

Оценка эффективности применения элементов единоборств в уроках физической культуры

Лапаев Владислав Станиславович

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Изосимов Александр Николаевич

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

Аннотация

Исследование посвящено изучению эффективности использования элементов единоборств для развития координационных способностей учащихся 3-х классов на уроках физической культуры. В ходе эксперимента была внедрена методика, включающая игровые упражнения с элементами борьбы, что способствовало значительному повышению уровня координации у экспериментальной группы. Результаты показали, что внедрение единоборств положительно влияет на физическое развитие, мотивацию к занятиям спортом и формирование уверенности в себе у младших школьников. Работа предлагает комплекс упражнений, адаптированных для детей данного возраста, и открывает перспективы для дальнейших исследований в области физического воспитания.

Ключевые слова: координационные способности, школьники, физическая культура, единоборства, физическое воспитание, мотивация, упражнения, младшие школьники, спортивные игры

Assessment of the effectiveness of the use of martial arts elements in physical education lessons

Lapaev Vladislav Stanislavovich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Izosimov, Alexander Nikolaevich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

Abstract

The study is devoted to the study of the effectiveness of using martial arts elements to develop the coordination abilities of 3rd grade students in physical education classes. During the experiment, a technique was introduced that included game exercises with elements of wrestling, which significantly increased the level of

coordination in the experimental group. The results showed that the introduction of martial arts has a positive effect on physical development, motivation to play sports and the formation of self-confidence in younger schoolchildren. The work offers a set of exercises adapted for children of this age, and opens up prospects for further research in the field of physical education.

Keywords: coordination abilities, schoolchildren, physical education, martial arts, physical education, motivation, exercises, primary school students, sports games

Для школьников, обучающихся в 1-4 классах, развитие координационных способностей имеет особое значение [1]. Различные виды спорта обладают значительным потенциалом для их формирования. При этом педагогам важно учитывать интересы детей к тем или иным видам физической активности. В настоящее время среди школьников наблюдается растущая популярность единоборств, что делает их упражнения подходящими для использования в качестве средства развития координационных способностей у младших школьников в рамках уроков физической культуры.

Анализ научной и методической литературы показывает, что проблема развития координационных способностей не является новой. Ученые и практики по всему миру считают ее одной из приоритетных и актуальных в системе физического воспитания [2-3]. Важно отметить, что в рамках уроков по предмету «Физическая культура» для младших классов практически отсутствуют методики, направленные на развитие координационных способностей с использованием элементов единоборств. Занятия единоборствами с детьми в основном проводятся в форме секционных тренировок, а не на уроках физической культуры.

В данной работе опирались на труды отечественных авторов: В.А. Баландин [1], В.П. Копаев [4], О.Д. Орлова [5], В.П. Скорохватов, М.Н.Макарова [6], А.А. Хохлов [7] и других.

Считается, что внедрение элементов единоборств на уроках физической культуры в 3-х классах приведет к значительному повышению уровня координационных способностей и мотивации учащихся к занятиям по физической культуре.

Цель данной работы - выявить эффективность использования элементов единоборств в развитии координационных способностей учащихся 3 классов на уроках физической культуры.

Для достижения нашей цели мы изучили уровень развития координационных способностей у учащихся 3х классов, а также провели опрос, направленный на определение их отношения к единоборствам. Для определения уровня координационных способностей в начале эксперимента в обеих группах были проведены следующие тесты: «Челночный бег 3х10 м», «Метание мяча в цель», «Кувырки». Это позволило выявить сильные и слабые стороны в физической подготовке учащихся, а также оценить эффективность проводимых занятий.

В исследовании приняло участие следующее количество учащихся:

В 3А классе — 31 ученик, в 3Б классе — 28 учеников. Всего в исследовании участвовало 59 учащихся.

Тестирование проводилось в учебное время (в начале 3 четверти). Перед проведением тестов всегда проводилась вводная часть урока в течение 15 минут, в которую включались бег в среднем темпе, дыхательные, общеразвивающие и подводящие упражнения. Это было необходимо, чтобы подготовить организм к основной части урока.

Анализ полученных результатов мы проводили на основе комплексной оценки проявления координационных способностей для учащихся 3-х классов (по В. И. Ляху и А. А. Зданевичу, 2011) (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Комплексная оценка проявления координационных способностей для учащихся 3-х классов (по В. И. Ляху и А. А. Зданевичу, 2011)

Тест	М (низ.)	М (ср.)	М (выс.)	Д (низ.)	Д (ср.)	Д (выс.)
Челночный бег 3х10 м, сек	10,4	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Метание мяча в цель, кол-во раз	2	3	4	1	2	3
3 кувырка вперед (слитно), сек	7,4	6,5-4,9	4,0	7,7	6,9-5,6	5,5

В результате тестирования координационных способностей учащихся 3А и 3Б классов были получены данные, показывающие уровень развития координационных навыков среди мальчиков и девочек. Полученные результаты (количество учащихся каждого уровня) мы зафиксировали в таблице (см. таблицу 2,3).

Таблица 2 – Результаты тестирования координационных способностей учащихся 3А класса (31 ученик: 21 мальчик, 10 девочек)

Тест	М (низ)	М (ср)	М (выс)	Д (низ)	Д (ср)	Д (выс)
Челночный бег 3х10 м	13	7	1	6	3	1
Метание мяча в цель, кол-во раз	14	6	1	7	2	1
3 кувырка вперед (слитно), сек	15	5	1	7	2	1

В 3А классе среди 21 мальчика 13 учеников продемонстрировали низкий уровень в челночном беге 3х10 м, 7 – средний и только 1 – высокий. У девочек из 10, 6 показали низкий уровень, 3 – средний и 1 – высокий. В тесте на метание мяча в цель 14 мальчиков оказались на низком уровне, 6 – на среднем и 1 – на высоком. У девочек 7 показали низкий уровень, 2 – средний и 1 – высокий. В тесте на выполнение трех кувырков вперед 15 мальчиков продемонстрировали низкий уровень, 5 – средний и 1 – высокий. У девочек 7 оказались на низком уровне, 2 – на среднем и 1 – на высоком.

Таблица 3 – Результаты тестирования координационных способностей учащихся 3Б класса (28 учеников: 18 мальчиков, 10 девочек)

Тест	М (низ)	М (ср)	М (выс)	Д (низ)	Д (ср)	Д (выс)
Челночный бег 3х10 м	11	6	1	6	3	1
Метание мяча в цель, кол-во раз	12	5	1	6	3	1
3 кувырка вперед (слитно), сек	13	4	1	6	3	1

В 3Б классе среди 18 мальчиков 11 показали низкий уровень в челночном беге, 6 – средний и 1 – высокий. У девочек 6 продемонстрировали низкий уровень, 3 – средний и 1 – высокий. В тесте на метание мяча в цель 12 мальчиков оказались на низком уровне, 5 – на среднем и 1 – на высоком. У девочек 6 показали низкий уровень, 3 – средний и 1 – высокий. В тесте на выполнение трех кувырков вперед 13 мальчиков продемонстрировали низкий уровень, 4 – средний и 1 – высокий. У девочек 6 оказались на низком уровне, 3 – на среднем и 1 – на высоком.

Анализ результатов показывает, что в обоих классах наблюдается преобладание учащихся с низким уровнем координационных способностей как среди мальчиков, так и среди девочек. Это может свидетельствовать о необходимости внедрения дополнительных мероприятий и программ, направленных на развитие координационных навыков у детей. В то же время, количество учащихся с высоким уровнем координации остается минимальным, что также подчеркивает актуальность данной проблемы.

Для повышения уровня развития координационных способностей у учащихся в экспериментальной группе, помимо уроков физической культуры, мы проводили дополнительные занятия по 30 минут два раза в неделю (вторник и четверг), а также уделялось время для выполнения элементов из единоборств на уроке. Для дополнительных занятий был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.

Методика проведения занятий физической культуры с элементами единоборств для детей младшего школьного возраста основана на материалах сборника обучающих игр, составленного Д.В. Сухановым и изданного в 2023 году в Хабаровске КГАОУ ДО РМЦ. Данный сборник представляет собой методические материалы, включающие разнообразные игровые упражнения, направленные на развитие координационных способностей, двигательной активности, а также овладение базовыми навыками единоборств в доступной и увлекательной форме.

Занятия построены с учетом возрастных особенностей младших школьников и включают комплекс координационных способностей обучающих игр, которые способствуют формированию основных технических элементов единоборств, таких как стойка, передвижение, захваты и защитные действия. Использование игр позволяет создавать благоприятную мотивационную среду, повышать интерес учеников к физической культуре и способствовать более эффективному усвоению материала.

По окончании эксперимента с испытуемыми повторно проводились те же тесты для оценки уровня координационных способностей. Сравнение результатов, полученных после завершения эксперимента, с первоначальными данными дало возможность определить, как именно элементы единоборств и подвижные игры влияют на развитие координационных способностей учащихся.

Анализ полученных данных позволил выявить изменения в показателях координации, что свидетельствует о положительном влиянии внедрения элементов единоборств в занятия физической культуры. Результаты исследования подтверждают эффективность использования игровых методов и единоборств для улучшения физического развития и координационных навыков у детей младшего школьного возраста.

В результате тестирования координационных способностей учащихся 3А (КГ) и 3Б (ЭГ) классов были получены данные, показывающие уровень развития координационных навыков среди мальчиков и девочек. Полученные результаты (количество учащихся каждого уровня) мы зафиксировали в таблице (см. таблицу 4,5).

Таблица 4 – Результаты тестирования координационных способностей учащихся 3А класса (КГ)

Тест	М (низ)	М (ср)	М (выс)	Д (низ)	Д (ср)	Д (выс)
Челночный бег 3х10 м	12	8	1	6	3	1
Метание мяча в цель, кол-во раз	13	7	1	7	2	1
3 кувырка вперед (слитно), сек	14	6	1	7	2	1

На контрольном этапе эксперимента результаты учащихся 3А класса, который выступал в качестве контрольной группы и занимался по традиционной программе, изменились незначительно. Число учеников с низким уровнем координационных способностей осталось практически на том же уровне: в челночном беге 3х10 м сохраняется около 12-13 мальчиков с низкими показателями, средний и высокий уровни также не претерпели значительных изменений. Аналогичная ситуация наблюдается в тестах на метание мяча в цель и выполнение трех кувырков вперед, где показатели также не показывают заметного улучшения как у мальчиков, так и у девочек.

Таблица 5 – Результаты тестирования координационных способностей учащихся 3Б класса (ЭГ)

Тест	М (низ)	М (ср)	М (выс)	Д (низ)	Д (ср)	Д (выс)
Челночный бег 3х10 м	8	8	2	4	4	2
Метание мяча в цель, кол-во раз	7	7	4	4	4	2
3 кувырка вперед (слитно), сек	8	7	3	4	4	2

В то же время в экспериментальной группе, представленной учащимися 3Б класса, которые занимались с применением элементов единоборств и специализированных подвижных игр, наблюдается положительная динамика. Численность учащихся с низким уровнем координационных способностей снизилась, увеличилось количество ребят, продемонстрировавших средний и высокий уровень. В частности, в челночном беге 3x10 м уменьшилось число мальчиков с низкими показателями, а доля учащихся со средним и высоким уровнем координации возросла. Аналогичные улучшения зафиксированы в показателях метания мяча в цель и выполнения кувырков. Среди девочек экспериментальной группы также наблюдается рост уровня координационных навыков.

Статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами, а также высокая корреляция между результатами различных тестов, подчеркивают эффективность внедрения новых методов обучения в практику физического воспитания.

Таким образом, контрольный этап эксперимента подтвердил, что внедрение элементов единоборств и игровых методик в программу физического воспитания способствует заметному улучшению координационных способностей у младших школьников, в отличие от стандартных занятий, где результаты остаются практически неизменными.

Библиографический список

1. Баландин В. А., Кузнецов А. О., Печерский С. А., Чернышенко К. Ю., Коляго П. В. Информативность контрольных упражнений для оценки физической подготовленности юных спортсменов 10-12 лет, занимающихся каратэ кекусинкай // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 29-34.
2. Александрова В. А., Шиян В. В. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 6. С. 12-17.
3. Афанасьева И. В. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2008. 197 с.
4. Копеев, В. П. Разностороннее развитие младших школьников через преподавание единоборств (на примере каратэ) // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. 2017. № 4. С. 88-96.
5. Орлова О. В., Демешев И. Г., Горелик В. В. Изучение координационных способностей у детей младшего школьного возраста при занятиях каратэ на начальном этапе обучения // Научный аспект. 2023. №12.
6. Скорохватов, В. П., Макарова, М. Н., Эсаулова, К. А. Развитие координационных способностей детей 7-8 лет (первый год обучения в секции каратэ) // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2023. № 5 (219).

-
7. Хохлов, А. А. Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 2 (106).