

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижевартовский государственный университет»



**Гаголкин Максим Олегович**

**Эффективность применения средств каратэ на  
занятых физической культурой со школьниками**

**Выпускная квалификационная работа**

Руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Коричко Алексей Викторович

# Актуальность

Под влиянием различных факторов, происходящих в современном обществе, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Существенно возросли эмоционально-психологические и функциональные нагрузки статического характера, остается низким объем двигательной активности школьников, что отрицательно влияет на функционирование и развитие всех ведущих систем и организма, а также сказывается на физическом и психическом здоровье обучающихся.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях, а также создания условий для физического воспитания подрастающего поколения. В данной связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников представляет собой поиск инновационных технологий и методик, которые основаны на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка.



---

---

В связи с изложенным, представляется актуальным изучение возможностей применения элементов каратэ на уроках физической культуры, как одного из средств спортивно-ориентированного физического воспитания, отражающего его инновационную сущность.

Его базу составляют оздоровительно-образовательные, развивающие и тренировочные упражнения, которые отличаются высокой эмоциональностью и динамичностью, способствующие расширению двигательного опыта, формированию здоровья, развитию физических качеств и двигательных координационных способностей.



**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей школьного возраста.

**Предмет исследования:** средства каратэ на уроках физической культуры с обучающимися школьного возраста.

**Цель:** исследование эффективности средств каратэ на уроках физической культуры с детьми общеобразовательной школы.

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



## 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

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных исследований.
2. Обобщение передового практического опыта физического воспитания школьников.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование физической подготовленности.
5. Метод математической обработки результатов исследования.



# Организация исследования

Исследование проводилось среди обучающихся 7-8-х классов на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №8» города Нижневартовска.

**На первом этапе** изучались теоретические, научные и методические аспекты поднимаемой нами проблемы. Был проведён анализ преподавания физической культуры в общеобразовательной организации, а также проводился опрос тренеров по каратэ. Результаты этой работы позволили изучить современное состояние физического воспитания в школе, обобщить опыт тренеров по каратэ, а также определить задачи и методы исследования.



**На втором этапе** исследования изучались типы уроков по физической культуре в зависимости от работоспособности обучающихся, разработана программа занятий с применением элементов каратэ на уроках физической культуры. Были выявлены и уточнены наиболее доступные специальные упражнения из каратэ, которые способствуют повышению физической активности школьников. Также изучалось направленное влияние специальных упражнений с элементами каратэ на уроках физической культуры.

**На третьем этапе** был проведён педагогический эксперимент по выявлению эффективности элементов каратэ в системе физического воспитания школьников.

**На четвёртом этапе** проводился анализ полученных результатов, которые позволили сделать необходимые выводы и разработать практические рекомендации, а также написание и оформление выпускной квалификационной



# Организация и содержание занятий по физической культуре

- Занятия проводились в урочной форме три раза в неделю и продолжительность их составляла 45 минут.
- На каждом занятии (в базовой части) отводилось 30% от общего времени урока на комплекс упражнений с элементами каратэ и 70% на выполнение школьной программы по физическому воспитанию, что составило 14 минут и 31 минута соответственно



- Программа базировалась на трёх разделах: основы знаний, специальные упражнения с элементами каратэ, универсальные учебные действия и развитие физических качеств.

| № раздела | Наименование раздела   | Содержание   |
|-----------|--|--|
| 1         | <b>«Основы знаний»</b>   | Представлен материал, который способствует расширению знаний, обучающихся о каратэ, необходимости применения приемов в личных целях (самооборона), необходимости самостоятельной разминки, повышении эрудиции. |
| 2         | <b>«Элементы каратэ»</b>   | Изучаются технические действия из каратэ: стойки и передвижения в них; блоки, удары; удары ногой; ката.  |
| 3         | <b>«Универсальные учебные действия, развитие физических качеств»</b> | Комплексы физических упражнений с элементами каратэ, и другие необходимые приемы, которые способствовали развитию универсальных учебных действий и физических качеств.   |



# Анализ эффективности применения средств каратэ для учащихся 7-8 классов

## Сравнительный анализ двигательной подготовленности в 7 классе

| Показатели                   | х+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         |

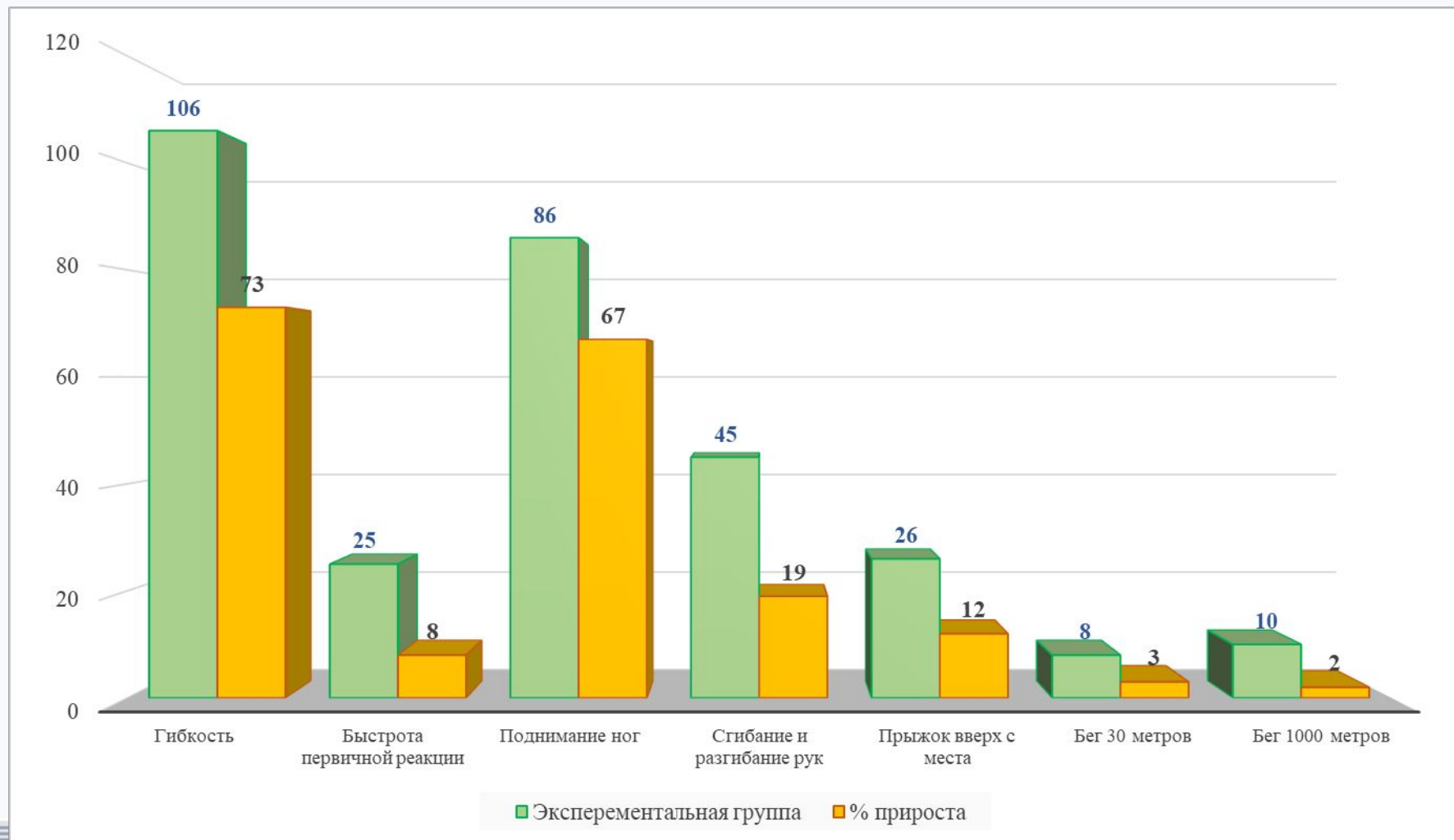
## Сравнительный анализ двигательной подготовленности в 8 классе

| Показатели                   | х+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         |

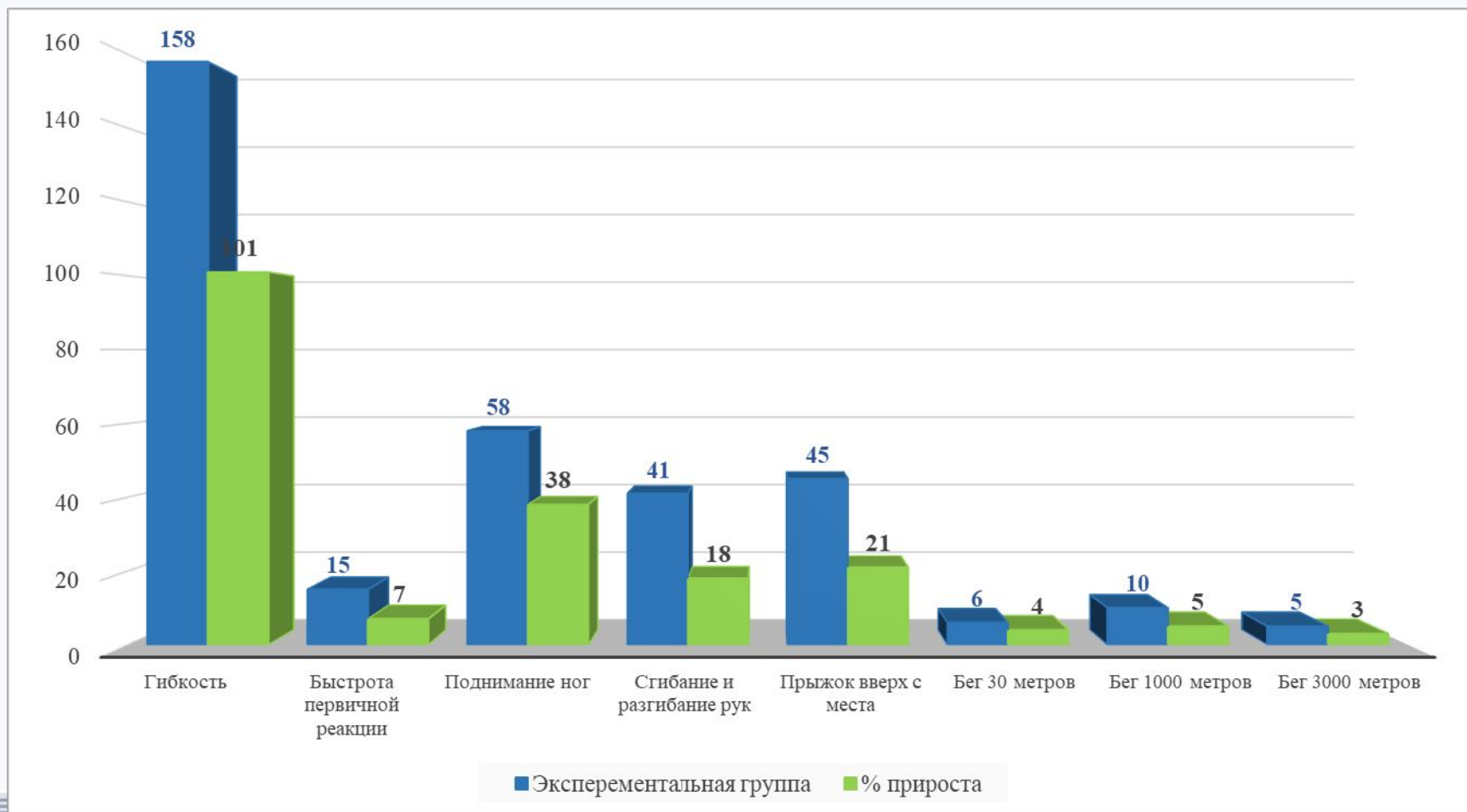


# Анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальной группе

## 7 класса



# Анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальной группе 8 класса



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



---

---

Спасибо за внимание!

