

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ БОРЬБЫ САМБО

Лядов С.С., Кудра Т.А., Судоргина В.П.
Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского,
г. Владивосток

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о влиянии борьбы самбо в рамках вариативной части программы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ на уровень физической подготовленности и формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у подростков.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, здоровый образ жизни, гармоничное развитие, физическое воспитание, вариативные программы.

За многие годы проблема ухудшения состояния здоровья и снижения рождаемости не потеряла своей актуальности и продолжает напрямую влиять на социально-экономическую ситуацию в России. В связи с этим особое внимание следует уделять укреплению здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, подготовке молодых людей к жизни, трудовой деятельности и службе в вооруженных силах РФ [1, 2, 3].

Одним из перспективных направлений физкультурного образования молодежи является обучение основам единоборств. Известно, что борьба самбо является национальным видом боевых искусств, широко используемым в практике подготовки сотрудников силовых структур. Активное взаимодействие в этом вопросе Министерства образования и Минспорта России подтверждает явную заинтересованность указанных ведомств в популяризации и развитии самбо в учебных заведениях страны [5].

Внедрение самбо в практику физического воспитания общеобразовательных школ требует разработки учебно-методического обеспечения и подготовки соответствующих специалистов. Остается актуальным вопрос об образовательном, воспитательном и оздоровительном эффекте внедрения самбо в школьную программу. Вследствие

вышеизложенного становится очевидной актуальность выбранной темы исследования.

Объект исследования: учебный процесс по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ.

Предмет исследования: влияние программы «Самбо в школу» на мотивацию учащихся и показатели физической и прикладной подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания и допризывной подготовленности выпускников общеобразовательных школ.

Гипотеза исследования: предполагается, что включение борьбы самбо в содержание третьего урока физической культуры в рамках программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах будет способствовать повышению мотивации учащихся к занятиям физической культурой, приобщению к спортивной деятельности, повышению физической и прикладной подготовленности учащихся.

Исходя из цели нами были поставлены следующие задачи исследования:

Задачи исследования:

1. Провести анализ физической подготовленности учащихся 9-х классов общеобразовательных школ.
2. Экспериментально обосновать влияние программы «Самбо в школу» в рамках вариативной части программы на уровень физической и прикладной подготовленности учащихся 9-х классов общеобразовательных школ.

Для решения поставленных задач применялись методы исследования: социологические (опрос); педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования.

Реализация исследования осуществлялась в период с 2014 по 2017 гг.

С сентября 2016 по май 2017 гг. проводился педагогический эксперимент. Для его проведения на базе средней общеобразовательной школы № 16 г. Владивостока (учитель физической культуры, мастер спорта России Гуреева Т.М.) была образована экспериментальная группа (ЭГ), включающая учащихся 9-х классов (20 юношей и 20 девушек).

Занятия по физической культуре проводились по комплексной программе физического воспитания для учащихся основной школы (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012) по 3 урока физической культуры в неделю (соответственно 102 урока в год) с включением в третий урок физической культуры средств борьбы самбо в рамках вариативной части (всего 34 урока). Таким образом, в содержание занятий вошли следующие разделы: спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, а также борьба самбо.

В течение учебного года (сентябрь 2016 – май 2017) отслеживалась динамика происходящих в ходе эксперимента изменений физической подготовленности и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. В дальнейшем полученные результаты были обработаны методами математической статистики, проанализированы и интерпретированы.

Результаты внедрения экспериментальной программы.

Анализ физической подготовленности учащихся 9-х классов выявил у юношей достаточно высокие показатели развития быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости. Существенное отставание выявлено по уровню развития гибкости (средний показатель – 3,2 балла, 50 % – низкий уровень), выносливости (3,3 балла, 30 % – низкий уровень), а также по уровню развития силовых способностей (3,5 балла, 35 % – неудовлетворительный показатель). У девушек отмечаются высокие показатели развития гибкости, но крайне низкий уровень координационных способностей.

Для выяснения отношения учащихся к включению в содержание третьего урока физической культуры борьбы самбо был проведен опрос, в ходе которого выяснилось, что большая часть учащихся относится к данной новации

нейтрально (60 % юношей и 50 % девушек), положительно – 20 % контингента, а отрицательно – соответственно 20 % юношей и 30 % девушек 9-х классов.

Включение борьбы самбо в рамках 3-го урока физической культуры не способствовало достоверному приросту большинства показателей физической подготовленности учащихся ($p > 0,05$). В тоже время отмечался достоверный прирост силовых показателей, особенно у девушек (18,8 %). По результатам теста на развитие гибкости «Наклон вперед из положения стоя» отмечен достоверный прирост показателей (17,2 % у девушек и 14,2 % у юношей). У девушек отмечен высокий прирост скоростно-силовых показателей (5,5 %) и выносливости (5,2 %). Показатели выносливости в беге на 2000 м в ЭГ за рассматриваемый период увеличились не достоверно.

Интегральный уровень физической подготовленности в течение учебного года достоверно увеличился ($p < 0,05$) как у юношей (на 0,25 балла – 6,1 %), так и у девушек (на 0,18 балла – 4,8 %) и составил соответственно 4,1 и 3,79 балла.

Положительная динамика отмечалась в освоении учащимися прикладных технических навыков борьбы самбо. Абсолютным большинством участников эксперимента наиболее эффективно освоена техника падений, акробатических навыков, а также удержания в партере, сформировалось умение выполнять переднюю подножку (в среднем – 4,4 балла) и бросок через бедро (3,7 балла у юношей и 4,1 балла у девушек).

Включение борьбы самбо в программу по физическому воспитанию учащихся 9-х классов позволило повысить интерес не только к дисциплине «Физическая культура», но и к борьбе самбо в частности. Значительно увеличилось число учащихся, положительно относящихся к борьбе самбо (у юношей до 50 %, у девушек до 60 %), а негативное отношение снизилось соответственно до 20 и 10 %. В течение 2016 – 2017 учебного года отмечалась тенденция увеличения количества учащихся, занятых регулярными внеурочными занятиями в спортивных секциях. У юношей с 4 до 7 человек, у девушек – с 5 до 7. Часть респондентов, большинство из которых – девушки, были привлечены для занятий борьбой самбо в центр «Амазонка».

Таким образом, внедрение борьбы самбо в рамках третьего урока физической культуры учащихся привело к приросту отдельных показателей физической подготовленности, способствовало приобретению базовых навыков самообороны, повысило мотивацию к занятиям спортом и единоборствами в частности.

Список литературы:

1. Виноградов, П.А. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2005 года / П.А. Виноградов // Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке (состояние, проблемы и перспективы): Материалы науч.-практич. конф. / Под общ. ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2001. – С. 348 – 354.
2. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов РФ за 2014 г. / Министерство здравоохранения и социального развития России. – М., 2015. – 161 с.
3. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: Теория и практика [Текст]: Монография /С.С. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Программы для учителей. М.: Просвещение, 2012. - 128 с.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций / Под ред. В.Ш. Каганова. – М.: изд-во РГУФК, 2016. – 92 с.
6. Нестеров, В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования: Учеб. пособие. – 3-е изд. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2009. – 81 с.: ил.

Авторская справка

Лядов Сергей Сергеевич

Владивосток, МГУ им. Г.И. Невельского, декан факультета водных видов спорта, к.п.н., доцент.

тел. (4232) 30-12-38 (раб.), (сот.) 8-924-240-03-54, г. Владивосток, ул. Сипягина 26 – 52.

sergeyuor@mail.ru

Кудра Татьяна Александровна

Доцент кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта факультета водных видов спорта МГУ им. адм. Г.И. Невельского, доцент, г. Владивосток тел. 8-902-524-76-98 (сот.)

Судоргина Валентина Петровна

Доцент кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта факультета водных видов спорта МГУ им. адм. Г.И. Невельского, мастер спорта СССР.