

Амбарцумян Наталья Александровна

старший преподаватель

Толстых Ольга Сергеевна

старший преподаватель

Козырь Елена Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный

университет физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Аннотация: в публикации рассмотрены результаты методики воспитания физических качеств обучающихся 8 классов средствами спортивной борьбы. Разработанная методика показала положительный результат и может быть рекомендована учителям физической культуры при проведении уроков физической культуры, а также педагогам дополнительного образования.

Ключевые слова: спортивная борьба, урок физической культуры, физическая культура, физическое развитие, физические качества.

Проблемы, связанные с физическим воспитанием подрастающего поколения, все чаще становятся в центре внимания в современном обществе [4]. Опираясь на традиционные ценности физического воспитания, необходимо разрабатывать новые подходы и механизмы, направленные на улучшение физического и психического состояния обучающихся в этом важном процессе социализации [1, с. 185].

Спортивная борьба – хороший способ развития всех физических качеств [3]. Данные занятия положительно влияют на развитие организма, укрепляется дыхательная система, улучшается сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат [2, с. 134].

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «Гимназия №2» города Прохладного Кабардино-Балкарской Республики. Для проведения исследования были сформированы две группы обследуемых. В контрольную группу вошли ученики (мальчики) 8 «А» класса в количестве 20 человек. В экспериментальной группе приняли участие учащиеся 8 «Б» класса, тоже мальчики, в количестве 20 человек. Обе группы занимались по школьной программе физического воспитания, разница заключалась лишь в том, что экспериментальная группа в конце основной части урока, в течение 10 минут, выполняла разработанную нами методику повышения физической подготовленности учащихся 8 классов, с применением средств спортивной борьбы. В методику включались следующие упражнения: стойки и передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами борьбы. Для сравнения показателей физической подготовленности мы до и после эксперимента проводили педагогическое тестирование, в которое входил ряд стандартных упражнений, таких как прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, бег 2000 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя, бег 60 м (табл. 1).

Таблица 1

Результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся (мальчиков) 8 классов контрольной и экспериментальной групп (n=40)

<i>Показатели</i>	<i>КГ</i> (M±m)	<i>ЭГ</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
Поднимание туловища, кол-во раз	9,7±0,88	9,6±0,77	0,09	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,2±0,09	8,3±0,08	0,83	>0,05
Бег 2000 м, с	606,5±21,35	608,5±20,21	0,07	>0,05
Прыжок в длину с места, см	190,8±4,08	191,7±4,06	0,16	>0,05
Наклон вперед, стоя, см	7,6±0,65	7,4±0,56	0,23	>0,05
Бег 60м, с	9,7±0,12	9,9±0,16	1,00	>0,05

Анализируя данную таблицу, можно сказать, что до начала педагогического эксперимента группы были подобраны однородные и не отклонения в здоровье, а также относились к основной медицинской группе занимающихся.

После педагогического эксперимента, который длился два месяца, мы провели повторное педагогическое тестирование с целью проверки рабочей гипотезы исследования. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся (мальчиков) 8 классов контрольной и экспериментальной групп (n=40)

<i>Показатели</i>	<i>КГ</i> (M±m)	<i>ЭГ</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
Поднимание туловища, кол-во раз	10,4±1,91	18,3±1,93	2,91	<0,01
Челночный бег 3x10 м, с	7,8±0,07	7,9±0,06	1,08	>0,05
Бег 2000 м, с	596,6±20,45	590,7±20,63	0,28	>0,05
Прыжок в длину с места, см	200,6±5,06	215,6±5,09	2,09	<0,05
Наклон вперед, стоя, см	8,6±0,67	10,4±0,66	2,13	<0,05
Бег 60м, с	9,6±0,13	9,6±0,16	0	>0,05

В трех из шести упражнений произошли достоверные изменения: поднимание туловища, прыжок в длину с места и наклон вперед из положения стоя. Таким образом, делаем вывод, что разработанная методика проведения уроков физической культуры с применением средств борьбы для учащихся 8 классов экспериментально доказала свою эффективность, даже за такой короткий срок эксперимента.

Такие результаты получились, прежде всего, потому что обучающиеся с удовольствием стали посещать уроки физической культуры, так как при разработке методики были учтены их интересы. Посещение уроков обучающимися возросло.

Проанализируем результаты физической подготовленности учащихся 8 «А» класса контрольной группы до и после педагогического эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Результаты физической подготовленности учащихся (мальчиков) 8 классов контрольной группы до и после эксперимента (n=20)

<i>Показатели</i>	<i>до</i> (M±m)	<i>после</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
-------------------	--------------------	-----------------------	----------	----------

Поднимание туловища, кол-во раз	9,7±0,88	10,4±1,91	0,33	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,2±0,09	7,8±0,07	3,51	<0,001
Бег 2000 м, с	606,5±21,35	596,6±20,45	0,33	>0,05
Прыжок в длину с места, см	190,8±4,08	200,6±5,06	1,51	>0,05
Наклон вперед, стоя, см	7,6±0,65	8,6±0,67	1,07	>0,05
Бег 60м, с	9,7±0,12	9,6±0,13	0,57	>0,05

Из таблицы 3 видно, что в контрольной группе после двух месяцев педагогического эксперимента из шести показателей достоверно изменился только один – это тест, характеризующий физическое качество ловкость, тест 2, где $t=3,51$ при $P<0,001$.

Сравним полученные результаты значений в экспериментальной группе до и после педагогического исследования (табл. 4).

Таблица 4

Результаты физической подготовленности обучающихся (мальчиков) 8 классов экспериментальной группы до и после эксперимента (n=20)

<i>Показатели</i>	<i>до</i> (M±m)	<i>после</i> (M±m)	<i>t</i>	<i>P</i>
Поднимание туловища, кол-во раз	9,6±0,77	18,3±1,93	4,19	<0,001
Челночный бег 3x10 м, с	8,3±0,08	7,9±0,06	4,0	<0,001
Бег 2000 м, с	608,5±20,21	590,7±20,63	0,62	>0,05
Прыжок в длину с места, см	191,7±4,06	215,6±5,09	3,67	<0,001
Наклон вперед, стоя, см	7,4±0,56	10,4±0,66	3,47	<0,001
Бег 60м, с	9,9±0,16	9,6±0,16	1,33	>0,05

Анализируя полученные данные, представленные в таблице 4, констатируем следующее: в четырех показателях произошли достоверные изменения.

Поэтому делаем вывод, что разработанная методика проведения уроков физической культуры с применением средств спортивной борьбы для обучающихся 8 классов экспериментально доказала свою эффективность даже за такой короткий срок эксперимента.

Список литературы

1. Азаматов Г. Развитие силовых способностей юношей посредством использования элементов борьбы на уроках физической культуры / Г. Азаматов,

Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции / редкол.: И.Н. Калинина [и др.]. – 2020.

2. Амбарцумян Г.Г. Анатомо-физиологические особенности младших школьников / Г.Г. Амбарцумян, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – 2019.

3. Амбарцумян Н.А. Эффективность современного урока физической культуры на основе данных хронометрирования / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – №1. – С. 209–210.

4. Костенко Е.Г. Обработка и учет динамики физической подготовленности мальчиков общеобразовательных учреждений / Е.Г. Костенко, С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян // Дневник науки. – 2021. – №1 (49). – С. 8.