

После первого года обучения, как у юношей, так и у девушек во всех видах упражнений имеется улучшение результатов по сравнению с исходными. Однако с нормативами комплекса ГТО оправляется только наиболее физически подготовленная часть студентов. Вполне очевидно, что необходимо существенно увеличить время на развитие всех основных физических качеств.

Литература

1. Куренцов В.А. Исследование факторов, лимитирующих адаптацию молодежи к предстоящей профессиональной деятельности на начальном этапе обучения / В.А. Куренцов, Е.И. Перова, А.Н. Евстратов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2015. – № 1. – С. 57-63.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров А.Э. – М.: ФиС, 2010. – 295 с.

3. Лемякина Е.Е. Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ / Е.Е. Лемякина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Томск: СТТ, 2018. – С. 59-60.

4. Михайлова С.В. Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова, Ю.Г. Кузмичев, И.К. Яичников, А.Я. Антонов, А.С. Лосев, Малыгин И.Е., О.А. Полуянова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645> (дата обращения: 22.01.2019).

УДК 796

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ ДЗЮДО
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ
THE EFFICIENCY OF USE OF ELEMENTS OF JUDO
ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE
WITH HIGH SCHOOL STUDENTS**

*Андреенко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия*

*Andreenko Tatyana Alexandrovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia
tan4ik-82@mail.ru*

*Павленко Елена Павловна, преподаватель
Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия
Pavlenko Elena Pavlovna, teacher
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia
pavl-75@yandex.ru*

Смирнова Анна Васильевна, учитель
Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа №92»,
г. Волгоград, Россия
Smirnova Anna Vasilievna, teacher
Municipal educational institution «Secondary school № 92», Volgograd, Russia
sereda86@ya.ru

Аннотация. Определен уровень физической подготовленности учащихся старших классов. Разработана и экспериментально доказана эффективность применения элементов дзюдо на уроках физической культуры для старшеклассников.

Abstract. The level of physical fitness of high school students. Developed and experimentally proved the effectiveness of judo elements in physical education lessons for high school students.

Ключевые слова: физическая культура, старшеклассники, урок, дзюдо.

Index terms: physical education, high school students, lesson, judo.

Введение.

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ имеет большое социальное значение, так как способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию. Необходимость совершенствования системы физического воспитания школьников обусловлена социальным законом общества, что нашло свое отражение в федеральном законе о физической культуре и спорте [4].

В рамках школьной реформы существует несколько направлений и подходов изменения системы физического воспитания школьников: 1) ориентированность на развитие личности ребенка; 2) образовательная направленность; 3) спортивно ориентированный подход, здоровье сберегающая направленность.

Проблемная ситуация, имеющиеся в системы физического воспитания школьников обусловлена противоречием между тем, что с одной стороны одним из ведущих принципов государственной образовательной политики становится гуманистическая направленность обучения, базирующиеся на приоритете общечеловеческих ценностей, а также создание условий для всестороннего развития личности на основе личностно-ориентированного подхода, а с другой – реформы в системе школьного образования, практически не затронули содержание физическому воспитанию учащихся. Так, например, вариативная часть программы физического воспитания в разделе «Единоборства» не имеет соответствующего научно-методического обеспечения [3].

В научно-методической литературе вопросы конверсии технологий спортивной подготовки в дзюдо в систему школьного физического воспитания предоставлены лишь в плане актуализации данной проблемы.

В этой связи определению актуальность представляет поиск новых путей оптимизации процесса физического воспитания школьников на основе использования спортивно ориентированных программ, в частности на примере средств борьбы дзюдо [1,2].

Методами исследования являются:

4. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
5. Педагогическое тестирование;
6. Педагогический эксперимент;
7. Статистическая обработка полученных данных.

Целью исследования является совершенствование физической подготовленности старших школьников на основе использования спортивно ориентированных программ средствами дзюдо.

Результаты исследований. В результате анализа научно-методической литературы по применению средств и методов борьбы дзюдо на уроках физической культуры, нами выявлено, что педагоги в основном отдают предпочтение элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и др.), гимнастики и легкой атлетики, оставляя без внимания единоборства.

Это связано с тем, что проведение занятий с элементами дзюдо требует, в первую очередь, специальной физической и методической подготовленности учителя физической культуры, а, во-вторых, соответствующей материально-технической оснащенности. Анализ данных констатирующего эксперимента свидетельствует, что уровень развития физических качеств старшеклассников, находится на низких и ниже-средних уровнях развития.

Для определения уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты: бег 30м (с); челночный бег 3x10 м (с); прыжок в длину с места (см); 6-минутный бег (м); наклон вперед из и.п. стоя (см); подтягивание: на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши; на низкой перекладине (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз); тест – «Лечь-сесть» (пресс) (кол-во раз). Полученные нами результаты приведены в таблице.

Из таблицы 1 следует, что по большинству тестов учащиеся старших классов имеет низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности. Данный факт позволил нам разработать методику использования средств и методов дзюдо на уроках физической культуры.

Вариативный раздел школьной программы по физическому воспитанию составляет в пределах 8-16 часов, что, естественно, недостаточно для полного овладения технико-тактическими приемами дзюдо, кроме этого статистически значимые сдвиги при использовании средств дзюдо прослеживаются через относительно длительный промежуток времени - более двух месяцев, и поэтому разработанная нами методика предусматривала интенсификацию выполнения специальных упражнений в процессе разучивания элементов спортивной борьбы и введение дополнительного третьего урока.

Уровень развития физической подготовленности
старшеклассников (n=20)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Статистические показатели			
		юноши (n=10)		девушки (n=10)	
		X	±m	X	±m
1.	Бег 30м (с)	5,1*	0,25	5,7*	0,23
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0*	0,19	9,5*	0,25
3.	Прыжок в длину с места (см)	200*	1,27	165**	1,75
4.	6-минутный бег (м)	1010***	4,15	850***	2,15
5.	Наклон вперед из и.п. стоя (см)	7,2*	0,12	13,8*	0,12
6.	Подтягивание: на высокой перекладине (кол-во раз) – <u>юноши</u> ; на низкой перекладине (кол-во раз) <u>девушки</u>	8**	0,28	10**	0,21
7.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	18**	2,15	8**	1,05
8.	Тест – «Лечь-сесть» (пресс) (кол-во раз)	40*	2,12	28*	2,15

Примечание: * - средний уровень; ** - уровень ниже среднего; *** - низкий уровень.

Занятия по экспериментальной методике проводились с юношами и девушками 10-х классов с середины первой до окончания второй четверти. В общей сложности продолжительность составила три месяца. В соответствии с требованиями программного материала занятия с юношами проводились отдельно от девушек. Продолжительность урочного занятия для школьников 10-х классов - 45 мин; их количество - 3 раза в неделю. Таким образом, нами было проведено всего 36 уроков с юношами и девушками 10-х классов.

Для проведения педагогического эксперимента и проверки предполагаемой нами гипотезы были созданы две однородные группы испытуемых из учащихся десятых классов: экспериментальная (10 юношей и 10 девушек) и контрольная (10 юношей и 10 девушек).

В экспериментальной группе уроки физической культуры проводились на основе применения элементов борьбы дзюдо, а, испытуемые контрольной группы занимались по традиционной программе.

В результате эксперимента были получены следующие результаты.

Данные, полученные при математической обработке экспериментального материала, свидетельствуют, что статистически достоверные изменения между изучаемыми показателями наблюдались у юношей экспериментальной группы.

Нами отмечено достоверное увеличение силовых и скоростно-силовых способностей у юношей экспериментальной группы. Так, в среднем на 30 см увеличился показатель прыжка в длину с места, который в конце эксперимента

составил $228 \pm 1,06$ см (при $p < 0,001$); на 8,2 раза - абсолютный показатель в подтягивании на высокой перекладине (составил $15,5 \pm 0,62$ – в конце эксперимента). В конце эксперимента юноши отжимались в среднем $25,5 \pm 1,12$ раз, тогда как в начале эксперимента всего $18,5 \pm 1,18$ раз, а выполняли тест «лечь-сесть» - $56,6 \pm 0,75$ раз (в начале эксперимента данный показатель в среднем составлял $44,4 \pm 1,12$ раза). Математическая обработка полученного материала свидетельствует о достоверности их различий при $p < 0,001$.

Кроме того, экспериментальная методика способствовала значительному увеличению гибкости, о чем свидетельствуют показатели наклона вперед. Данный показатель достоверно изменился к концу эксперимента, по сравнению с началом, и составил $10,5 \pm 0,51$ см.

У девушек экспериментальной группы наблюдалась аналогичная картина. У них значительно вырос показатель гибкости, который в среднем в конце эксперимента составил $19,6 \pm 1,44$ см (при $p < 0,001$) и силы. Полученные в конце эксперимента значения свидетельствуют о достоверном улучшении скоростно-силовых способностей девушек экспериментальной группы (показатели прыжка в длину с места выросли в среднем на 39 см), силы мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса ($p < 0,001$). В конце эксперимента девушки в среднем подтягивались $18,8 \pm 1,81$ раз, отжимались – $15,8 \pm 1,13$ раз, выполняли тест «лечь-сесть» - $47,2 \pm 1,74$ раза.

Таким образом, проведенные исследования показывают, что использование спортивно ориентированной программы физического воспитания, значительно влияют на физическую подготовленность старшеклассников.

Литература

1. Борисова О.А. Направленное использование средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 10-11 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1999. – 143 с.
2. Дзержинская Л.Б. Влияние занятий мини-футболом на развитие двигательных способностей юношей старших классов / Л.Б. Дзержинская, В.В. Воропаев. – Электронный ресурс <https://www.sworld.com.ua/konfer32/402.pdf>
3. Смирнова А.В. [Использование средств и методов дзюдо на уроках физической культуры со старшеклассниками](#) / А.В. Смирнова, Т.А. Андреев // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников XII Международной научно-практической конференции: Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. – С. 45-49.
4. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Волжский, 2002. – 380 с.