

УДК 378:796.814

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ САМБО

Григорьева Е.Л., Стафеева А.В.

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический эксперимент им. Козьмы
Минина» (Мининский университет), Нижний Новгород, e-mail: gvelnn@mail.ru*

В статье представлено теоретическое и экспериментальное обоснование содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре у учащихся начальной школы на основе обучения элементам самбо, направленное на повышение физической подготовленности и формирование технических приемов борьбы. Выявлялись возрастные анатомо-физиологические особенности младших школьников, особенно-сти формирования и развития функциональных систем, закономерности и особенности повышения функциональных возможностей детей, влияние различных средств физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность. В результате внедрения в учебно- воспитательный процесс по физической культуре экспериментального содержания, основанного на использовании средств борьбы самбо в конце эксперимента были выявлены достоверные различия в показателях координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, а также в технических приемах борьбы самбо у учащихся начальной школы.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс по физической культуре, учащиеся начальной школы, физическая подготовленность, борьба самбо, технические приемы самбо, физические качества

IMPROVING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE AT PHYSICAL TRAINING LESSONS BASED ON LEARNING THE ELEMENTS OF SAMBO

Grigorieva E.L., Stafeeva A.V.

*VPO «Nizhny Novgorod State Pedagogical experiment them. Kozma Minin» (Mininsky University),
Nizhny Novgorod, e-mail: gvelnn@mail.ru*

The paper presents a theoretical and experimental study of the content of educational process on physical culture in elementary school students through learning the elements of Sambo, aimed at improving physical fitness and the formation of technical wrestling. Identified age-related anatomical and physiological characteristics of Junior schoolchildren, features of formation and development of functional systems, patterns and features to improve the functional capabilities of children, the influence of different means of physical culture on the physical development and physical preparedness. As a result of introduction in educational process on physical culture experimental content, based on the use of means of struggle of Sambo-wrestling at the end of the experiment were significant differences in terms of coordination, power and speed-strength abilities, as well as the technique of struggle of Sambo-wrestling in elementary school students.

Keywords: educational process on physical culture, elementary school students, physical fitness, wrestling, Sambo techniques-Sambo, physical quality

Спортивная борьба в большинстве работ рассматривалась как предмет спортивно-го совершенствования, затрагивались вопросы профилактики травматизма [1], профессионального спорта [3; 5]. Немногочисленные исследования, посвященные использованию средств спортивной борьбы в учебно-воспитательном процессе по физической культуре у учащихся младших классов, охватывают широкий спектр проблем, начиная от построения учебно-тренировочного процесса и заканчивая возможностью применения спортивной борьбы на уроках физической культуры в школе. Вопросы же практического использования данного вида спорта с целью повышения и укрепления физического здоровья, научного обоснования программы начальной подготовки обучения самбо детей младшего школьного возраста остаются не-

решенными [2; 4]. Актуальность исследования заключается в разрешении сложившихся в теории и практике физического воспитания и спорта противоречий между:

– интересами младших подростков к разнохарактерной спортивной деятельности (в частности, спортивной борьбы) и отсутствием программ, адекватных их возрастным особенностям;

– наличием методического материала и практического опыта в спорте высших достижений (применительно к различным видам борьбы) и его не востребованностью в целях гармонизации физического развития детей 10–11 лет и их социализации в образовательных учреждениях.

В качестве рабочей гипотезы исследования предполагалось, что экспериментальное содержание учебно-воспитатель-

ного процесса на третьем уроке физической культуры учащихся 4-х классов на основе обучения элементам самбо будет способствовать повышению физической подготовленности и формированию технических приемов борьбы у учащихся.

В результате анализа научных и методических источников о современных направлениях совершенствования системы школьного физического воспитания, а также аспектах изучения элементов самбо для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры было выявлено, что в настоящее время актуальным является теоретическое и методическое обоснование изучения технических элементов самбо для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Целью проведения педагогического эксперимента явилось разработка и обоснование эффективности содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре, направленного на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе обучения элементам самбо. Исследования были проведены на практически здоровых учащихся школьного возраста 10–11 лет, в количестве 45 человек. Контрольная и экспериментальная группы были представлены учащимися 4-х классов средней МОУ СОШ № 122 г. Нижнего Новгорода и состояли из 23 и 22 человек, соответственно.

Учебный процесс по физической культуре предусматривал проведение трех уроков в неделю, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Планирование учебного материала осуществлялось на основе программы по физическому воспитанию А.П. Матвеева, 2009 г. Содержание двух уроков в неделю по физической культуре планировалось согласно программе. В основу содержания учебно-воспитательного процесса третьего урока в неделю по физической культуре для учащихся начальной школы были положены методы и средства обучения техническим элементам спортивного единоборства самбо, направленные на формирование навыков владения элементами самбо, а также на повышение уровня физической подготовленности учащихся.

В конце занятия проводились игры с элементами единоборств, для того чтобы повысить интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества, необходимые для борьбы самбо.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);

- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);

- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);

- разучивание 8–12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

В целях лучшего усвоения изучаемого материала предлагались занимающимся доступные приемы (упражнения), которые соответствуют их технической подготовке и уровню физического развития.

При обучении самбо соблюдались последовательность в переходе от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение на занятиях по самбо осуществляется в такой последовательности:

- ознакомление с приемом;
- разучивание приема;
- тренировка в выполнении приема.

Урок состоял из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

1 часть урока, подготовительная (8–10 мин).

Задачи: организация внимания группы, воспитание дисциплинированности и сознательности, сосредоточение внимания и умеренное разогревание организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие эластичности и способности расслаблять мышцы, выработка правильной осанки.

Средства: построение, проверка присутствующих, равномерный бег, специальные беговые упражнения. Физиологическая нагрузка, измеряемая частотой пульса, в конце первой части урока не должна превышать более чем на 20% исходный показатель в начале урока.

Начинался урок с общего построения, требования четкости исполнения и полной тишины. До начала упражнений проводилась 1–2-минутная беседа воспитательного характера.

2 часть урока, основная (20–25 мин).

Задачи: воспитание и закрепление физических, моральных и волевых качеств и навыков; обучение технике борьбы и при-

менение этой техники в разнообразных усложненных условиях.

Средства: приёмы страховки и само-страховки, удержания, болевые приемы, приемы борьбы лежа, приемы борьбы стоя. Краткие замечания по техническим ошибкам и поведению занимающихся.

Физиологическая нагрузка в конце этой части урока достигает наибольшей величины. Частота пульса повышалась, как правило, до 100–130% по сравнению с исходным показателем в начале урока.

Техника борьбы и самозащиты изучалась в основной части каждого урока в следующем порядке: изучение падений и бросков; изучение приёмов борьбы лежа; изучение приемов борьбы стоя.

Падения без препятствий изучались всей группой, расположенной на ковре в разомкнутом строю, и проводить их во избежание ушибов друг о друга обязательно в одном направлении.

К изучению любого броска приступали только после изучения (или повторения) соответствующего падения.

Особое внимание обращалось на то, чтобы при разучивании приёмов партнеры совершенно не сопротивлялись друг другу, а при разучивании бросков не падали раньше проведения броска. При разучивании приёма и совершенствовании его выполнения каждый из занимающихся поочередно проделывал приём подряд три раза. Такая смена происходила несколько раз в течение времени, отведенного на изучение приёма.

3 часть урока, заключительная (5–10 мин.).

Задачи: успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

Средства: медленная ходьба, упражнения на расслабление, игры с элементами единоборств. В конце занятия проводились игры с элементами единоборств, для того чтобы повышать интерес школьников к за-

нятиям, а также развивать в игровой форме физические качества, необходимые для борьбы самбо.

Для оценки степени сформированности технических действий по самбо использовался метод экспертных оценок. Экспертиза техники самбо проводилась по пятибалльной системе («1», «2», «3», «4», «5») двумя специалистами-экспертами (тренеры-преподаватели по самбо). Производилась экспертиза следующих технических приемов: падение на спину, заваливание опрокидыванием, переворачивание захватом рукава, задняя подножка.

Для определения уровня общей физической подготовленности учащихся начальной школы использовался комплекс тестов.

Предлагаемое нами содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре с использованием элементов самбо на третьем уроке физической культуры учащихся начальной школы положительно повлияло на формирование технических действий и повышение уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса, а значит, тем самым повышению эффективности учебно-воспитательного процесса. Исследования уровня физической подготовленности показали, что на начало эксперимента не выявлено достоверных различий в исследуемых показателях между учащимися контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует о правильности подбора групп для эксперимента.

После внедрения в учебно-воспитательный процесс по физической культуре экспериментального содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре, направленного на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе обучения элементам самбо были выявлены достоверные различия в показателях координационных, силовых, скоростно-силовых способностей у мальчиков в конце эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов (мальчики) в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 12)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Прыжок в длину с места (см)	154,9 ± 1,11	162,12 ± 1,0	t = 2,9 p < 0,05
Подтягивание в висе (раз)	4,9 ± 0,1	5,9 ± 0,1	t = 2,34 p < 0,05
Прыжки со скакалкой за 3 мин (кол-во раз)	215,2 ± 8,6	221,4 ± 7,1	t = 1,29 p > 0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	9,79 ± 0,1	9,49 ± 0,01	t = 2,54 p > 0,05

Таблица 2

Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов (девочки) в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n = 11)	Экспериментальная группа (n = 10)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Прыжок в длину с места (см)	150,9 ± 1,40	156,1 ± 1,02	t = 2,51 p < 0,05
Подтягивание в висе лежа (раз)	6,6 ± 1,13	6,9 ± 1,03	t = 1,2 p > 0,05
Прыжки со скакалкой за 3 мин (кол-во раз)	238,1 ± 10,5	243,2 ± 4,6	t = 1,38 p > 0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	10,0 ± 0,10	9,65 ± 0,01	t = 2,32 p < 0,05

В конце эксперимента показатель подтягивания в висе у мальчиков контрольной группы составил $4,9 \pm 0,1$ раза, в экспериментальной – $5,9 \pm 0,1$ раза ($p < 0,05$). Различия достоверны. Показатель прыжка в длину с места у мальчиков контрольной группы составил $154,9 \pm 1,11$ см, в экспериментальной – $162,12 \pm 1,0$ см ($p < 0,05$). Различия достоверны. Показатель в тесте «челночный бег» в контрольной группе мальчиков в конце эксперимента составил $9,79 \pm 0,1$ с, в экспериментальной – $9,49 \pm 0,01$ с ($p < 0,05$). Различия достоверны.

В показателях общей выносливости нами обнаружена тенденция к повышению исследуемого показателя. Отсутствие достоверных различий объясняется преимущественной направленностью в течение года средств физического воспитания на уроках физической культуры на повышение уровня развития координационных способностей и силы.

У девочек в конце эксперимента нами также обнаружены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в показателях скоростно-силовых, координационных способностей (табл. 2).

Показатель в тесте «прыжок в длину с места» у девочек контрольной группы составил $150,9 \pm 1,40$ см, в экспериментальной – $156,1 \pm 1,02$ см ($p < 0,05$). Различия достоверны. В тесте «челночный бег 3x10 м» нами также обнаружены достоверные различия в конце эксперимента. Результат в контрольной группе составил $10,0 \pm 0,10$ с, в экспериментальной – $9,65 \pm 0,01$ с. Различия достоверны.

Исследования показателей формирования технических приемов по борьбе самбо в течение эксперимента позволили выявить достоверные различия в исследуемых показателях у мальчиков и дево-

чек экспериментальной группы. В конце эксперимента, после использования экспериментального содержания на третьем уроке физической культуры были обнаружены достоверные различия в следующих технических приемах «падение на спину» и «заваливание опрокидыванием», «переворачивание захватом рукава», «задняя подножка».

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что разработанное и внедренное в учебно-воспитательный процесс по физической культуре экспериментальное содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся младшего школьного возраста на основе обучения элементам самбо, положительно повлияло на уровень физической подготовленности и формирование технических приемов борьбы самбо.

Полученные результаты могут быть использованы учителями физической культуры в планировании содержания урочных и внеурочных форм по физическому воспитанию у учащихся 10–11 лет и старше.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5.
2. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 55–58.
3. Дутова И.В. Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек-подростков. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Тула, 2002. – 24 с.
4. Кипчаков Б.Б. Особенности методики применения подвижных игр с элементами единоборств на уроках физической культуры // Молодой ученый. – 2010. – № 7. – С. 325–330.
5. Лайшев Р.А. Методика развития координации движений у детей, занимающихся борьбой самбо: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Лайшев. – М., 1997. – 25 с.