

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЭ

Автор – студент СТиС-431
А.М.Валыев



- **Цель исследования** - разработать и экспериментально обосновать здоровьесформирующую технологию физического воспитания, основанную на использовании средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов общеобразовательной школы.
- **Объект исследования** – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.
- **Предмет исследования** – дидактические условия и содержание программно-методического обеспечения вариативного компонента спортивно-ориентированного физического воспитания на основе реализации средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов.
- **Задачи исследования:**
 - 1 Провести обобщение специальной научно-методической литературы и осуществить анализ действующих программ по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста.
 - 2 Разработать структуру педагогической модели спортивно-ориентированного физического воспитания на основе реализации средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов.
 - 3 Экспериментально оценить здоровьесформирующую технологию с использованием, в вариативном компоненте, средств традиционного каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов.

- Исследование проводилось несколько **этапов**:
- Первый этап – *поисковый* (сентябрь 2015 – август 2016 гг.), в ходе которого изучались литературные источники по проблематике исследования, проводился анализ государственных образовательных программ по физическому воспитанию, формулировались и уточнялись цель, объект, предмет исследования. Разработаны задачи и методы исследования, определён контингент испытуемых.
- Второй этап (сентябрь 2016 - май 2017 гг.) – разработана педагогическая инновационная модель и содержание экспериментальных занятий по традиционному каратэ на уроках физической культуры с учащимися первых классов. Проведен формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого изучались базовый и вариативный компоненты на основе применения средств традиционного каратэ на уроках физической культуры.
- Третий этап (май 2017 г.) – проводились анализ и обобщение фактического материала, формулировались выводы и практические рекомендации.

Таблица – Изменение показателей физических качеств у девочек контрольной и экспериментальной групп

Физич. качества и двигательнo-координац. способности	Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
		М ± σ	ρ	М ± σ	ρ
Скоростные	Бег 30 метров, с	7,0 ± 0,28	>0,05	6,4 ± 0,22	<0,05
		7,1 ± 0,25		7,0 ± 0,28	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	96,81 ± 1,31	>0,05	115,2 ± 0,98	<0,05
		96,5 ± 1,4		100,5 ± 0,5	
	Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу, см	245 ± 0,96	>0,05	320 ± 0,6	<0,05
		248 ± 1,27		280 ± 0,63	
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (кол. полных циклов)	5,8 ± 1,16	>0,05	10,0 ± 0,42	<0,05
		5,5 ± 1,11		7,0 ± 0,51	
	Сила мышц брюшного пресса (кол. полных циклов)	8,0 ± 0,5	<0,05	13,0 ± 0,48	<0,05
		9,3 ± 0,63		10,0 ± 0,3	
Гибкость	Тест Васильева на гибкость, см	1,8 ± 0,57	>0,05	6,0 ± 0,6	<0,05
		2,0 ± 0,05		2,3 ± 0,53	
	Шпагат (средний показатель правой и левой ноги), см	21,03 ± 0,92	>0,05	10,13 ± 0,93	<0,05
		20,9 ± 0,09		20,21 ± 0,85	
Согласованность движений руками и ногами	Перешагивание через гимнастическую палку, с	11,32 ± 0,96	>0,05	8,32 ± 0,18	<0,05
		11,0 ± 0,23		10,80 ± 0,12	
Способность к ориентированию в пространстве	Бег к пронумерованным мячам, с	10,58 ± 0,10	>0,05	8,8 ± 0,09	<0,05

Таблица – Изменение показателей физических качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной групп

Физич. качества и двигатель-но-координац. способности	Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
		М ± σ	р	М ± σ	р
Скоростные	Бег 30 метров, с	6,95 ± 0,09	>0,05	6,25 ± 0,07	<0,05
		6,92 ± 0,07		6,8 ± 0,06	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	107,5 ± 1,22	>0,05	119,7 ± 1,5	<0,05
		108,15 ± 1,12		111,1 ± 1,7	
	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу, см	258 ± 0,96	>0,05	359 ± 2,05	<0,05
		259 ± 1,41		305 ± 2,20	
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (кол. полных циклов)	6,9 ± 0,69	<0,05	13,0 ± 0,47	<0,05
		7,8 ± 0,81		10,0 ± 0,49	
	Сила мышц брюшного пресса (кол. полных циклов)	9,0 ± 0,63	>0,05	14,8 ± 0,48	<0,05
		8,95 ± 0,05		10,8 ± 0,3	
Гибкость	Тест Васильева на гибкость, см	1,8 ± 1,1	>0,05	5,46 ± 0,95	<0,05
		1,7 ± 1,0		2,0 ± 0,88	
	Шпагат (средний показатель правой и левой ноги), см	18,95 ± 1,08	<0,05	9,7 ± 0,97	<0,05
		20,73 ± 0,62		19,73 ± 0,68	
Согласованность движений руками и ногами	Перешагивание через гимнастическую палку, с	11,1 ± 0,09	>0,05	8,13 ± 0,06	<0,05
		10,9 ± 0,1		10,56 ± 0,16	
Способность к ориентированию в пространстве	Бег к пронумерованным мячам, с	9,65 ± 0,13	<0,05	8,4 ± 0,08	<0,05

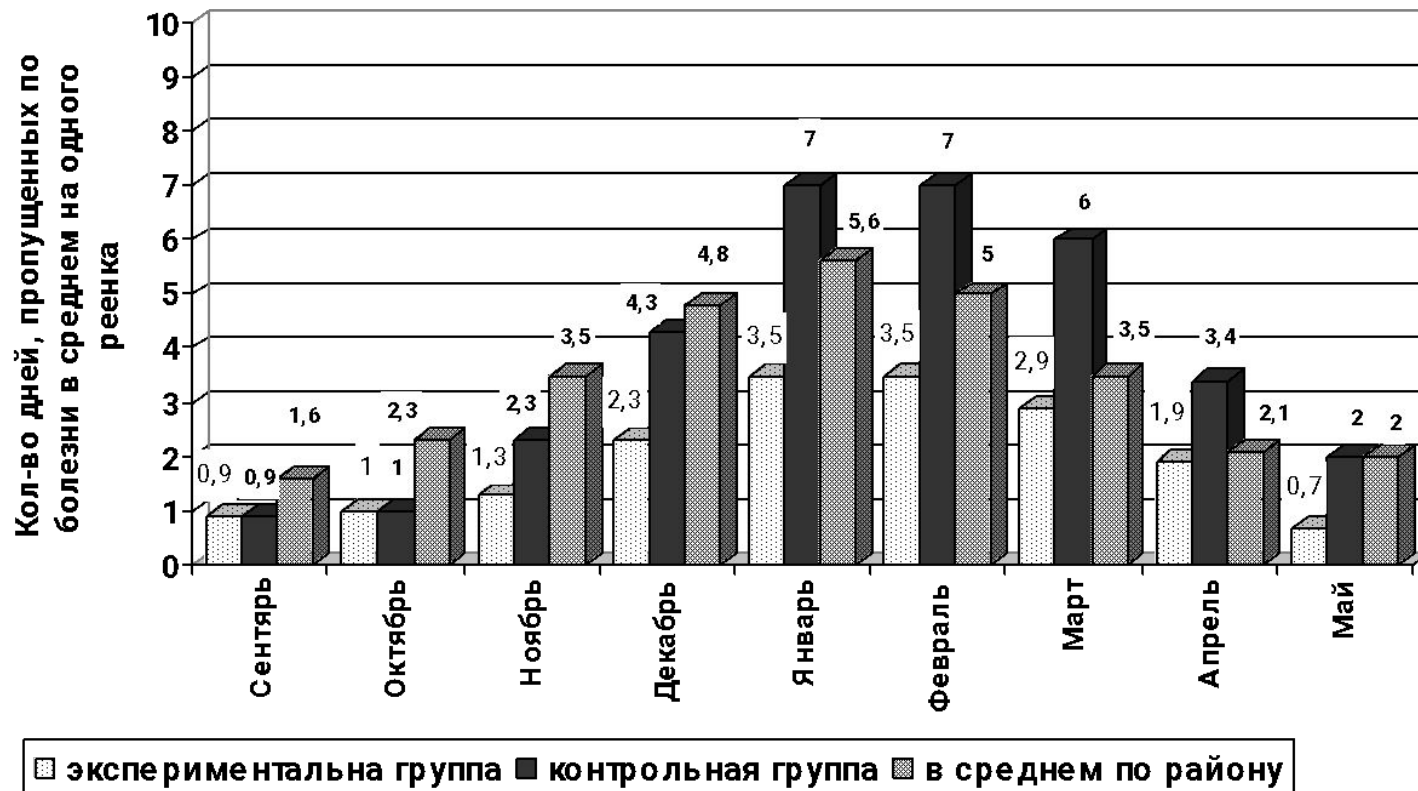


Рисунок – Динамика заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп в течение учебного года

Выводы:

- 1 Разработанная педагогическая модель инновационной здоровьесформирующей технологии физического воспитания строится на целенаправленном формировании здоровья. Образовательный компонент осуществлялся за счёт освоения базового материала, теоретических основ знаний, лёгкой атлетики, гимнастики, подвижных игр, лыжной подготовки. Вариативный компонент, построенный на основе применения элементов традиционного каратэ, преимущественно решает задачи оздоровления, развития физических качеств и двигательных-координационных способностей, повышения мотивации детей к занятиям физической культурой.
- 2 Содержание программного материала традиционного каратэ в процессе занятий физической культурой младших школьников необходимо строить с учётом реализации объёма (40 %) и интенсивности физических нагрузок (30 %) от общего времени урока при аэробном (120-130 уд/мин) и смешанном (144-160 уд/мин) режимах.
- 3 Итоги формирующего эксперимента показали, что произошли существенно различные изменения у испытуемых обеих групп в контрольно-педагогических тестах. Так, у мальчиков и девочек экспериментальных групп достоверно выявлен прирост во всех показателях контрольных тестов, что является следствием влияния технологии, основанной на применении традиционного каратэ.

• Благодарим за внимание!

