

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Э.Э. Гюлмалиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В связи с технологическим прогрессом, мы с каждым годом все больше и больше наблюдаем повышение интереса детей к мобильным устройствам, компьютерам, планшетам, игровым приставкам и другим подобным девайсам. Это, к сожалению, приводит к понижению двигательной активности, что в свою очередь приводит к гипокинезии. В связи с чем дети регрессируют как в физическом, так и в психологическом плане. Элементы восточных единоборств в этом плане являются эффективной и в то же время хорошо составленной комбинацией движений, которая помогает владеть телом, как единым целым и влияет на развитие занимающегося, как физически, так и психологически.

Ключевые слова: *восточные единоборства, физическое воспитание, каратэ, упражнения, педагогический эксперимент.*

Единоборства зародились в далекой древности, о чем свидетельствуют различные гравюры, настенные высечки и т.д. Для первобытного человека единоборства проявлялись в виде охоты на различных зверей, рыболовства, в борьбе с природными явлениями и самозащиты. Единоборства уже того времени являлись путем самосовершенствования человеческого тела, способствовали сплочению людей, развивали их духовно, помогали им осознавать их социальную природу, хотя еще и не были самостоятельной формой деятельности.

С развитием общества, его культуры единоборства постепенно стали обособляться в свою специфическую область деятельности – боевые искусства.

Искусства – это одно из форм общественного сознания, составная часть духовной культуры человечества, специфический род практически-духовного освоения мира. К искусству относят группу разновидностей человеческой деятельности – живопись, музыку, театр, художественную литературу и т.д. В более широком значении слова искусство относят к любой форме практической деятельности, когда оно совершается умело, мастерски, искусно не только в техническом, но и в эстетическом смысле.

Боевые искусства становятся искусством тогда, когда они преподносятся в строгой системе, с четкой классификацией, принципами и методами, имея под собой четкую философскую и морально-этическую базу, способную сформировать не только физические качества, но и нравственные, психологические, духовные, т.е. вести личность к самосовершенствованию.

Традиция боевых искусств Востока становится достоянием человечества. Мы наблюдаем массовое распространение боевых искусств по всему миру (китайские ушу, корейское тхэквондо, японские дзюдо, джиу-джитсу, каратэ, айкидо и др.). Это демонстрирует удивительную жизнестойкость и необыкновенную приспособляемость к разным социальным, историческим и культурным условиям.

Для современного этапа развития боевых искусств характерно приобретение относительной самостоятельности следующих направлений: лечебно - оздоровительные гимнастики, спортивно-соревновательные единоборства, прикладные виды рукопашного боя и традиционные виды боевых искусств.

Восточные единоборства уникальны во многом и в первую очередь тем, что яв-

ляются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в единоборствах (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в единоборствах (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.)

Экспериментальная методика научной работы представляет собой комплексную характеристику параметров общей физической подготовки. Основой экспериментального внедрения является разработка рационального применения восточных единоборств с учётом характера и структуры физических упражнений учащимися в средних учебных заведениях.

Для эффективного усвоения учебного материала комплексной программы физического воспитания и восточных единоборств, целесообразно соблюдать последовательность: жёсткое управление учебным процессом, внедрение упражнений с элементами каратэ - гибкое управление – развитие навыков самоуправления личностное самоуправление - опора на внутренние силы и возможность ученика к самоуправлению.

Повышение заинтересованности учащихся в овладении восточными единоборствами, побуждает их усиленно заниматься самостоятельно в домашних условиях, что значительно повышает контролируемую двигательную активность юношей призывного возраста. Такая организация физического воспитания способствует повышению интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для проведения научно-педагогического наблюдения и эксперимента было получено разрешение у Министерства Обра-

зования Азербайджана. Первым делом после получения разрешения мы провели педагогическое наблюдения в №139,160,166,180 и 288 школах.

С момента начала педагогического эксперимента, контрольная группа занималась по обычной методике, а экспериментальная группа по новой методике с элементами восточных единоборств. Основными элементами новой методики являлись дыхательные, медитативные и комплексные упражнения с элементами восточных единоборств. В каратэ, а также во многих восточных единоборствах большое значение уделяется дыхательным и медитативным упражнениям и техникам для релаксации, подготовки к бою и для восстановления. Правильно подобранные дыхательные упражнения рядом с медитативными упражнениями дают однозначно хорошие результаты. Мы первым делом упростили эти упражнения и техники для легкости их понимания и восприятия младшими классами, сделали их более доступными.

После анализа программы физического воспитания для 4го класса мы узнали что на развитие быстроты выделено 4-13 уроки это делает 10 уроков за учебный год. 14 урок малое суммативное оценивание уровня быстроты.

На развитие уровня скоростно-силовых способностей нижних конечностей выделено 15-21 урока. 22 урок малое суммативное оценивание уровня скоростно-силовых способностей. На развитие уровня силы нижних конечностей выделено 23-26 урока. На развитие уровня силы мышц передней части тела выделено 27-28. На развитие уровня силы мышц задней части тела 29-30 урока. 31-й урок малое суммативное оценивание уровня силы. На развитие уровня подвижности суставов 32-44 урока. 34-й уроком является большое суммативное оценивание. 44-й урок выделяется на малое суммативное оценивание уровня гибкости. На развитие уровня динамического равновесия 45-47 урока. На развитие уровня точности выполнения движений 48-50 урока. На развитие координации 51-54 урока. На

развитие уровня ловкости 55-58 урока. 59 урок выделяется на малое суммативное оценивание ловкости. На развитие уровня общей выносливости (кросс) 60-62 урока. На развитие уровня общей выносливости (многоуровневый эстафетный бег) 63-65 урока. 66-ой урок выделяется на малое суммативное оценивание выносливости. 67-ой урок большое суммативное оценивание.

Методика преподавания физического воспитания для экспериментальной группы была следующей:

В подготовительную часть занятия был введен медитативный элемент восточных единоборств «Мокусю». Дети приняв исходную форму, ноги на ширине плеч, левая рука внутри правой таким образом, чтобы безымянные пальцы соприкасались друг друга. По команде они закрывают глаза и мысленно при помощи учителя, фокусируются на предстоящей тренировке. При этом стараясь забыть все что происходит вне зала, дети в этот момент должны быть, образно выражаясь «здесь и сейчас». Их в этот момент не должно волновать недавняя 2-ка по математике или же что-то другое, что может плохо отразиться на их полной отдаче внимания. Это своего рода медитация позволяет детям быть более продуктивными во время урока. Медитация дает множество преимуществ, включая расслабление, улучшение внимательности и освобождение от стресса и тревоги. Все это время нужно дышать животом, а не грудью.

Следующий элемент был добавлен в основную часть урока, и называется она «ката». Ката- это некая форма боя с тенью в восточных единоборствах. В таэквондо его называют «пхумсе», в ушу его называют «таолу», а в кунгфу его называют «уи». В ката можно практиковать все методы защиты и нападения без соперника и тем самым можно развить все физические качества присущие человеку. То что в ката нету нужды в сопернике делает его почти идеальным инструментом, которым можно воспользоваться в любом месте и в любое время. Да и философия тут такого что человек выполняя ката старается превзойти

себя и только себя, единственного друга и врага своего. В нашем случае мы внедрили в основную часть урока ката «Геки Сай Дай Ичи».

Это первая ката в каратэ годзю-рю. Ката было разработана Тедзюном Мияги в 1940 году, как вид физических упражнений для детей средней школы, и должно было способствовать популяризации каратэ Годзю-рю среди населения Окинавы, на основе основных ката, преподаваемых в стенах школы Годзю-рю.

По результатам педагогического эксперимента прирост в показателях гибкости для контрольной группы мальчиков составило 7,02 %, а девочек 7,07 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 29,63 % а у девочек 23,71 %.

Прирост в показателях быстроты для контрольной группы мальчиков составило 4,76 %, а девочек 3,28 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 7,94 % а у девушек 6,45 %.

Прирост в показателях силы для контрольной группы мальчиков составило 27,50 %, а девочек 10,91 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 43,90 %, а у девочек 21,90%.

Прирост в показателях выносливости для контрольной группы мальчиков составило 1,32 %, а у девочек 0,79 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 3,07%, а у девочек 4,02%.

Прирост в показателях ловкости для контрольной группы мальчиков составило 2,77 %, а у девочек 2,25 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 22,57 % а у девочек 20,33 %.

Прирост в показателях уровня внимательности для контрольной группы мальчиков составило 8,82 %, а у девочек 11,27 %. В экспериментальной группе для мальчиков этот показатель равнялось 26,15 %, а у девочек 21,74 %.

Результаты педагогического эксперимента показали нам, что между заключительными данными экспериментальной и контрольной группы есть значительная раз-

ница. Мы получили значительно высокие показатели уровня развития физических качеств у экспериментальной группы, в особенности это касалось их уровня развития ловкости. Это доказывает благотворное воздействие элементов восточных единоборств в программе физического воспитания детей младших классов на их физические качества.

Уровень развития внимательности у экспериментальной группы в отличие от контрольной группы был значительно высоким, что тоже доказывает благотворное воздействие элементов восточных единоборств на повышение такого психологического качества у детей младших классов как внимательность и объём внимания.

Результаты исследования и выводы.

1. Анализ литературы показал, что восточные единоборства и элементы восточных единоборств применяются в странах Восточной Азии на уроках физического воспитания и благоприятно влияют на уровень физического воспитания детей тех школ.
2. Изучение и анализ литературы позволил установить, что традиционные средства физического воспитания детей младших классов недостаточно полно способствуют их физическому развитию, и их функциональной подготовленности.
3. Во время педагогического эксперимента, анкетный опрос показал интерес детей младшего школьного возраста к уроку физического воспитания и восточным видам единоборств.
4. Педагогический эксперимент показал заинтересованность детей младших классов к нетрадиционным методам на уроках физического воспитания.
5. Внедренные элементы восточных единоборств в программу физического воспитания детей младших классов эффективны и могут быть использованы как альтернативный метод развития уровня физических качеств у детей младших классов.
6. Подтверждена эффективность влияния элементов восточных единоборств на повышение психологических качеств на

примере внимания и объёма внимания у детей младших классов.

7. Педагогический эксперимент показал, что элементы восточных единоборств в программе физического воспитания детей младших классов больше всего влияют на уровень развития ловкости и гибкости.

Методы исследования - анализ литературных источников, провести педагогический опрос и анкетирование, педагогический эксперимент, метод анализа данных и метод статистики.

Научная новизна исследования. Альтернативный комплекс физических упражнений с элементами восточных единоборств для физического воспитания детей младшего школьного возраста. Обосновано рациональное применение элементов восточных единоборств на занятиях физического воспитания детей младших классов.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследований могут быть использованы в практике работы учителей физкультуры с учащимися младшего школьного возраста а также в лекционных материалах.

Практическая значимость исследования. Предлагаемая методика рационального использования элементов восточных единоборств в системе физического воспитания школьников младшего школьного возраста, позволит повысить эффективность учебного процесса и поспособствует активизации двигательной деятельности учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Васильков А.А.** *Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов.* Ростов н/д. : Феникс, 2008, 381с.
2. *Вопросы подготовки и применения Курикулов.* Методическое указание. Составители: Ахундов А., Аббасов А. Баку: «Ковсер», 2008
3. **До Кеон, Ву.** *Управление физической подготовкой в странах Дальневосточ-*

- ной Азии : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ву До Кеон. СПб., 2000, с. 11-14.
4. Колесникова И.А. Педагогическое проектирование. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
 5. Кошбахтиев И.А., Кайпов Н.А., Разуваева И.Ю. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки. Молодой ученый. 2015.
 6. Курикулум предмета для I-IV классов общеобразовательных школ. Составители: Ахундов А., Аббасов А. Баку, «Тахсул», 2008
 7. Кулиев Б.С. Основы научно-методической и практической работы физического воспитания. Учебное - пособие. Баку: АГПУ, 2010
 8. Талызов С.Н. Японская модель управления культурой и спортом. С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. 2016.

KIÇIK YAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN FİZİKİ HAZIRLIĞININ İNKİŞAFINDA ŞƏRQ ƏLBƏYAXA DÖYÜŞ NÖVLƏRİ ELEMENTLƏRİNİN TƏTBİQİNİN TƏDQIQI

E.E. Gülmaliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az

Annotasiya. Texnoloji tərəqqi sayəsində biz hər il uşaqların mobil cihazlara, kompüterlərə, planşetlərə, oyun konsollarına və digər bu kimi cihazlara marağının getdikcə artdığını görürük. Bu, təəssüf ki, motor fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur ki, bu da hipokineziya səbəb olur. Bu baxımdan uşaqlar həm fiziki, həm də psixoloji olaraq geriləyirlər. Dö-

yüş sənətinin elementləri bu baxımdan bədəni bütün olaraq idarə etməyə kömək edən və şagirdin həm fiziki, həm də psixoloji inkişafına təsir edən təsirli və eyni zamanda yaxşı qurulmuş hərəkətlərin birləşməsidir.

Açar sözlər: *şərq döyüşləri, bədən tərbiyəsi, karate, məşqlər, pedaqoji təcrübə.*

THE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF ELEMENTS OF MARTIAL ARTS IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

E.E. Gulmaliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
elkhan.gulmaliyev@sport.edu.az

Annotation. Due to technological progress, every year we see more and more increase in children's interest in mobile devices, computers, tablets, game consoles and other similar devices. This, unfortunately, leads to a decrease in motor activity, which in its turn leads to hypokinesia. In this connection, children regress both physically and psychologically. The elements of martial arts in this

regard are an effective and at the same time well-composed combination of movements, which helps to control the body as a whole and affects the development of the student both physically and psychologically.

Keywords: *oriental single combats, physical education, karate, exercises, pedagogical experiment.*