

САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Головенков И.С., студент 5 курса

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Актуальность исследования обусловлена низким уровнем физической подготовленности выпускников начальной школы: наблюдается не только несоответствие возрастным нормативам, но и отсутствием навыков в таких движениях, как кувырок, прыжок в длину. Поэтому введение в учебный процесс средств самбо является актуальным, так как данный вид борьбы на начальном этапе подготовки способствует общему развитию физических качеств. Поэтому целью исследования стало повышение качества учебного процесса по физической культуре в начальной школе за счет использования элементов борьбы самбо.

Перед исследованием были поставлены задачи:

1. Произвести анализ физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
2. Дать сравнительный анализ физической подготовленности 1-4 классов.
3. Разработать систему упражнений на основе борьбы самбо, позволяющую повысить уровни физической подготовленности младших школьников.

Для решения поставленных задач использовали методы:

1. Изучение, анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Антропометрия.
4. Педагогическое наблюдение
5. Математико-статистическая обработка полученного материала.

Учебный процесс по физической культуре предусматривал проведение трех уроков в неделю, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Планирование учебного материала осуществлялось на основе программы по физическому воспитанию в начальной школе. Содержание двух уроков в неделю по физической культуре планировалось согласно программе. В основу третьего урока в неделю по физической культуре были положены методы и средства обучения техническим элементам самбо. В конце занятия проводились игры с элементами единоборств, для того чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества, необходимые для борьбы самбо. В структуре года определились три взаимосвязанных периода: 1-й полугодовой период с 1 сентября по 10 января, 2-й полугодовой период с 11 января по 31 мая, летний оздоровительно-развивающий период.

В подготовительном периоде на этапе общей подготовки (сентябрь и январь с 11 по 31-е число) основная направленность физической подготовки была на развитие общей координации и гибкости суставов. В технике изучаются и повторяются основные приемы Самбо на коленях, в стойке и партере.

Анализируя конечные данные физической подготовленности произошел прирост по всем показателям физической подготовленности (таблица 1). Это подтверждает формирование у ребенка навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазание), развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость).

Таблица 1 – Динамика физического состояния школьников 8-10 лет

	Результат		Прирост абсолютный		Темп прироста, %		Достоверность различий	
8 лет								
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	t	P
Рост	130,46±5,72	128,65±4,82	3,63	2,14	7,11	8,23	2,84	<0,05
Масса	28,69±3,40	26,71±2,96	2,56	2,67	8,23	7,94	3,01	<0,05
ОГК	58,00±1,34	57,89±2,82	0,75	1,01	6,71	8,04	2,99	<0,05
30м	5,23±1,21	6,08±0,36	0,43	0,23	8,01	7,23	3,23	<0,05
1000м	7,31±2,01	8,12±0,38	0,39	0,31	7,64	8,91	3,07	<0,05
9 лет								
Рост	127,15±4,47	129,75±3,57	2,98	2,56	8,01	7,99	3,42	<0,05
Масса	30,38±4,05	30,71±1,97	3,01	2,32	6,79	7,89	2,78	<0,05
ОГК	59,00±1,51	56,00±2,89	0,94	0,99	8,45	9,02	3,04	<0,05
30м	5,68±0,46	6,44±2,27	0,26	0,23	7,82	9,11	3,34	<0,05
1000м	7,48±0,33	7,56±0,34	0,34	0,44	8,20	8,79	3,05	<0,05
10 лет								
Рост	135,74±3,78	134,67±3,21	3,28	2,34	7,87	8,93	2,76	<0,05
Масса	34,61±4,12	35,76±4,27	2,95	2,91	8,45	7,68	2,97	<0,05
ОГК	63,77±1,69	64,15±3,02	1,03	0,87	9,01	9,01	3,01	<0,05
30м	5,21±0,97	5,97±0,93	0,32	0,34	7,84	9,31	2,77	<0,05
1000м	7,23±0,39	7,03±0,45	0,28	0,41	8,04	7,34	2,34	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

В нашем исследовании мы получили существенный прирост скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе, что

обусловлено спецификой самбо. По всем показателям тестов между детьми контрольной и экспериментальной групп существуют достоверно значимые различия.

Использование в уроке средств самбо до 40% от времени занятий позволило наблюдать положительную динамику мотивации в занятиях физической культурой в экспериментальной группе (рисунок 1).

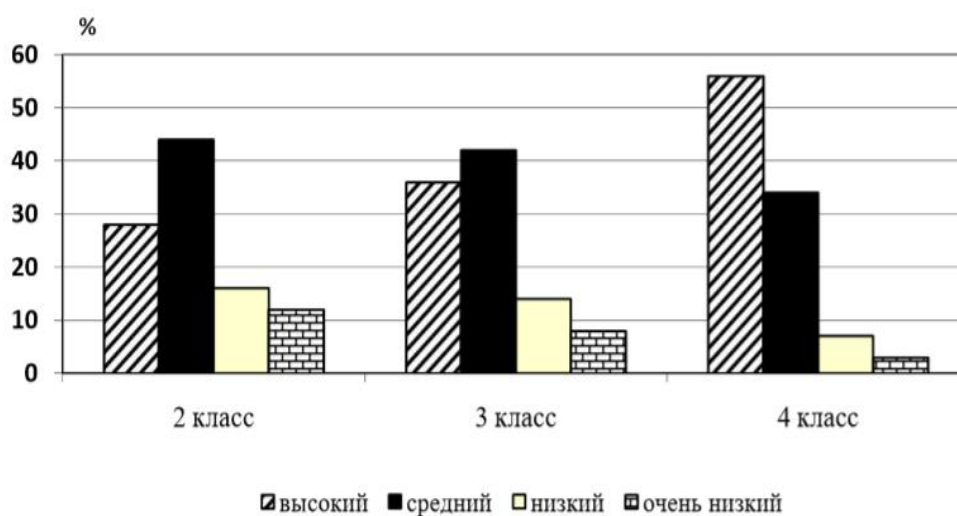


Рисунок 1. Уровень мотивации к урокам физической культуры учащихся МБОУ СШ № 3

Все выше перечисленное доказывает положительное влияние использования средств самбо в учебном процессе начальной школы.