

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ахматгатин А.А.¹, Струганов С.М.²

¹ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», Иркутск, e-mail: ahmatgatin@list.ru

²ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», Иркутск, e-mail: sergej_05@mail.ru

В настоящее время физическое воспитание студентов вузов реализуется в ходе изучения различных элективных дисциплин по физической культуре и спорту, включающих в себя элементы различных видов спорта и систем физических упражнений. При этом одна из основных задач физического воспитания студентов вузов заключается в повышении уровня их физического здоровья, и в частности уровня их физической подготовленности. Одним из эффективных направлений занятий физическими упражнениями студентов вузов являются занятия боевыми единоборствами. В статье сравнивается эффективность организации физического воспитания студентов вузов на базе средств рукопашного боя и общей физической подготовки. Для оценки результативности обучения применялись методы тестирования физических способностей, характеризующих уровень физической подготовленности студентов. Проведенный педагогический эксперимент показал большую эффективность применения рукопашного боя в физическом воспитании студентов по сравнению с организацией занятий по общей физической подготовке. Это проявилось главным образом в большей степени совершенствования физических способностей, являющихся прикладными в рукопашном бое. При этом студенты, занимавшиеся рукопашным боем, пропустили значительно меньшее количество учебных занятий, чем студенты, занимающиеся общей физической подготовкой. Это говорит об их большей заинтересованности и активности в освоении учебного материала и в занятиях физическими упражнениями, являющимися важной предпосылкой более результативного физического совершенствования обучающихся.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, рукопашный бой, физические способности, физические упражнения.

THE EFFICIENCY OF HAND-TO-HAND COMBAT LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Akhmatgatin A.A.¹, Struganov S.M.²

¹Irkutsk national research technical university, Irkutsk, email: ahmatgatin@list.ru;

²East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Irkutsk, email: sergej_05@mail.ru

Currently, the physical education of University students is implemented in the course of studying various elective disciplines on physical culture and sports, which include elements of various sports and physical exercise systems. At the same time, one of the main tasks of physical education of University students is to improve their physical health and, in particular, the level of their physical fitness. One of the effective areas of physical exercise students are martial arts. The article compares the effectiveness of the organization of physical education of university students on the basis of hand-to-hand combat and general physical training. To assess the training effectiveness, the methods of physical abilities testing that characterize the level of students physical fitness were used. The pedagogical experiment showed a greater efficiency of hand-to-hand combat in physical education of students in comparison with it organization in general physical training lessons. It was shown mainly, by a greater extent of improvement of the physical abilities which are applied in hand-to-hand combat. Moreover, students engaged in hand-to-hand combat missed fewer lessons than students who engaged in general physical training. This indicates their greater interest and activity in the development of educational material and physical exercises, which are an important prerequisite for more effective physical improvement of students.

Keywords: students, physical education, hand-to-hand combat, physical abilities, physical exercise.

В настоящее время физическое воспитание студентов вузов реализуется в ходе изучения различных элективных дисциплин по физической культуре и спорту, включающих в себя элементы различных видов спорта и систем физических упражнений.

При этом одна из основных задач физического воспитания студентов вузов заключается в повышении уровня их физического здоровья, и в частности уровня их физической подготовленности [1-3].

Решение данной задачи требует адекватной системы оценки успеваемости и результативности деятельности преподавателя и обучающихся в сфере физического совершенствования [4-6].

В настоящее время специалисты отмечают, что одним из эффективных направлений занятий физическими упражнениями как у обучающихся общеобразовательных школ, так и студентов вузов являются занятия боевыми единоборствами [7; 8].

Для повышения эффективности физического воспитания студентов профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета была разработана программа элективного курса по физической культуре и спорту «Рукопашный бой» и проведена ее экспериментальная апробация в ходе учебного процесса со студентами 1 года обучения.

Цель исследования: оценить эффективность использования средств рукопашного боя для совершенствования физических качеств студентов вузов.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели исследования был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 1 курса Иркутского национального исследовательского технического университета в ходе освоения элективных курсов по физической культуре и спорту. Участники исследования были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В каждой группе было по 20 человек. Студенты, входящие в ЭГ, обучались по программе «Рукопашный бой»; студенты, входящие в КГ, обучались по программе «Общая физическая подготовка».

Для оценки результативности обучения применялись методы тестирования физических способностей, характеризующих уровень физической подготовленности студентов. Тестирования проводились в соответствии с методическими рекомендациями [4] в начале (в сентябре) и в конце (в мае) учебного года с использованием следующих тестов:

- для оценки скоростных способностей – бег 100 м;
- для оценки координационных способностей – челночный бег 10 x 5 м;
- для оценки собственно силовых способностей – подтягивание на гимнастической перекладине;
- для оценки скоростно-силовой выносливости – подъем туловища лежа на спине за 30 с;
- для оценки скоростно-силовых способностей мышц ног – прыжок в длину с места;
- для оценки качества гибкости – наклон вперед сидя;
- для оценки общей выносливости – бег 1000 м.

Для статистического анализа результатов тестов определялись значения медиан (Me), а также 25 и 75 перцентилей. Значимость различий определялась с помощью непараметрического U-критерия Вилкоксона-Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. Содержание учебного материала, включенного в программы обучения ЭГ и КГ, приведено соответственно в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Содержание учебного материала, включенного в программу обучения студентов ЭГ

№ п/п	Содержание учебных занятий	Количество академических часов
1	Тестирование физической подготовленности обучающихся	8
2	Легкая атлетика, гимнастика	18
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения	6
5	Техника боевой стойки, способы передвижения в боевой стойке	4
6	Удары и защитные действия	56
7	Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа	40
	Итого	140

Таблица 2

Содержание учебного материала, включенного в программу обучения студентов КГ

№ п/п	Содержание учебных занятий	Количество академических часов
1	Тестирование физической подготовленности обучающихся	8
2	Легкая атлетика	36
3	Спортивные и подвижные игры	24
4	Совершенствование физических качеств	32
5	Атлетическая гимнастика	18
6	Лыжная подготовка	22
	Итого	140

Общее количество академических часов в обеих программах составило по 140 часов за 1 курс обучения. При этом в ЭГ решались задачи совершенствования физических качеств и обучения технике приемов рукопашного боя, в КГ решались задачи совершенствования физических качеств и формирования различных двигательных умений и навыков. Данного

количества учебного времени недостаточно для значительного повышения уровня физической подготовленности обучающихся, поэтому студентам обеих групп давались задания для самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на совершенствование физических качеств.

Результаты, характеризующие изменение значений показателей физической подготовленности и интенсивность посещения учебных занятий студентами ЭГ и КГ, приведены в таблице 3, на рисунках 1-4.

Таблица 3

Результаты педагогического эксперимента

№ п.п.	Показатели физической подготовленности	В начале эксперимента			По окончании эксперимента		
		ЭГ	КГ	p	ЭГ	КГ	p
		Me; 25; 75	Me; 25; 75		Me; 25; 75	Me; 25; 75	
1.	Подтягивание на перекладине, раз	11 (9,75; 13)	11 (9,75; 14)	>0,05	14* (12; 15)	12 (10,75; 13,25)	<0,05
2.	Поднимание туловища лежа на спине, раз	26 (23; 28)	27 (25,8; 29,3)	>0,05	29* (25; 30)	28 (27; 30)	>0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	227,5 (218,8; 231)	226,5 (219,5; 235,3)	>0,05	234,5 (220; 241,5)	229 (224,8; 238)	>0,05
4.	Бег 100 м, с	14,6 (13,7; 15,2)	14,4 (14,0; 14,8)	>0,05	13,8* (13,4; 14,4)	14,2 (13,9; 14,7)	<0,05
5.	Челночный бег 10 х 5 м, с	16,95 (16,5; 17,8)	16,75 (16,4; 17,2)	>0,05	16,2* (15,9; 16,3)	16,5 (16,2; 16,8)	<0,05
6.	Бег 1000 м, мин., с	4.08 (3.45; 4.30)	4.05 (3.36; 4.20)	>0,05	3.49 (3.35; 4.05)	3.51 (3.41; 4.05)	>0,05
7.	Наклон вперед сидя, см	11 (6; 13,3)	9 (5,8; 11)	>0,05	14,5* (12; 205)	8 (3,5; 11,5)	<0,05
8.	Посещение учебных занятий, часов	-	-	-	129 (120;134)	113 (110; 123)	<0,05

Примечание * - значение показателя изменилось статистически значимо ($p < 0,05$).

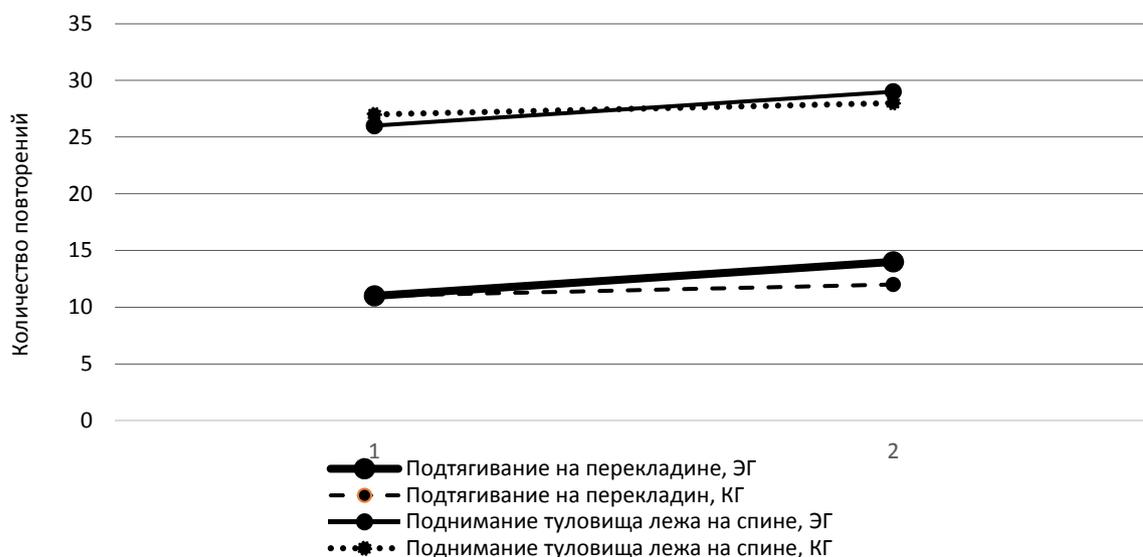


Рис. 1. Изменение значений показателей, характеризующих уровень развития собственно силовых способностей и скоростно-силовой выносливости студентов ЭГ и КГ в течение учебного года: 1 – значения показателей в начале учебного года; 2 - значения показателей в конце учебного года

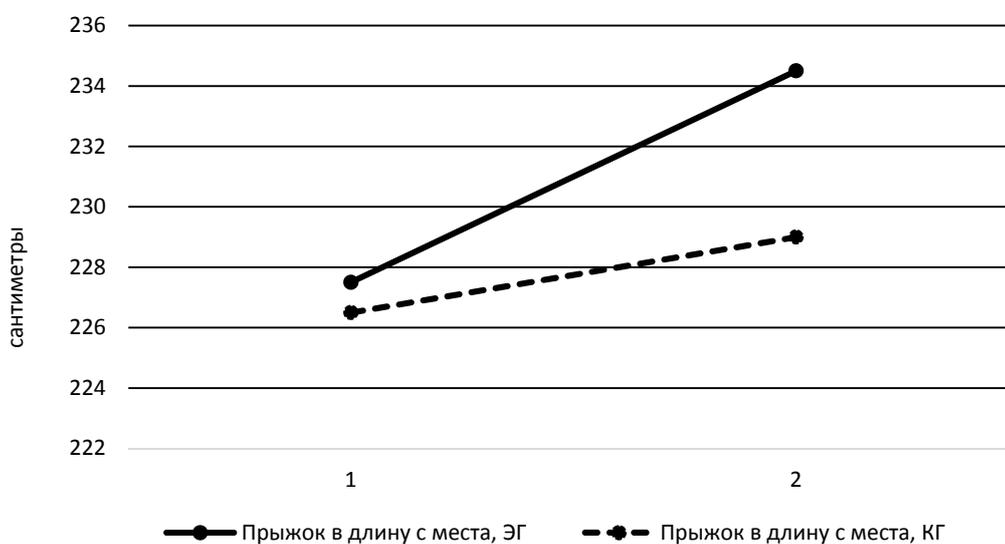


Рис. 2. Изменение значений показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей мышц ног студентов ЭГ и КГ в течение учебного года: 1 – значения показателей в начале учебного года; 2 - значения показателей в конце учебного года

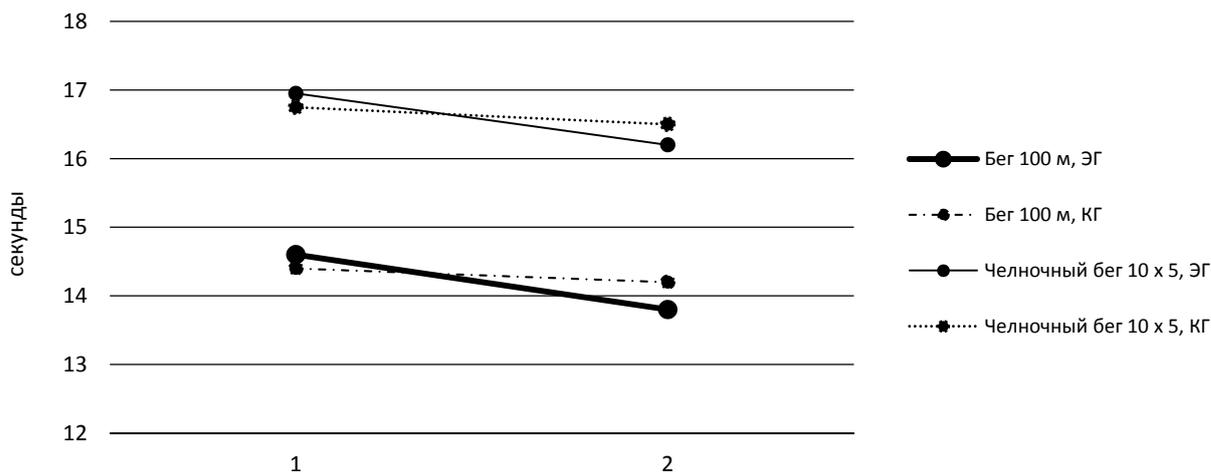


Рис. 3. Изменение значений показателей, характеризующих уровень развития скоростных и координационных способностей студентов ЭГ и КГ в течение учебного года: 1 – значения показателей в начале учебного года; 2 - значения показателей в конце учебного года

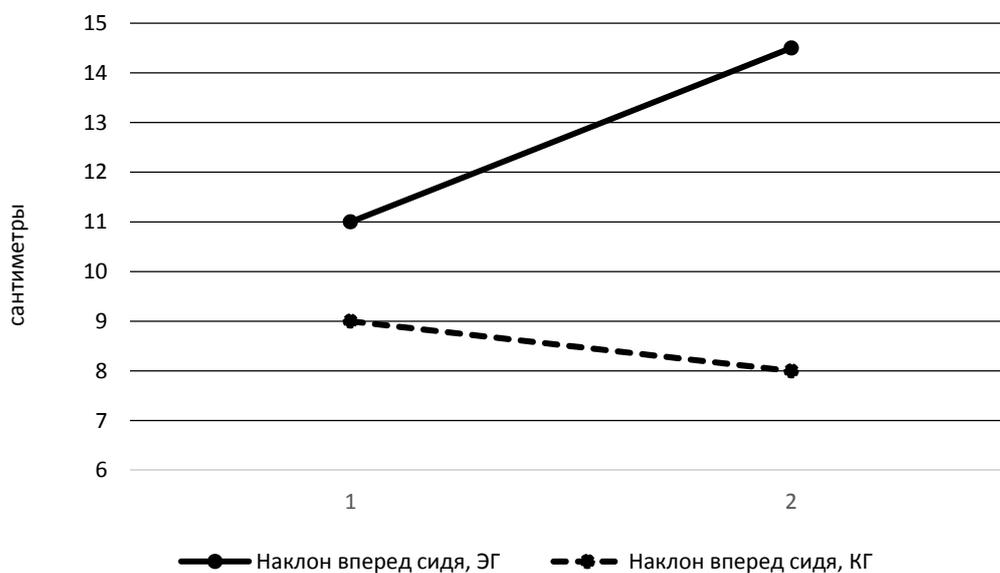


Рис. 4. Изменение значений показателей, характеризующих уровень развития гибкости студентов ЭГ и КГ в течение учебного года: 1 – значения показателей в начале учебного года; 2 - значения показателей в конце учебного года

Анализ изменения уровня развития основных физических способностей у студентов ЭГ и КГ показал следующее:

- в начале учебного года значения показателей, характеризующих уровень развития физических способностей студентов ЭГ и КГ, различались статистически не значимо ($p > 0,05$);
- в ходе исследования у студентов ЭГ статистически значимо улучшились ($p < 0,05$) результаты выполнения следующих физических упражнений: подтягивание на гимнастической перекладине, поднимание туловища лежа на спине за 30 с, бег на 100 метров, челночный бег 10 x 5 м, наклон вперед сидя; при этом результаты выполнения таких физических упражнений, как прыжок в длину с места и бег 1000 м, улучшились статистически не значимо ($p > 0,05$); следовательно, у данных обучающихся значимо повысился уровень собственно силовых способностей, скоростно-силовой выносливости, скоростных и координационных способностей, гибкости;
- в данный период у студентов КГ результаты выполнения всех физических упражнений улучшились статистически не значимо ($p > 0,05$), за исключением результата выполнения упражнения наклон в положении лежа, который статистически не значимо ухудшился ($p > 0,05$);
- по окончании педагогического эксперимента у студентов ЭГ наблюдались более высокие по сравнению со студентами КГ результаты выполнения всех физических упражнений, при этом статистически значимые ($p < 0,05$) различия наблюдались в результатах выполнения следующих упражнений: подтягивание на гимнастической перекладине, бег на 100 метров, челночный бег 10 x 5 м, наклон вперед сидя; различия в результатах выполнения других упражнений были статистически не значимы ($p > 0,05$); следовательно, на данном этапе студенты ЭГ значимо превосходили студентов КГ в уровне развития собственно силовых способностей, скоростных и координационных способностей, гибкости.

Оценка интенсивности посещения учебных занятий элективных курсов по физической культуре и спорту показала, что студенты ЭГ статистически значимо ($p < 0,05$) меньше, чем студенты КГ, пропускали занятия. Это свидетельствует об их большем интересе к освоению учебного материала дисциплины и большей активности в области личного физического совершенствования.

Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

- применение рукопашного боя в физическом воспитании студентов показало большую эффективность по сравнению с организацией занятий по общей физической подготовке, что проявилось главным образом в большей степени совершенствования физических способностей, являющихся прикладными в рукопашном бое: собственно силовых

способностей, скоростно-силовой выносливости, скоростных и координационных способностей, гибкости;

– студенты, занимавшиеся рукопашным боем, пропустили значительно меньшее количество учебных занятий, чем студенты, занимающиеся общей физической подготовкой, это свидетельствует об их большей заинтересованности и активности в освоении учебного материала и в занятиях физическими упражнениями, являющимися значимой предпосылкой более результативного физического совершенствования обучающихся.

Список литературы

1. Ахматгатин А.А., Шпорин Э.Г., Власов Е.А. Физиометрические характеристики здоровья студентов технического вуза // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25861> (дата обращения: 13.08.2019).
2. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт. сост. С.М. Струганов. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. 104 с.
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / под ред. В.Ю. Лебединского, Э.Г. Шпорина. Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2013. 302 с.
4. Оценка физического здоровья детей и подростков Иркутска: Методические рекомендации / под ред. В.Ю. Лебединского. Иркутск: ИРННТУ, 2004. 47 с.
5. López-Pastor V.M., Kirk D., Lorente-Catalán E., MacPhail A., Macdonald D. Alternative assessment in physical education: are view of international literature. Sport, Education and Society, 2013. vol. 18, no. 1. P. 57-76.
6. Tolgfors B. Different versions of assessment for learning in the subject of physical education. Physical Education and Sport Pedagogy. 2018. vol. 23. no 3. P. 311-327.
7. Куликова Т.М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2015. 24 с.
8. Михеев С.И. Формирование навыков выполнения технико-тактических действий самообороны у студентов вузов на занятиях по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2015. 24 с.