

Эффективность применения средств каратэ на занятиях физической культурой со школьниками

Выполнил Гаголкин Максим Олегович



Проблема: ухудшение состояния здоровья и низкий интерес школьников к занятиям физической культурой

• Неправильное питание



Не нормированная работы за компьютером



• Переутомление



• Экология



Цель работы

исследование эффективности средств каратэ на уроках физической культуры с детьми общеобразовательной школы



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

процесс физического воспитания детей школьного возраста..



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

реализация средств каратэ на уроках физической культуры с обучающимися школьного возраста.



ГИПОТЕЗА

внедрение в систему образования упражнений с элементами каратэ повысит эффективность занятий физической культурой детей школьного возраста..



Практическая значимость.

Рациональное использование элементов каратэ в системе физического воспитания школьников помогает увеличить эффективность образовательного процесса и способствует активизации двигательной активности обучающихся.



Задачи исследования

1

- Изучить по данным научно-методической литературы вопросы организации физического воспитания детей школьного возраста.

2

- Разработать содержание занятий по физическому воспитанию для детей 7-8 классов с использованием элементов каратэ.

3

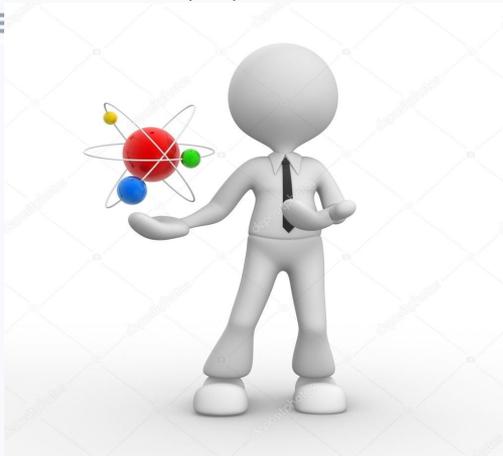
- Оценить эффективность применения средств каратэ на повышение физических кондиций детей среднего школьного возраста



Методы исследования



Анализ литературных источников



Педагогический эксперимент

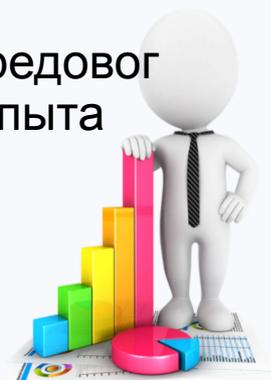


Тестирование физической подготовленности



Метод математической обработки результатов исследования

Обобщение передового опыта



Педагогические контрольные

ИСПЫТАНИЯ

1. Бег 30 метров со старта.
2. Наклон туловища вперед (складка на гибкость).
3. Прыжок вверх с места.
4. Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (за 30 сек).
5. Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине за (30 сек).
6. Быстрота первичной реакции (тест с линейкой).
7. Бег 1000 метров.
8. Бег 3000 метров.



Организация исследования

7
клас
с



8
клас
с

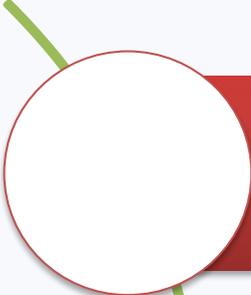
МБОУ
«СШ№8
»



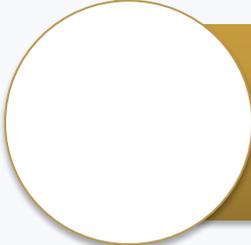
Этапы исследования



Разделы программы



Раздел «Основы знаний»



Раздел «Элементы каратэ»



Раздел «Универсальные учебные действия, развитие физических качеств»



Анализ эффективности применения средств каратэ для учащихся 7-8 классов

Сравнительный анализ двигательной подготовленности в 7 классе

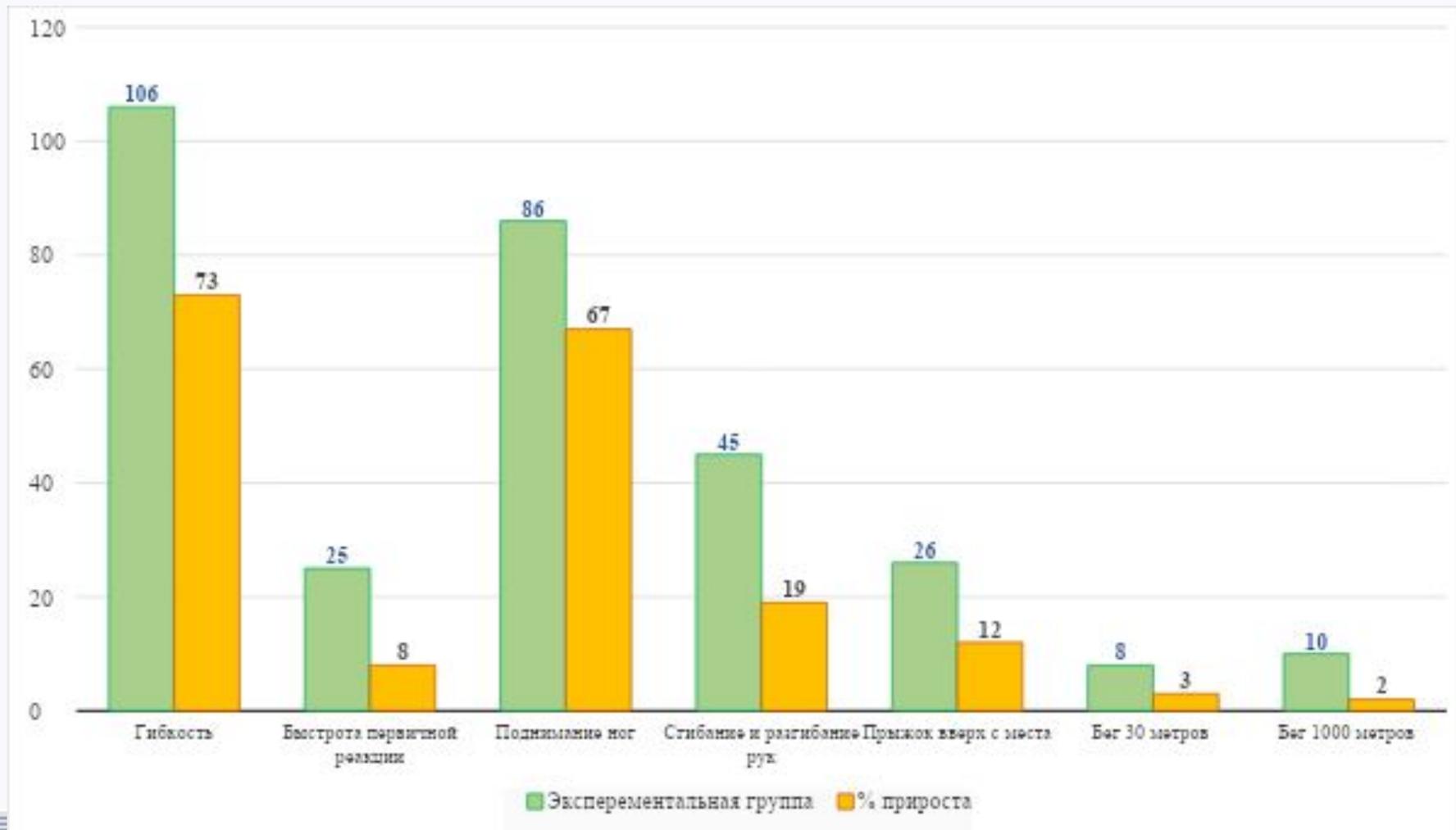
Показатели	x+5		% прироста
	исходные данные	конечные данные	
	эксперимент	эксперимент	
Гибкость	6,0±2,6	12,4±2,4	106
Быстрота	35,5±6,7	26,5±3,8	25
Поднимание ног	9,9±1,4	18,4±3,4	86
Сгибание и разгибание рук	17,8±5,1	25,8±7,5	45
Прыжок вверх с места	19,7±6,7	24,9±8,1	26
Бег 30 метров	6,3±0,6	5,8±0,7	8
Бег 1000 метров	357±37	322±37	10
Средний % прироста в группах			44

Сравнительный анализ двигательной подготовленности в 8 классе

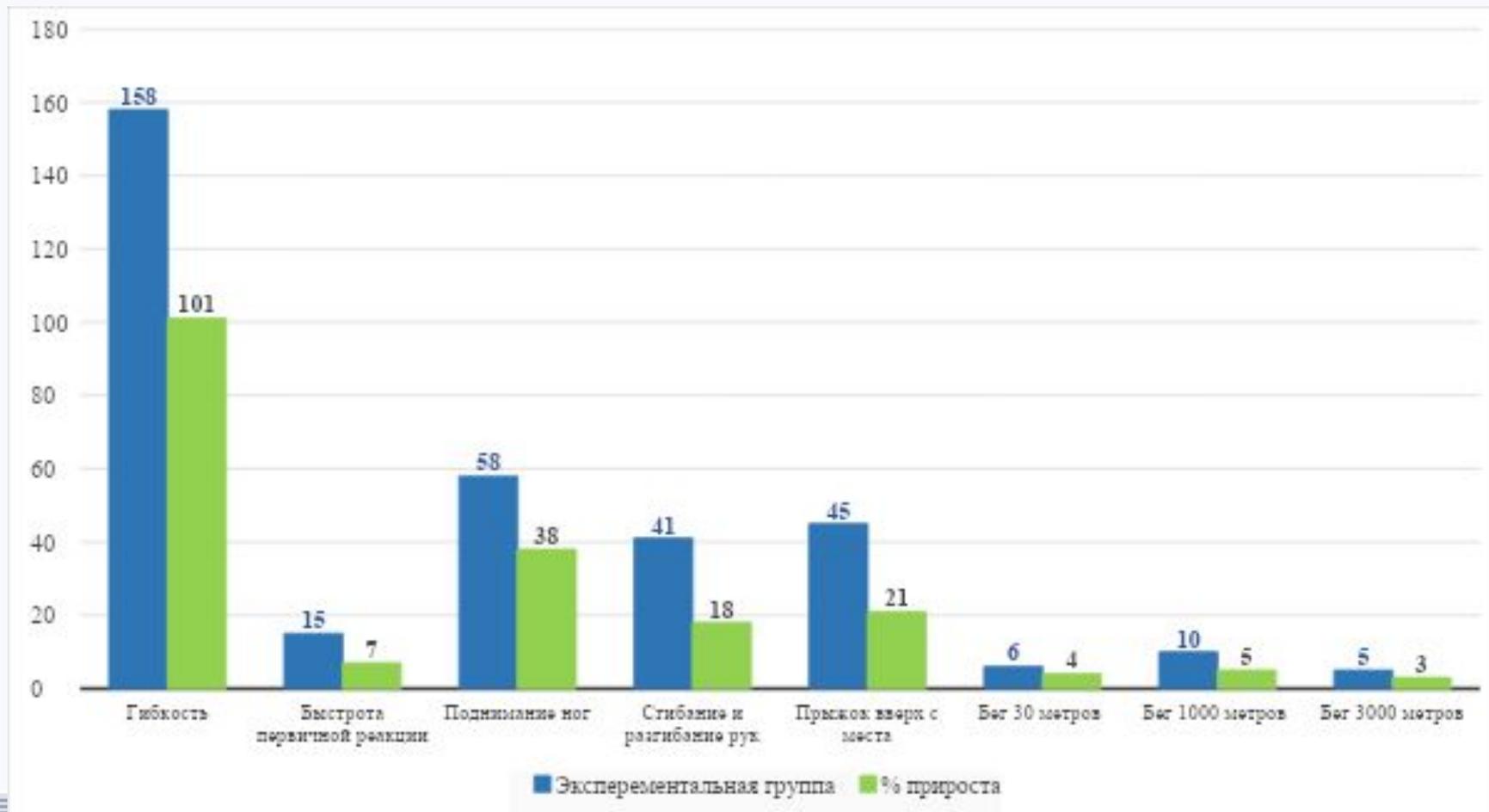
Показатели	x+5		% прироста
	исходные данные	конечные данные	
	эксперимент	эксперимент	
Гибкость	4±2,0	10,6±4,3	158
Быстрота	28,7±6,5	24,4±3,9	15
Поднимание ног	9,5±2,7	15,0±3,9	58
Сгибание и разгибание рук	14,4±7,9	20,3±9,3	41
Прыжок вверх с места	21,2±4,6	30,7±4,7	45
Бег 30 метров	5,0±0,4	4,7±0,4	6
Бег 1000 метров	237±28	213±26	10
Бег 3000 метров	846±41	805±58	5
Средний % прироста в группах			42



Анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальной группе 7 класса



Анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальной группе 8 класса



Сравнительный анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальных группах в 7 и 8 классах



ВЫВОДЫ

1. Анализ использованной в ходе исследования литературы показал, что авторы, занимающиеся данной проблемой, акцентируют внимание на неэффективности современной системы физического воспитания в современной школе.
2. Использование элементов каратэ и нетрадиционных форм может решить эту проблему в системе физического воспитания детей школьного возраста, а также существенно изменить уровень физического развития и подготовленности обучающихся.
3. Внедрение элементов каратэ в образовательный процесс, заключается в формировании необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.
4. Показатели физической подготовленности обучающихся по всем основным физическим качествам, в ходе проведенного педагогического эксперимента, показали положительную динамику



Практические рекомендации

1. При планировании учебных занятий по физической культуре желательно отводить от 20 до 30% учебного времени на развитие физических качеств и навыков путём внедрения комплексов упражнений с элементами каратэ.
2. В рабочую программу по физической культуре рекомендуется включать три раздела: ката, кихон, кумитэ, на которых строится вся программа изучения каратэ.
3. Для индивидуализации подготовки и контроля учебного процесса, необходимо выявить потенциальные возможности школьников по антропометрическим показателям, физической подготовленности, работоспособности, психофизиологическими свойствами обучающихся, и прогнозировать поурочный прирост показателей развития этих качеств.
4. При изучении специальных упражнений и комплексов каратэ в системе физического воспитания, рекомендуется учитывать возрастные периоды развития физических качеств школьников.
5. Вместе с развитием физических качеств при использовании средств каратэ, рекомендуется уделять значимое внимание гармоничному и всестороннему формированию личности школьников



Спасибо за внимание!

