

УДК 796.088

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРМСПОРТА (БОРЬБЫ НА РУКАХ) В РЕГИОНАЛЬНОМ КОМПОНЕНТЕ

¹Муталимов В.А., ²Уруджев В.З., ²Рустамов А.Ю.

¹Филиал ФГОУ ВПО «Дагестанский государственный университет» в г. Дербент,
Дербент, e-mail: mverdi@yandex.ru;

²Филиал ФГОУ ВПО «Дагестанский государственный педагогический университет» в г. Дербент,
Дербент, e-mail: mverdi@yandex.ru

Статья посвящена актуальной проблеме школьной программы по физической культуре. Выяснено, что на фоне социально-экономических преобразований, происходящих в стране, школьная физическая культура переживает серьезный кризис. Раскрыто, что особенно страдает физическая культура в сельских школах. Обосновано, что отсутствие в большинстве сельских школ Дагестана спортивных залов ухудшает эффективность уроков физкультуры в зимнее время. Для повышения эффективности и качества преподавания физической культуры, призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья школьников, обоснована необходимость включения в вариативную часть школьной программы по физической культуре армспорта (борьбы на руках). С этой целью необходимо, в соответствии требованиями государственного образовательного стандарта, особенностей развития сельских школ, индивидуальных способностей школьников разработать программу для 6–11 классов на основе армспорта.

Ключевые слова: армспорт, борьба на руках, урок физкультуры, содержание программы, вариативная часть, критерии отбора учебного материала

IMPROVEMENT OF PROGRAM MATERIAL IN PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE USE OF ARMWRESTLING (COMBAT ARMS) WITHIN THE REGIONAL COMPONENT

¹Mutalimov V.A., ²Urudzhev V.Z., ²Rustamov A.Y.

¹Branch Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education
«Dagestan state University» in the city of Derbent, Derbent, e-mail: mverdi@yandex.ru;

²Branch Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education
«Dagestan state pedagogical University» in the city of Derbent, Derbent, e-mail: mverdi@yandex.ru

The article is devoted the actual problem of the school curriculum in physical education. It was found that on the background of socio-economic transformation taking place in the country, school physical education is in serious crisis. Revealed that especially suffers physical education in rural schools. It is proved that the lack in most rural schools of Dagestan gyms degrades the effectiveness of physical education lessons in the winter. To improve the efficiency and quality of teaching physical education designed to ensure the strengthening and preservation of health of pupils, the necessity of including in the elective part of the school curriculum for physical training of arm wrestling (wrestling). With this purpose it is necessary, in accordance with the requirements of the state educational standard, development of rural schools, individual students' abilities to develop a program for 6–11 classes on the basis of armwrestling.

Keywords: armwrestling, wrestling, physical education classes, the content of the program, the variable part, criteria for selection of educational material

Занятия физической культурой и спортом должны прочно войти в повседневный быт каждого школьника, для всестороннего гармонического развития. В век проникновения во все сферы деятельности человека электроники, компьютеров, мобильных телефонов изречение Гиппократ «Движение – это жизнь» становится в высшей степени актуальным. В последние годы все чаще приводятся данные о резком ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности школьников [1, 4]. Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы занятий физкультурой и спортом.

Чем учащемуся дают больше возможности на уроках физической культуры выбора средств для удовлетворения своих физических потребностей, тем у него становится больше возможности пробовать себя в различных видах упражнений.

Сегодня много говорят о несостоятельности уроков физической культуры в школе. В периодической печати и различных дискуссиях утверждается, что уроки физической культуры сегодня неинтересны для школьников, что они не решают ни образовательных, ни воспитательных, ни развивающих задач. СМИ также критикуют комплексную программу по физической культуре. А именно то, что данная програм-

ма не обеспечивает должной подготовки учащихся общеобразовательной школы, не интересны средства, включенные в программу для школьников. У некоторых специалистов бытует мнение о том, что нужны новые программы с новыми средствами обучения школьников, которые сделают уроки привлекательными и интересными. Также много сторонников того, чтобы в программах по физической культуре большее место уделялось спортивным играм. Раздел гимнастики – самый обсуждаемый, многим не нравятся опорные прыжки через коня и козла, лазание по канату и другие снаряды. Можно бесконечно искать причины, которые делают уроки физкультуры серыми и неинтересными для школьников. К сожалению, нет рецепта создания программы, которая бы удовлетворила спрос всех учителей физической культуры, родителей, школьников. Содержание программ не отвечает особенностям развития детей, проживающих в различных климатических зонах страны, не учитываются обычаи и традиции народов, различия в имеющейся материальной базе [6].

Материальная база сельских школ отличается от городских слабым материально-техническим оснащением, а также в своём большинстве отсутствием спортивных залов. Бесснежная зима в южных регионах, отсутствие в большинстве сельских школ спортивных залов, частые дожди не дают возможность учителю проводить уроки на свежем воздухе. Комплексная программа по физической культуре позволяет выбрать средства физического воспитания с учетом местных условий. Государственная программа по физической культуре состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, местных особенностей. Региональную часть следует рассматривать как дополнение и расширение федерального компонента образовательных стандартов по физической культуре. Главная его цель – дать возможность учителям расширить познавательные и двигательные возможности школьников за счет различных форм физических упражнений, наиболее приемлемых и эффективных, исходя из климата, географических и погодных условий, состояния материальной базы, квалификации педагога. В современных условиях учитель имеет возможность составлять авторские программы. У учителя появляется возможность творчески работать. Это значит, что он систематически пополняет свои знания, уроки проводит разнообразно

и увлекательно. Для активизации интереса учащихся к урокам физкультуры необходимо включить в региональную часть комплексной программы армспорт (борьба на руках). Борьба на руках – одно из доступных средств физического воспитания не требующее дорогостоящего инвентаря и оборудования. Как вид единоборств борьба руками на столе была известна во многих странах мира, в том числе и в России. Мужское население Дагестана ещё в далёкие времена, с этим видом упражнений хорошо было знакомо. Среди молодёжи этот вид состязаний был любимым развлечением. Молодежь в свободное время, на различных праздниках, отдыхе боролась на руках. Борьба на руках проводилась лежа лицом вниз. Этот вид состязаний предполагает у соревнующихся скоростно-силовую подготовку, реакцию, ловкость, сообразительность, силовую выносливость. Особенности сельской школы вполне подходят для проведения занятий армспорт. Можно использовать для проведения уроков физкультуры небольшое помещение, а если учесть, что наполняемость классов в среднем 10–15 учащихся, то может подойти любое классное помещение. Класс можно оборудовать нехитрыми самодельными снарядами, которые легко устанавливаются и разбираются. К ним можно отнести снаряд для подтягивания, сгибания и разгибания рук, резиновые эспандеры или жгуты, гимнастическую скамейку или тумбу для напрыгивания.

Проблема силовой подготовки школьников – вопрос остро обсуждающийся. Однако в научной литературе методик и методических рекомендаций по использованию базовой физической подготовки младших и средних школьников мало. В этой связи изучение возрастной динамики мышечной силы школьников в процессе всего периода обучения представляет как научный, так и практический интерес [3]. Сила – основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Вместе с тем много различных мнений относительно использования различных отягощений для развития силы детей младшего и среднего школьного возраста. Самое важное здесь не повредить здоровью школьника. Ведь и 300 г, и 6 кг, и 35 кг, и 80 кг являются отягощением. С учетом возрастных особенностей развития школьников нужно и начинать развитие силовых способностей.

Средний школьный возраст (12–15 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4–7 см, глав-

ным образом, за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг.

Отбор учебного материала для учащихся 7–11 классов по борьбе на руках проводился в соответствии со следующими критериями согласно основным целям обучения:

- соответствие основным целям обучения. Позволит изначально отбросить упражнения статического характера для школьников 12–13 лет;

- соответствие особенностям обучения двигательным действиям. Приняли к рассмотрению все подводящие упражнения и подвижные игры, имеющие педагогическую значимость в обучении борьбе на руках;

- время и место обучения борьбе на руках. В программе являлся одним из основных при отборе средств обучения;

- подбор упражнений всестороннего воздействия на школьников в режиме скоростно-силового характера.

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немисливо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов обучения. Включение борьбы на руках позволяет рационально использовать различные методы обучения. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить плотность уроков, их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр, используемых в борьбе на руках, позволяет комплексно развивать широкий диапазон физических способностей, например, динамическую силу, выносливость, гибкость, координационные способности, скоростно-силовую подготовленность и т.п.

Одно из главных требований при планировании уроков по борьбе на руках – это взаимосвязь с другими видами спорта базового компонента программы по физическому воспитанию учащихся.

Главными задачами учебного процесса является формирование и развитие основных движений и физических способностей. В возрасте 12–15 лет хорошо развиваются скоростно-силовые способности и мышечная сила. Скоростно-силовые способности характеризуются непереносимыми напряжениями мышц. В упражнениях, где небольшое отягощение – больше проявляется скорость, а где больше отягощение, там преобладает сила [2].

Система обучения борьбе на руках предполагает:

- в 6–7 классах поставить задачу ознакомления с общеподготовительными и специальными-подготовительными упражнениями борца

на руках. Большое место отводить изучению и выполнению игровых заданий. Ознакомить с техникой борьбы атакой через верх;

- в 8–9 классах поставить задачу изучения техники борьбы на руках атакой через верх и ознакомления техникой атаки крюком, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание скоростно-силовых способностей;

- в 10–11 классах ставить задачу совершенствования в технике и тактике борьбы на руках с использованием резиновых жгутов и в учебных схватках. Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке. Создание предпосылок к дальнейшему повышению общей физической подготовки. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности.

Анализ методик различных авторов по развитию скоростно-силовой подготовки рукоборцев в 12–17 лет, нами отобраны из всех предлагаемых упражнений наиболее на наш взгляд, доступные и эффективные.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения и эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Математическая статистика.

Педагогическое наблюдение позволило осуществить контроль за эффективностью применяемой методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств у детей в возрасте 13–14 лет в процессе учебно-тренировочных занятий. Педагогический эксперимент проводился в общеобразовательной школе с. Хазар Республики Дагестан. Под наблюдением находились 60 учащихся 7–8 классов. Данный метод в проводимом исследовании был основным. Предполагалось, что использование разработанной нами методики положительно скажется на показателях, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств, школьников 13–14 лет, занимающихся на уроках физкультуры борьбой на руках. В процессе проведения педагогического эксперимента сравнивались показатели контрольной и экспериментальной групп. В ходе педагогического эксперимента нам удалось изучить эффективность развития показателей скоростно-силовых способностей у учащихся контрольной и экспериментальной групп. Для тестов подбирались упражнения, которые способствуют развитию скоростно-силовых способностей испытуемых:

1. Прыжок в длину с места – предназначен для определения «взрывной силы».

2. Бег 30 метров с высокого старта – определяет скорость преодоления дистанции.

3. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя, ноги врозь – используется для оценки скоростно-силовых способностей.

4. Подтягивания с вися на высокой перекладине – мальчики, девочки – на низкой количество раз – для оценки силовой выносливости.

Нами рассмотрены результаты экспериментальной группы по воспитанию скоростно-силовых качеств у школьников у которых в программу включён армспорт (борьба на руках) 13–14 лет. Представленные экспериментальные данные наглядно показывают эффективность разработанной нами методики воспитания скоростно-силовых качеств на уроках физкультуры, где включена в программу борьба на руках.

Эксперимент проводился в 2014–2015 учебном году в 7 «а» и 7 «б», в 8 «а» и 8 «б» классах. В одной параллели занятия проводились по комплексной программе, а в другой параллели – по экспериментальной программе. Эксперимент показал, что концепция, заложенная в содержание экспериментальной программы, себя оправдала.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнительные данные, полученные на заключительном этапе эксперимента, показали эффективность содержания экспериментальной программы. Эксперимент подтвердил эффективность содержания практической части регионального компонента программы. Это, прежде всего, касается раздела «Двигательные умения и навыки». Включенная в этот раздел программы борьба на руках оказалась достаточно эффективной и требовала соответствующей организации процесса обучения. В результате эксперимента в период с 2014–2015 учебный год уровень физической подготовки, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы оказался достоверно выше, чем у контрольной группы ($P < 0,05$).

Результаты наших исследований показали, что у мальчиков и у девочек в экспериментальных группах по сравнению с контрольными группами тестовые показатели оказались намного выше в подтягивании, броске набивного мяча, беге на 30 м, прыжках в длину с места.

Среднегрупповая величина прироста указанных двигательных способностей в экспериментальных группах составила в 7 «а» классе – 25,9%, 15,2%, 16,8%, 14,8%, в 8 «а» классе – 26%, 19%, 15%, 14,9%.

В контрольной группе величина прироста составила в 7 «б» классе – 22,7%, 13,9%, 14,8%, 13%, в 8 «б» классе – 22,9%, 14%, 15%, 14,2%.

По результатам эксперимента выявлено, что все показатели физической подготовленности учащихся как экспериментальных, так и контрольных групп намного повысились, причём результаты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Использование физических упражнений скоростно-силового характера в течение 4 месяцев на уроках физической культуры в 7–8 классах, позволило нам весомо повысить результаты физической подготовленности испытуемых.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 152–154.
2. Асильбекова С.А., Примбетов Ш.П. Некоторые периоды развития силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Актуальные проблемы детско-юношеского спорта: сб. науч. трудов. – Алма-Ата, 1981. – С. 93–96.
3. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12–13 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 33–40.
4. Жаворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6–8 классов. Автореферат дисс. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. – Л., 1972.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. – М., 2004.
7. Мандриков В.Б., Неумоин В.В., Магомедов А.Ю. Армспорт / Волгоградская мед. Академия. – Волгоград, 1998. – 104 с.