходимостью быстро реагировать на изменение положения тела и его отдельных частей.

В группе, где школьники посещали обычные занятия физической культурой существенных изменений не произошло.

Проведенный эксперимент позволил убедиться в том, что подход к системе физического воспитания школьников необходимо менять.

Занятия косики - каратэ во внеурочное время позволяют комплексно развивать физические качества, использовать освоенные техники для укрепления здоровья. Посещение занятий также ориентировано на

получение необходимых навыков самообороны и укрепление способностей для ведения жизнедеятельности в рамках больших психологических и физических нагрузок.

Кроме того, школьники, занимающиеся косики - каратэ, имеют возможность совершенствовать свои знания для участия в соревнованиях и построения профессиональной карьеры в качестве спортсменов и тренеров, развивать в целом физические способности и силовые качества.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.К. Концепция информационнообразовательной кампании по развёртыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - № 4. - С. 11-16.
2. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308 – 312.
3. Хохлов, А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина, Л.В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. - С. 479-483.
4. Хохлов, А.А. Развитие координационных качеств у детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях по косики – каратэ / А.А. Хохлов, Л.Д. Назаренко // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2019. – С. 126 – 130.
5. Костюнина, Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 60.
6. Костюнина, Л.И. Концептуальные положения модели согласованной двигательной и интеллектуальной деятельности спортсменов / Л.И. Костюнина // Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века: проблемы современного образования: Материалы 11-ой Международной научно-методи-

ческой конференции памяти И.Н.Ульянова (16-17 октября, 2010 г.). - Ульяновск: УлГПУ, 2010. - С. 190-193.

ORIENTAL MEETING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF SCHOOL AGE

Khokhlov A.A., Voronin A.V., Hrabrykh V.Ya., Razumova O.I.

Key words: *martial arts, physical education, school age, kosiki-karate, physical abilities.*

Now the increasing attention is paid to the processes connected with pedagogical activity. For this reason in the presented work the analysis of topical issue of use of oriental martial arts in the system of physical training of children of school age is carried out. Probe methodology – the analysis of scientific literature on the set problem and also practical domestic experience.