

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	«Основы знаний»	Представлен материал, который способствует расширению знаний, обучающихся о каратэ, необходимости применения приемов в личных целях (самооборона), необходимости самостоятельной разминки, повышении эрудиции.
2	«Элементы каратэ»	Изучаются технические действия из каратэ: стойки и передвижения в них; блоки, удары; удары ногой; ката.
3	«Универсальные учебные действия, развитие физических качеств»	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	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

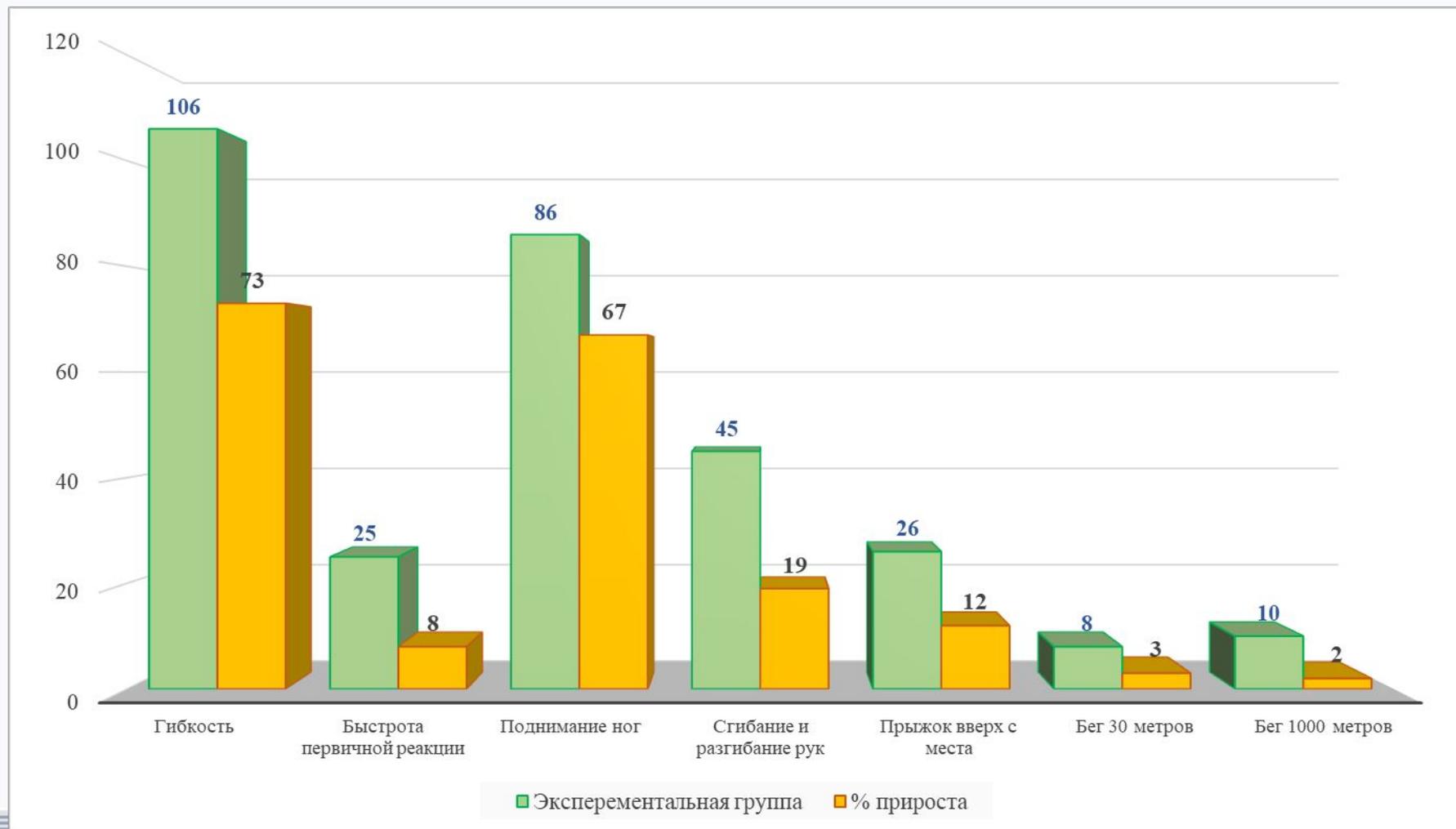
Сравнительный анализ двигательной подготовленности в 8 классе

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

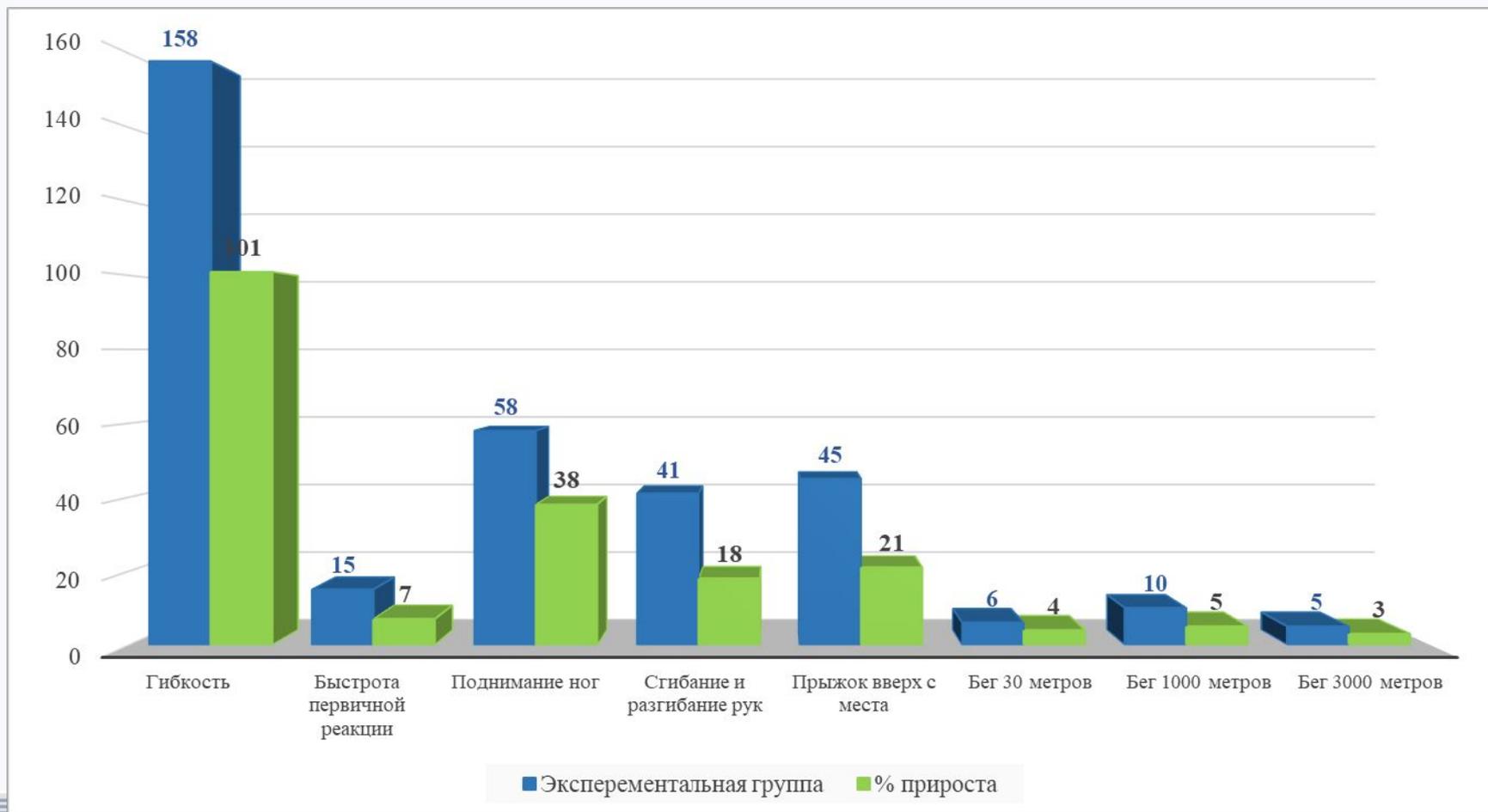


Анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальной группе

7 класса



Анализ двигательной подготовленности школьников в экспериментальной группе 8 класса



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



Спасибо за внимание!

