

УДК 37.02: 371

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ КОСИКИ-КАРАТЭ

Хохлов А.А., кандидат технических наук, старший преподаватель, тел. 89278314897, khokhlov.73@mail.ru
Воронин А.В., кандидат сельскохозяйственных наук, старший преподаватель, тел. 89084773177, aleksej.voronin.1986@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, спорт, технический арсенал, косики-каратэ.*

В работе рассмотрено обоснование эффективности физического воспитания детей школьного возраста средствами косики-каратэ на учебных занятиях по физической культуре, представлены тесты для оценки физической подготовленности учащихся и результаты исследования.

Введение. Физическое воспитание в общеобразовательных школах на занятиях по физической культуре не перекрывает недостатка двигательной активности школьников, является недостаточной для общего образования, цель физического самосовершенствования мало достигаема. Концентрация внимания на усилении мотивации к физическому воспитанию подростков посредством нетрадиционных уроков физической культуры помогают развитию их самореализации, организованности и самоконтроля [1,2].

В частности, косики-каратэ в системе физического воспитания помогает подросткам развиваться как физически, так и духовно. Косики-каратэ - вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях. Косики-каратэ располагает богатым техническим арсеналом, по количеству и качеству не только не уступает технике других видов единоборств, но и во многом их превосходит.

Цель исследования – обоснование эффективности физического воспитания детей школьного возраста средствами косики-каратэ [3,4].

Материалы и методы исследования. Для оценки физической подготовленности использовались следующие тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Исходное положение: упор на коленях, «голова – туловище – колени» составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания

ния грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – колени». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине.

Исходное положение: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 60 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

3. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Для обоснования эффективности применения косики-каратэ в физическом воспитании детей школьного возраста с сентября 2018 г. по октябрь 2019 г. на базе МОУ СОШ № 41 проводилось исследование, разбитое на три этапа. В исследовании приняло участие 20 детей в возрасте 15-17 лет. Участники эксперимента были разделены на 2 группы, контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по рабочей программе физической культуры, школьники в экспериментальной группе занимались на третьем уроке косики-каратэ.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные средства, схема организации и методы оценки их эффективности.

Результаты исследования. Для оценки эффективности применения косики-каратэ в физическом воспитании детей школьного возраста было проведено предварительное тестирование до проведения педа-

Таблица 1 - Результаты исследования учащихся до эксперимента

Тесты	Группы	M±m	δ	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	КГ	21,31±0,61	0,69	0,67	>0,05
	ЭГ	21,12±0,41	0,64		
Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, раз/мин	КГ	22,10±1,06	2,19	0,37	>0,05
	ЭГ	22,80±1,69	2,07		
Челночный бег, сек	КГ	7,61±0,06	0,22	0,41	>0,05
	ЭГ	7,50±0,04	0,24		
	ЭГ	21,63±0,28	1,03		

гогического эксперимента. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Результаты тестирования до проведения эксперимента показали, что показатели в наблюдаемых тестах у школьников контрольной и экспериментальной группы находятся примерно на одном и том же уровне, т.к. статистическая обработка данных не выявила достоверных различий полученных показателей ($P>0,05$), что подтверждает однородность групп [5,6].

Результаты средних значений показателей тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты исследования школьников после эксперимента

Тесты	Группы	M±m	δ	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	КГ	32,24±0,62	0,99	2,31	<0,05
	ЭГ	35,21±0,45	1,48		
Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, раз/мин	КГ	25,31±1,19	2,29	3,62	<0,01
	ЭГ	31,39±1,12	2,53		
Челночный бег, сек	КГ	7,35±0,06	0,11	2,14	<0,05
	ЭГ	7,26±0,05	0,09		
	ЭГ	35,15±0,51	0,58		

Выводы. Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели экспериментальной группы превосходят результаты тестов школьников контрольной группы. Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов повторного тестирования для контрольной и экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим физическую подготовленность детей. Рассмотрим более подробно динамику результатов тестирования.

Библиографический список:

1. Костюнина, Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 60.
2. Костюнина, Л.И. Концептуальные положения модели согласованной двигательной и интеллектуальной деятельности спортсменов / Л.И. Костюнина // Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века: проблемы современного образования: Материалы 11-ой Международной научно-методической конференции памяти И.Н.Ульянова (16-17 октября, 2010 г.). - Ульяновск: УлГПУ, 2010. - С. 190-193.
3. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308 – 312.
4. Хохлов, А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина, Л.В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. - С. 479-483.
5. Хохлов, А.А. Развитие координационных качеств у детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях по косики – каратэ / А.А. Хохлов, Л.Д. Назаренко // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2019. – С. 126 – 130.
6. Хохлов, А.А. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, В.Я. Храбрых, О.И. Разумова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития:

опыт, проблемы и пути их решения: материалы Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. Т1. – С. 356-361.

SUBSTANTIATION OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL - AGE CHILDREN BY MEANS OF KOSIKI-KARATE

Khokhlov A.A., Voronin A.V.

Key words: *physical education, physical culture, sport, technical Arsenal, kosiki-karate.*

The paper considers the rationale for the effectiveness of physical education of school - age children by means of kosiki-karate in physical education classes, presents tests to assess the physical fitness of students and the results of the study.