

УДК 37**Методика повышения уровня физической подготовленности для студентов средствами единоборств****Гиття Максим Александрович**

Кандидат педагогических наук, доцент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Цветкова Инга Валерьевна

Ассистент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Ульянова Елена Анатольевна

Старший преподаватель,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Аннотация

На сегодняшний день студенты представляют собой один из наиболее многочисленных слоев общества. При этом их деятельность полна стрессов и больших психологических нагрузок. Необходимо принимать во внимание то, что студенты мужского пола – это молодежь допризывного возраста, которая должна быть готова в любой момент встать на защиту Отечества. Данные факты обуславливают необходимость научного осмысления внедрения единоборств в образовательный процесс. Кроме того, занятия единоборствами способны улучшить развитие профессионально важных качеств будущих специалистов. При этом необходимо помнить, что существуют нормативы, выполнение которых обязательно для сдачи ГТО. Данное исследование ставило перед собой целью разработать и апробировать методику, в результате которой студенты будут овладевать навыками единоборств, а также повышать уровень своей физической подготовленности, что должно положительно сказаться как на здоровье самого студента, так и на качестве его учебной деятельности.

Для цитирования в научных исследованиях

Гиття М.А., Цветкова И.В., Ульянова Е.А. Методика повышения уровня физической подготовленности для студентов средствами единоборств // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 387-393.

Ключевые слова

Методика, единоборства, физическая культура, педагогический эксперимент.

Введение

На данный момент фактически отсутствуют научные исследования, в которых задача повышения уровня всех физических качеств рассматривалась бы в процессе занятий единоборствами. Данный факт обусловлен тем, что не у каждой образовательной организации имеется в наличии учебная материально-техническая база, которая позволяет на постоянной основе студентам заниматься единоборствами. Вместе с тем в Московском городском педагогическом университете элективные дисциплины по физической культуре реализуются по разным направлениям, в том числе и по направлению «единоборства». Данное направление дифференцируется на группы для начинающих и для тех, кто уже занимался единоборствами. Занятия в каждой группе имеют разные направленности. Занятия в группе единоборств для начинающих проводятся с целью овладения студентами первичными навыками единоборств, повышения уровня всех физических качеств, а также формирования и поддержания мотивации к занятиям.

Для реализации данных целей была разработана методика, в процессе реализации которой повышается уровень практически всех физических качеств средствами единоборств. При ее разработке учитывались частота занятий, возможности обучаемых, согласно входному тестированию, основные положения и принципы тренировочного процесса, а также пожелания студентов по содержанию занятий.

Основная часть

Методика состояла из трех этапов и реализовалась в рамках образовательного процесса. При ее реализации использовалась учебно-материальная база Московского городского педагогического университета, в частности спортивный зал, боксерские мешки, перчатки, лапы, гантели, борцовское татами. Основными средствами выступали приемы единоборств, упражнения, направленные на развитие силы, гибкости и выносливости. Основными методами, которые применялись, были фронтальный, повторный, соревновательный, интервальный, поточный.

Первый этап (втягивающий) – целью этапа являлось овладение студентами начальных умений в единоборствах, овладение ударами руками и ногами, передвижениями, приемами защиты, повышение физической подготовленности, а также формирование и поддержание мотивации к тренировкам. Данный этап состоял из четырех микроциклов длительностью в одну неделю.

Второй этап (основной) – целью этапа было увеличение интенсивности тренировочных занятий, внедрение соревновательного и игрового метода, повышение физической подготовленности и поддержание мотивации. Этап состоял из четырех микроциклов, длительностью в одну неделю каждый.

Третий этап (итоговый) – целью данного этапа было выведение студентов, занимающихся в группе единоборств, на пик формы, контрольная проверка уровня мотивации и физической подготовленности. Данная цель решалась благодаря использованию принципа волнообразности тренировочных нагрузок. В начале этапа тренировочные нагрузки были увеличены за счет

внедрения соревновательного метода и метода «до отказа» и снижена интенсивность тренировок к концу этапа. Это позволило подойти к сдаче итоговых нормативов на пике возможностей организма. Этап состоял из четырех микроциклов длительностью одну неделю каждый.

Таким образом, можно подчеркнуть, что особенностью данной методики было повышение уровня силы, гибкости и мотивации средствами единоборств в условиях существующих форм.

Данная методика прошла экспериментальную апробацию.

Для экспериментального подтверждения результативности выбранной методики был проведен педагогический эксперимент.

В целях реализации и проведения эксперимента был выбран экспериментальный план с предварительным и итоговым тестированием и экспериментальной группой.

Для реализации этого плана было сформирована выборка из двух групп студентов, которые только начали заниматься единоборствами в Московском городском педагогическом университете.

Каждый участник контрольной и экспериментальной группы прошел тестирование по оценке уровня физического качества сила (отжимания от пола, количество раз), физического качества гибкость (поперечный шпагат, сантиметры до пола) и уровень мотивации (опросник самоофективности, количество баллов).

В целях проверки контрольной и экспериментальной группы на достоверность статистической значимости различий результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп были обработаны методами статистической обработки.

Результаты первичного и итогового тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Начало эксперимента		Уровень значимости	Окончание эксперимента		Уровень значимости
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
Сила	9,6	9,3	P>0,05 Не значим	18,2	12,7	P<0,05 Значим
Гибкость	33,2	34,2	P>0,05 Не значим	11, 3	28,9	P<0,05 Значим
Мотивация	27,0	27,3	P>0,05 Не значим	37,9	32,7	P<0,05 Значим

Из таблицы видно, что первичное тестирование не выявило статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами, что позволило продолжать эксперимент по проверке результативности разработанной методики.

После первичного тестирования экспериментальная группа прошла три этапа разработанной методики, а контрольная тренировалась по традиционной программе.

На рисунках 1-3 представлены результаты прохождения Методики студентами в контрольной и экспериментальной группах.

Данный рисунок и статистическая обработка позволяют сделать вывод о том, что экспериментальная группа статистически значимо превосходит контрольную по данному показателю. Данный результат стал возможен благодаря внедрению разработанной методики.

Показатель гибкости значимо вырос у экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что подтверждается статистической обработкой и тем, что она подвергалась воздействию разработанной и внедренной в образовательный процесс методикой.

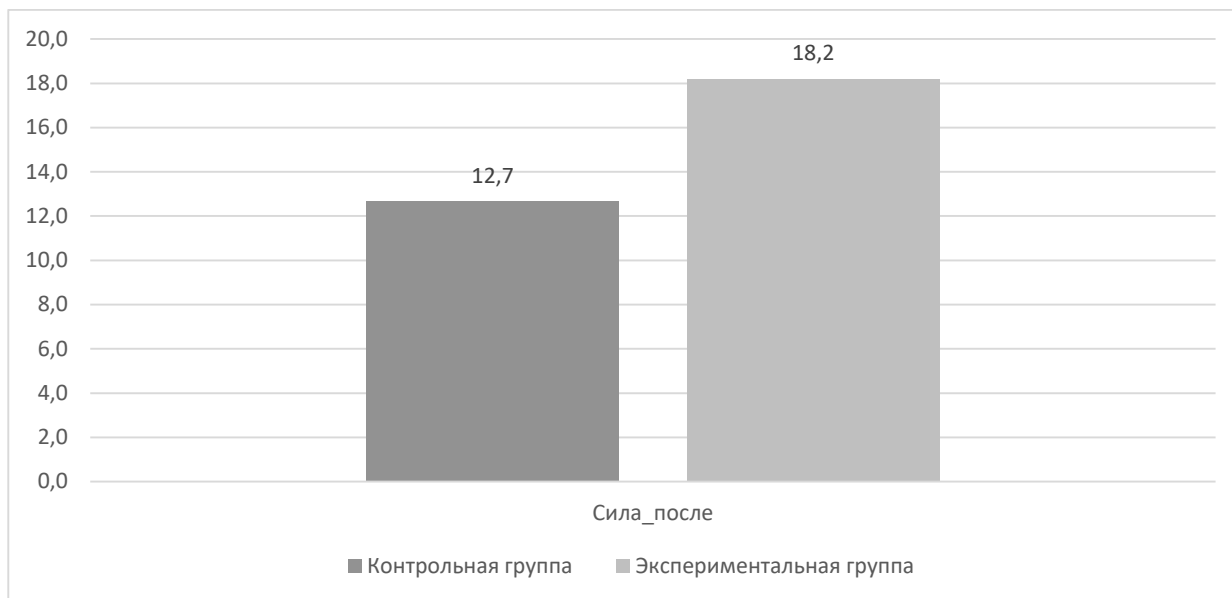


Рисунок 1 – Показатели теста отжимания после завершения эксперимента

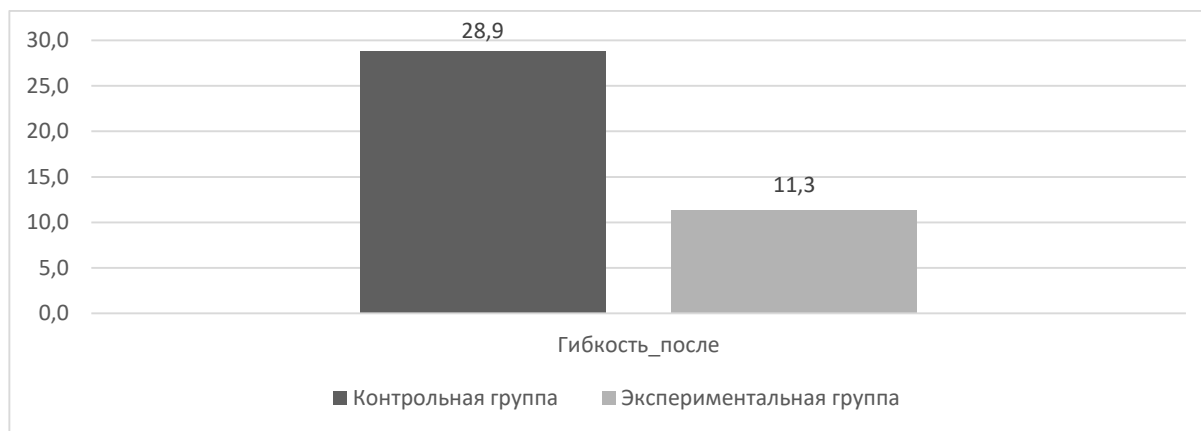


Рисунок 2 – Показатели теста шпагат после завершения эксперимента

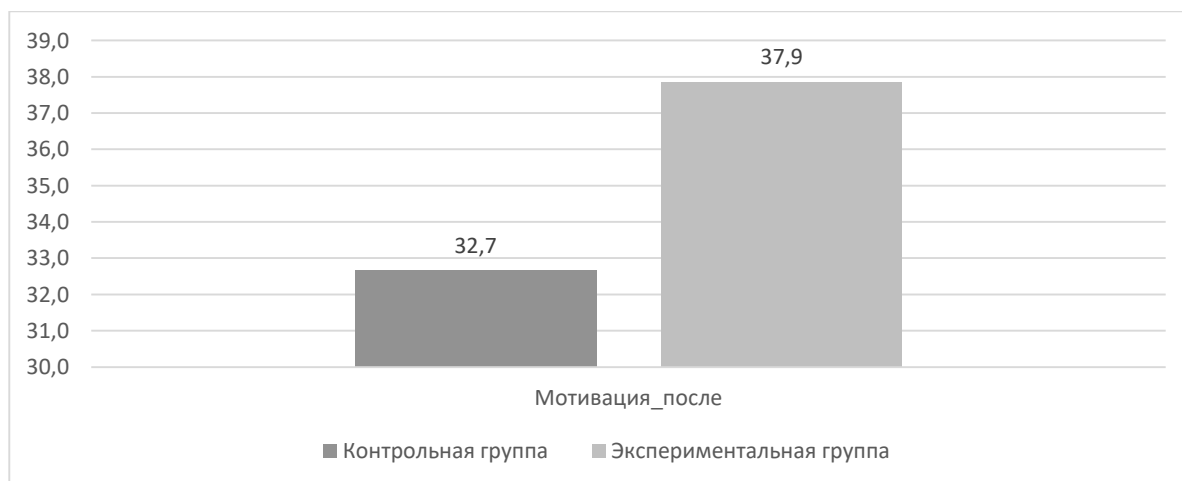


Рисунок 3 – Показатели мотивации после завершения эксперимента

Данный рисунок и статистическая обработка результатов говорят о значительном приросте в мотивации у экспериментальной группы в сравнении с контрольной в результате внедрения игрового и соревновательного метода на втором и третьем этапе прохождения методики.

Заключение

Таким образом, результативность методики повышения уровня физической подготовленности студентов средствами единоборств была подтверждена в ходе проведения педагогического эксперимента. Данная методика может использоваться в образовательном процессе.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алексейчева Е.Ю. Новые тренды в управлении образовательными системами // Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе: Коллективная монография. М.: Книгодел, 2021. С. 68-97.
3. Алексейчева Е.Ю. Этика distant-образования. В сборнике: Актуальные проблемы образования. материалы методологического семинара. Сер. "Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ" Ярославль, 2020. С. 78-84.
4. Алексейчева Е.Ю., Ананишнев В.М., Ермоленко Г.А., Жукоцкая А.В., Казенина А.А., Кожевников С.Б., Нехорошева Е.В., Осмоловская С.М., Сахарова М.В., Скородумова О.Б., Хасянов А.Ж., Хилханов Д.Л., Хилханова Э.В., Черненко С.В. Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе. Коллективная монография. Москва, 2021.
5. Введенский С.С., Гиття М.А., Цветкова И.В. Воспитание гибкости на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту (единоборства) // Сборник тезисов «Большая конференция МГПУ». В 3 т. М., 2023. С. 311-314.
6. Гиття М.А., Федорова Е.Ю., Цветкова И.В. Сущность индивидуализации физической подготовки студентов высших учебных заведений с применением технологий дистанционного обучения // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 155-158.
7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
8. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
9. Федоров В.В. Исследование методики обучения рукопашного боя группы начальной подготовки по программе «универсальный бой» // Наука и образование: сборник научных статей. М.: Перо, 2018. С. 90-93.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.

Methodology for increasing the level of physical fitness for students through martial arts

Maksim A. Gitty

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Institute of Natural Science and Sports Technology,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Agricultural Ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: gitty@mail.ru

Inga V. Tsvetkova

Assistant,
Institute of Natural Science and Sports Technology,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Agricultural Ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: gitty@mail.ru

Elena A. Ul'yanova

Senior Lecturer,
Institute of Natural Science and Sports Technology,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Agricultural Ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: gitty@mail.ru

Abstract

Today, students represent one of the largest segments of society. At the same time, their activities are full of stress and great psychological stress. It is necessary to take into account that male students are young people of pre-conscription age, who must be ready at any time to defend the Fatherland. These facts determine the need for a scientific understanding of the introduction of martial arts into the educational process. In addition, martial arts classes can improve the development of professionally important qualities of future specialists. It is necessary to remember that there are standards, the fulfillment of which is mandatory for passing the GTO. This study aimed to develop and test a methodology, as a result of which students will master martial arts skills, as well as increase the level of their physical fitness, which should have a positive impact on both the health of the student himself and the quality of his educational activities.

For citation

Gitty M.A., Tsvetkova I.V., Ul'yanova E.A. (2024) Metodika povysheniya urovnya fizicheskoi podgotovlennosti dlya studentov sredstvami edinoborstv [Methodology for increasing the level of physical fitness for students through martial arts]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 387-393.

Keywords

Methodology, martial arts, physical education, pedagogical experiment.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2020) Etika distant-obrazovaniya [Ethics of distant education] V sbornike: Aktual'nye problemy obrazovaniya. materialy metodologicheskogo seminar. Ser. "Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU" YAroslavl' [In the collection: Current problems of education. materials of the methodological seminar. Ser. "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of the Moscow State Pedagogical University" Yaroslavl] pp. 78-84.
2. Alekseicheva E.Yu. (2021) Novye trendy v upravlenii obrazovatel'nymi sistemami [New trends in the management of educational systems] Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve: Kollektivnaya monografiya. M.: Knigodel [Digital humanities: a person in a "transparent" society: Collective monograph. M.: Knigodel], pp. 68-97.
3. Alekseicheva E.Yu., Ananishnev V.M., Ermolenko G.A., Zhukotskaya A.V., Kazenina A.A., Kozhevnikov S.B.,

- Nekhorosheva E.V., Osmolovskaya S.M., Sakharova M.V., Skorodumova O.B., Khasyanov A.J., Hilkanov D.L., Hilkanova E.V., Chernenkaya S.V. (2021) *Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve. Kollektivnaya monografiya*. Moskva [Digital humanities: a person in a "transparent" society. A collective monograph. Moscow]
4. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
 5. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
 6. Fedorov V.V. (2018) Issledovanie metodiki obucheniya rukopashnogo boya gruppy nachal'noi podgotovki po programme «universal'nyi boi» [Study of methods of teaching hand-to-hand combat to a group of initial training according to the "universal combat" program]. *Nauka i obrazovanie: sbornik nauchnykh statei* [Science and education: collection of scientific articles]. Moscow: Pero Publ., pp. 90-93.
 7. Gitya M.A., Fedorova E.Yu., Tsvetkova I.V. (2023) Sushchnost' individualizatsii fizicheskoi podgotovki studentov vysshikh uchebnykh zavedenii s primeneniem tekhnologii distantsionnogo obucheniya [The essence of individualization of physical training of students of higher educational institutions using distance learning technologies]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 1 (85), pp. 155-158.
 8. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. (2003) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: Akademiya Publ.
 9. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
 10. Vvedenskii S.S., Gitya M.A., Tsvetkova I.V. (2023) Vospitanie gibkosti na elektivnykh distsiplinakh po fizicheskoi kul'ture i sportu (edinoborstva) [Cultivating flexibility in elective disciplines in physical culture and sports (martial arts)]. *Sbornik tezisov «Bol'shaya konferentsiya MGPU». V 3 t.* [Collection of abstracts "Big Conference of Moscow State Pedagogical University". In 3 vols.]. Moscow, pp. 311-314.