

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

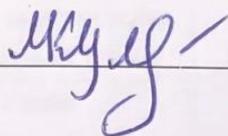
КУРСОВАЯ РАБОТА

Формирование техники самообороны у юношей 13-14 лет
посредством боевых искусств на внеурочных занятиях по
физической культуре

Б-ПО – 21-ФК1- № 165702.1386-с. 16. 000. КР

Студент

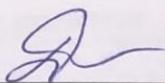
гр. БПО-21-ФК1



М.А. Кулаков

Руководитель

к.пед.н., доцент



Т.М. Дьяконова

Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Выполнения Курсовой работы

Студента Кулаков Матвей Александрович группы БПО-21-ФК1

Тема: Формирование навыков самообороны у юношей 13-14 лет посредством боевых искусств на внеурочных занятиях по физической культуре

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	05.02 – 16.02 2024 г.	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	17.02 – 10.03. 2024 г.	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	11.03.– 15.03.2024 г.	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	16.03– 26.03.2024 г.	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	27.03 – 15.04.2024 г.	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	29.04– 05.05. 2024 г.	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	06.05 – 17.05. 2024 г.	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	18.05– 20.05. 2024 г.	выполнено
9	Защита Курсовой работы	21.05.2024 г.	выполнено

Студент Кулаков М.А.

Руководитель ВКР Дьяконова Т.М.

М.А. Кулаков 5 февраля 2024
Т.М. Дьяконова 5 февраля 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на курсовую работу

студента группы БПО-21-ФК1 Кулакова Матвея Александровича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Формирование навыков самообороны у юношей 13-14 лет посредством боевых искусств на внеурочных занятиях по физической культуре».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как формирование техники самообороны на внеурочных занятиях оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние школьников средних классов.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей - выявить проблему формирования техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

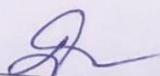
За время исследовательской работы студент демонстрировала добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность.

Оригинальность текста курсовой работы составляет 63%.

Таким образом, оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студент заслуживает оценку «Отлично».

Руководитель к.пед.н., доцент Т.М. Дьяконова

ученая степень, звание, должность



подпись

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: БПО21-фк1 Кулаков М.А. Курсова.docx

Автор: Кулаков М.А

Заглавие: Формирование техники самообороны у юношей 13-14 лет посредством боевых искусств на внеурочных занятиях по физической культуре

Год публикации: 2024

Комментарий: *Не указан*

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



📄 Результат проверки

Оценка оригинальности документа: **63%**

Оригинальные фрагменты: 62,74%

Обнаруженные заимствования: 34,72%

Цитирование: 2,54%



Работу проверил: Дьяконова Т.М.

Дата:

Подпись:

Директору
Института физической культуры и
спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
от студента группы БПО-21-ФК1
Кулакова Матвея Александровича
+79242670673
kulakovm383@gmail.com
Контактная информация студента: тел. и t-mail

Заявление

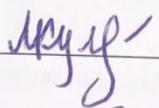
Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

Формирование навыков самообороны у юношей 13-14 лет посредством боевых искусств на внеурочных занятиях по физической культуре.

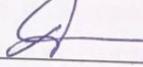
Руководитель

Дьяконова Тамара Михайловна, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Подпись студента

 / М.А. Кулаков
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя

 / Т.М. Дьяконова
(инициалы, фамилия)

Дата «5» февраля 2024 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ЗАДАНИЕ
на выполнение курсовой работы

Студенту группы БПО-21-ФК1
Кулаков Матвей Александрович

Тема курсовой работы
Формирование навыков самообороны у юношей 13-14 лет посредством боевых искусств на внеурочных занятиях по физической культуре.

утверждена приказом ректора от 20.02.2023 № 1386-с

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Выявить основные направления и содержание условий формирования навыков самообороны на внеурочных занятиях (литература).
2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия применения средств боевых искусств на внеурочных занятиях.
3. Доказать, что благодаря внедрению в занятия по физической культуре элементов самообороны повышается не только физическая подготовка, но и укрепляется здоровье занимающихся.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физическая культура и спорт, – 2016. – 432с.

Срок представления работы 16.06.2024 г.

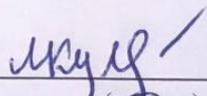
Дата выдачи задания 05.02.2024 г.

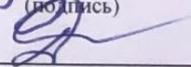
Студент Кулаков. М.А.

(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Дьяконова Т.М.

(Ф.И.О.)



(подпись)


(подпись)

Содержание

Введение	3
Глава 1 Особенности тренировочного процесса у школьников 13-14 лет	5
1.1. Основы техники самообороны	5
1.2. Альтернативы программе по физической культуре в школе для учащихся средних классов	17
1.3. Влияние изучения техники самообороны на юношей 13-14 лет с учётом психологических и физических особенностей средних классов	21
Список использованных источников.....	27
Приложение А.....	30
Приложение Б	31
Приложение В.....	33

Введение

Актуальность

Данная тема очень актуальна в наше время, поскольку мы живем в условиях нестабильности экономической и политической ситуации, когда активно разворачиваются боевые действия на территории соседнего государства [1]. Именно поэтому сейчас необходимо возвращать поколение, которое способно за себя постоять. При изучении возможностей школьника в применении техники самообороны посредством боевых искусств стоит рассмотреть такие аспекты как: психологические и физиологические факторы, влияющие на процесс изучения техники самообороны у юношей 13-14 лет; современные подходы к обучению школьников средней школы; положительное влияние, которое оказывают внеурочные занятия по самообороне на состояние школьников средней школы.

Проблема исследования

Проблема заключается в том, что с одной стороны в условиях окружающей нас действительности умение постоять за себя является очень актуальным и важным умением современного юноши, а с другой стороны в современной литературе в недостаточной степени представлены учебно-методические материалы для формирования техники самообороны за занятиях во внеурочной деятельности [2].

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предмет исследования: содержание разработанных внеурочных занятий с использованием средств боевых искусств, направленных на формирование техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

Цель исследования – обоснование разработанных внеурочных занятий с использованием средств боевых искусств, направленных на формирование техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанные внеурочные занятия окажут положительное влияние на формирование техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1. Выявить проблему формирования техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.
2. Разработать внеурочные занятия с использованием средств боевых искусств, направленных на формирование техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

3. Внедрить разработанные внеурочные занятия с использованием средств боевых искусств, для формирования техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

Тема, проблема, задачи, гипотеза обусловили выбор совокупности **методов исследования:**

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта;
- социологический опрос в форме беседы;
- педагогическое наблюдение [2].

Практическая значимость заключается в том, что разработанные нами занятия по формированию навыков самообороны посредством боевых искусств для юношей 13-14 лет, могут быть использованы для работы со школьниками на внеурочных занятиях.

Опытно-экспериментальная база исследования

Организация исследования: работа проводится в три этапа (2021-2024г.).

На первом этапе (8 февраля 2024г.) выявлялась проблема формирования навыков самообороны у обучающихся 13-14 лет.

На втором этапе (19 апреля 2024г.) разрабатывалось внеурочное занятие с использованием средств боевых искусств, направленных на формирование техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

На третьем этапе (20 мая 2024г.) внедрялось разработанное нами внеурочное занятие для формирования техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

Апробация и внедрение в практику результатов исследования осуществлялись на Международном Форуме молодых учёных «Наука без границ» в 2023г. в форме научной публикации.

Глава 1 Особенности тренировочного процесса у школьников 13-14 лет

1.1. Основы техники самообороны

Самооборона – действия субъекта (физического, юридического лица, группы лиц, общества, государства) по самостоятельной обороне от агрессора.

К сожалению, в современном мире многие люди не понимают разницу между рукопашным боем и спортивным единоборством, думая, что рукопашная схватка – это два мужика, дерущиеся на татами в шлемах. Также люди не осознают отличий самообороны от боевого искусства. Соответственно, человеку трудно выбрать подходящую для него секцию. Назрела необходимость в определении терминов, так как не зная, чем заниматься, человек может потратить впустую много времени.

Существуют 3 вида боевой подготовки (в зависимости от обучающихся, их целей и возможностей) [2,3]:

Краткий курс.

Самооборона или краткий комплекс рукопашного боя - как, например, система Фейрберна. Джентльменский набор технических действий. Прагматичный минимализм. Общий, типичный набор техник для всех тренируемых без исключения. Быстро, дешево и сердито - чтобы можно было научиться как можно скорее.

Средний курс.

Рукопашный бой – это уже полноценная боевая подготовка, включающая навыки выживания. Здесь уже обучение строится по-разному, в зависимости от типа пластики ученика, его габаритов и т.д. Так готовили, скорее всего, того же Кадочникова, Грунцовского-старшего и других. "На гражданке" так практически не готовят.

Полный курс.

Боевое искусство – это целый мир, на его познание уходит много сил, энергии и времени. Для этого требуется обучение с юности - причем, обучение полное и правильное. Так везет единицам. Здесь уже бой является лишь одной из граней, наряду с оздоровлением и внутренним развитием. Здесь уже учатся как жить, как и что есть, какую одежду носить и так далее. Обычному человеку для обычных целей может хватить курса самообороны.

Спортивные единоборства (при всем к ним уважении) к боевой подготовке не относятся. И вот почему.

Боевая культура сложилась в древние времена, когда люди жили родами и племенами. Соплеменник, родич – это свой. С ним вступать в конфронтацию нельзя. Во-

первых, скорее всего, родственник, во-вторых, это наказуемо. Да и слишком мало было воинов, чтобы можно было разбрасываться ими. Если разрешить между своими поединки со смертельным исходом, то очень скоро племя будет некому защищать. И тогда его захватят чужие. Чужой – это представитель враждебного рода или племени. По отношению к нему возможны любые противоправные деяния. Никаких правил и ограничений. Наоборот - чем хуже для него, тем лучше для тебя [3].

Но и конфликты между своими надо решать! Какой выход? Выход в ограничении насилия. Главное, чтобы не было летального исхода - количество воинов ограничено. И калечить друг друга нет смысла - во-первых, калека хуже мертвого - кормить его надо, а сам он вряд ли может принести пользу роду (рассуждая с точки зрения древнего вождя). Во-вторых, конфликт это не исчерпает.

Тогда в мировой практике появляются 2 варианта:

- драка на кулаках
- бой на ножах, но только до первой крови.

Получается, и волки сыты и овцы целы. И мужчинами себя почувствовали, и никто не пострадал.

Еще один корень спортивных единоборств - ритуальные схватки, посвященные божествам, или повторяющие (символизирующие) какой-либо миф. Или же это могла быть воинская тризна - поминальные схватки.

У разных направлений разные цели и задачи. У одних - показать красивый поединок. Само слово "поединок" говорит о том, что это бой один на один. "Единоборство" - тоже слово из этой серии. Бороться один на один. А у других жестко и быстро нейтрализовать врага.

Еще один момент, из-за которого в обществе присутствует непонимание – законодательные запреты на оружие. В древнем мире права на ношение оружия не было у рабов. Сегодня, в так называемых цивилизованных странах этого права практически нет ни у кого. Из-за этого запрета у людей сложилось неверное представление о том, что рукопашный бой – это бой с использованием только рук и ног. И тогда действительно его трудно отличить от спортивного единоборства. Если и там, и там удары и броски, то в чем разница для неграмотного, или нахватавшегося верхов обывателя? Правильно, ни в чем.

Но суть в том, что рукопашный бой – это, прежде всего, бой с оружием. А бой голыми руками – это вспомогательная часть, когда оружие по какой-то причине потеряно. Но в наше время из-за всех этих вышеупомянутых запретов на ношение оружия и законов о самообороне обычному человеку имеет смысл изучать только этот бой голыми руками.

Ну и инструкторы по большей части не хотят рисковать, и не идут дальше преподавания этого раздела.

И большинство людей не хочет вдумываться, есть ли разница - ведь и в рукопашных техниках есть удары кулаком, и в спортивных. А то, что зоны нанесения, например, разные мало кому интересно. Одно дело ударить по челюсти кентусами (костьшками), другое по затылку "ребром" кулака.

Можно сказать по-другому - рукопашные техники – это то, что запрещено в спорте. Удары по затылку, позвоночнику, в пах и т.д. Но этим, конечно, прикладные техники не исчерпываются. Тем более, что и в боевом искусстве есть удары, которые можно сравнить со спортивными, ритуальными - типа обычного удара в челюсть [3].

Подводя итог, можно утверждать, что рукопашный бой представляет собой столкновение двух групп вооруженных индивидуумов, часто заканчивающееся летальным исходом для многих из них. В эту категорию входят как рукопашные поединки, так и самооборона, и боевые искусства. В то время как соревнование двух безоружных спортсменов по определенным правилам относится к видам спортивных единоборств. Есть, конечно, случаи, когда человек сталкивается с агрессором на улице наедине, возможно, без использования оружия, лишь собственными руками. Однако и в таких ситуациях это не является спортивным поединком. Важно обращать внимание на суть происходящего, а не на название. Например, тренировочные схватки по штыковому бою с изучением приемов ударов прикладом, работа с малой пехотной лопатой, ножом, каской, удары руками, ногами и броски могут быть классифицированы как рукопашный бой. Однако в современном мире штык уже утратил свою актуальность.

Кроме того, в рукопашном бою необходимо учитывать следующие аспекты:

- противодействие оружию
- противодействие групповым атакам
- использование окружающих предметов в борьбе

Требуется комплексная подготовка, охватывающая все аспекты данной области.

Стоит учесть при проведении тренировки со школьниками и правила безопасности, чтобы свести возможность травм к минимуму.

Основа безопасности на занятиях по рукопашному бою — личная организованность и дисциплина. Изучение практических приемов проходит в соответствующих педагогических, учебно-тренировочных условиях с четким соблюдением требований безопасности на занятиях по самообороне:

1. Снять с себя все мешающие уроку предметы (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы.

2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
3. Не носить в карманах посторонних вещей, отвлекающих от урока, поскольку это травмоопасно. (телефон, плеер, ручка и т.п.).
4. Внимательно прослушать инструктаж по охране труда при проведении занятий (соревнований) по самообороне.
5. Проверить надежность установки спортивного оборудования и исправность спортивного инвентаря. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения приостановить занятия (соревнования) и сообщить об этом руководителю занятий.
6. Убедиться в отсутствии посторонних предметов, скользких участков пола (на поверхности площадки). Поверхность борцовского ковра, боксерского ринга должна быть ровной, относительно мягкой, без повреждений.
7. Выполнить комплекс подготовительных упражнений для разогрева мышц, связок, суставов, подготовки кожи, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. На открытой площадке при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности воздуха необходимо увеличить время разминки.
8. Запрещается проведение занятий в отсутствие руководителя занятий (соревнований).
9. При выполнении всех двигательных действий учитывать и соблюдать все указанные руководителем требования.
10. При выполнении всех приемов самообороны необходимо страховать партнера, поддерживая его руками, не допуская падения на него. Выполнять приемы самостраховки.
11. Все приемы и комбинации выполнять от центра площадки (ковра) к краю.
12. Болевые, удушающие приемы выполнять плавно, с постепенным увеличением усилия и по сигналу партнера немедленно ослабить захват или вовсе прекратить выполнение.
13. Точно и своевременно выполнять все указания руководителя, соблюдать порядок и дисциплину.
14. При плохом самочувствии работников или студентов прекратить занятия (соревнования) и сообщить об этом руководителю занятий (соревнований).
15. О получении травмы в ходе занятий (соревнований) немедленно сообщить руководителю занятий (соревнований).

Обеспечение безопасности на занятиях по рукопашному бою и основам самообороны является главной задачей организации всего педагогического процесса в данной сфере. Отсутствие травм на занятиях — показатель высокого методического

мастерства руководителя, отсутствие травматизма и доверительное отношение занимающихся друг к другу позволяют сохранить здоровый психоэмоциональный фон, физическое здоровье и работоспособность.

Средний школьный возраст ученика – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. К тому же средний школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей новых знаний и умений как в теоретическом, так и в практическом плане.

Тренеру-преподавателю, работающему с детьми среднего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Из-за недостаточности знаний о детском организме, его особенностях физического и психологического состояния у ребёнка может случиться травма, о которой тренер может даже не догадываться. Поэтому важно рассмотреть все аспекты особенностей тренировки детей самообороне посредством боевых искусств для того, чтобы не допускать ошибок в дальнейшей практике. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей среднего школьного возраста. В это время у детей происходит интенсивный рост и увеличиваются размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см в основном по причине удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этим физическим изменениям становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 13 лет составляет 2200 мл, у мальчиков 14 лет – 2700 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл. Рассмотренные физиологические возможности учеников раскрываются в моей работе, тут и про лёгкие и про физические нагрузки и про реализацию своего спортивного потенциала, дальше речь пойдёт конкретно о лёгких путях и о том, как правильно дышат, потому что дышать правильно – это залог успеха. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Если говорить по-другому дыхательный аппарат детей работает менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у детей старшего школьного возраста или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей

физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела [3].

Одним из ключевых аспектов тренировок для детей средней школьной возрастной категории является освоение правильных техник дыхания. Во время роста легкие у подростков проходят значительное развитие, в основном за счет расширения альвеол. Этот процесс особенно активизируется после достижения ими 13 лет, когда объем легких достигает 10 раз больше по сравнению с новорожденным и к завершению полового созревания увеличивается до 20 раз, в основном за счет роста альвеол. Это приводит к улучшению газообмена в легких, благодаря увеличению поверхности альвеол и, следовательно, усилению их диффузионных способностей.

Кроме того, дыхательная система тесно связана с работой кровообращения, которое играет ключевую роль в поддержании уровня обмена веществ в тканях, включая газообмен. Сердечно-сосудистая система у младших школьников более эффективна в своей работе, благодаря более широким просветам артерий. Кровообращение у детей обычно отличается более низким давлением по сравнению с взрослыми, хотя к возрасту 13-14 лет оно уже достигает уровня 120/80 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, поскольку на детей влияют различные внешние факторы. Для спортивной тренировки современного уровня свойственны высокие физические и эмоциональные нагрузки, что предъявляет к организму человека весьма высокие требования, увеличивая опасность физического перенапряжения. На рисунке (Приложение А) изображена классификация клинически значимых нарушений ритма сердца у детей. На ней мы видим, что в большинстве случаев у детей нарушения ритма сердца развиваются в отсутствие очевидных признаков органических поражений сердца, и единственным диагнозом выступает аритмия, чаще всего экстрасистолия, пароксизмальная или не пароксизмальная суправентрикулярная тахикардия, синдром слабости синусового узла, желудочковые тахикардии [4,5].

Различная физическая нагрузка и участие в спортивных соревнованиях требуют от школьников значительно больше энергетических затрат по сравнению со взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, энергозатратность на рост и иные физиологические изменения необходимо учитывать при организации занятий с учениками 13-14 лет, нужно помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы,

терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Стоит помнить, что детям школьного возраста необходимо уделять много внимания, необходимо их контролировать, следить за их физическими показателями. Ведь положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь сбалансированные и правильно подобранные по возрасту нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в среднем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникают проблемы, связанные со строением скелета. Также, как и дыхание, осанку можно восстановить и улучшить с помощью различных упражнений. Для анализа влияния занятий видами спорта на осанку школьника была составлена таблица с выделением следующих показателей: характеристика движений; влияние на опорно-двигательный аппарат, рациональность по отношению к осанке, основные рекомендации (см. Приложение Б). Как показывают данные, представленные в таблице, отрицательно могут влиять на осанку следующие виды спорта: теннис, бадминтон, настольный теннис, тяжелая атлетика, бокс, конькобежный спорт, фехтование, фигурное катание, гимнастика, акробатика, метания, барьерный бег. Положительное влияние оказывают занятия: спортивной ходьбой, бегом, футболом, баскетболом, ручным мячом, лыжами, плаванием.

Также, если мы говорим о том, что занятия самообороной пошли бы ученикам на пользу, то стоит задуматься над их мотивацией. Как вызвать у ребёнка трепет перед данным видом спорта?

Активность учащихся на тренировке во внеурочное время во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность юношей в школе. Особенностью мотивации большинства школьников средних классов является беспрекословное выполнение требований тренера – чтобы самоутвердиться ты должен быть лучшим, а чтобы быть лучшим – нужно выполнять указания своего учителя. [5].

Некоторые ученые поддерживают теорию о том, что важнейшую роль в самоконтроле играет внутренняя мотивация – врожденных, приобретенных механизмов, управляющих поведением человека. Другие психологи говорят, что ведущей причиной мотивации являются значимые внешние факторы, воздействующие на личность из окружающей среды. Внимание третьей группы направлено на изучение основополагающих мотивов и попытки их систематизации на врожденные и приобретенные факторы. Начнём с того, что необходимо прояснить вопрос о важности мотивации в тренировочном процессе школьников. Многие психологи расходятся во мнениях и это нормально, во многих науках так принято. [6,7,8].

Большинство ученых понятие мотивации определяет как систему, основанную на единении внутренних факторов и внешних стимулов, определяющих поведение человека: вектор направленности действий; собранность, целеустремленность, последовательность, организованность действий; активность и напористость; устойчивость избранных целей; потребность, мотив, цель.

Мотив – это внутренний позыв, побуждение к действию. Ожидания какого-либо события, действия, сопровождаемые мотивацией о его совершенности, воспринимается индивидом как своеобразные, специфичные переживания, которые можно охарактеризовать как позитивные ощущения от предвкушения достижения предмета потребностей, либо негативные эмоции, возникшие на фоне неудовлетворения, либо неполного удовлетворения от имеющегося в настоящем положениях. Для выделения и осознания конкретного мотива человеку необходимо осуществить внутреннюю целенаправленную работу.

Одним из важнейших факторов, влияющих на мотивацию школьников среднего возраста является создание положительных эмоций на занятиях. Юношам необходимо получать удовольствие от активных игр, эстафет, соревнований. Только тогда они захотят приходить на секцию регулярно. Преподавателям следует подбирать занятия, интересные и увлекательные для конкретного возраста.

Другой аспект - формирование у юношей представления о пользе занятий спортом для здоровья и развития. Необходимо объяснять положительное влияние физических упражнений на работоспособность и умственные способности, укрепление иммунитета и мышечной системы. Это поможет направить учеников в правильном направлении, сделать их жизнь лучше и показать, как важно заниматься спортом. [8].

Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его увлечения и склонности. Например, одних можно мотивировать, предлагая заниматься их любимым видом спорта, других - поощрениями и наградами за прогресс.

В рамках данной курсовой, рассматривая вопрос мотивации, самое главное сказать о том, какую роль играет не только концепция самих внеурочных занятий по самообороне, но и тренер, его подача и умение преподнести ученикам материал правильно и доходчиво [9].

Умение за себя постоять очень важный навык в современном мире. Сейчас в условиях регулярных политических и военных конфликтах – необходимо и важно помнить о том, как защитить себя. Дети 13 лет не являются исключением, поскольку это будущие защитники нашей Родины. Особенно это важно для школьников, которые каждый день сталкиваются с непониманием как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников, конечно это приводит к конфликтам и требует безопасного решения без излишнего вреда для окружающих. В каждом человеке существует инстинкт самосохранения, и чем уязвимее мы себя чувствуем относительно своих физических возможностей, тем больше обостряется этот инстинкт, постепенно перерастая в чувство страха, а иногда и в откровенную трусость. Развитие у школьников навыков самообороны – это еще и важный шаг в направлении физического и нравственного совершенствования личности. Для успешной самообороны школьник должен точно знать расположение уязвимых точек на человеческом теле. Поражение данных точек ногами, руками и подручными предметами не требует большой физической силы и приводит к болевому шоку или потере сознания. И тогда школьник может спастись бегством и (или) обратиться за помощью. Конечно же тренер начинает с понятия болевых точек, что это такое, как это применять и в каких случаях. Болевые точки вообще необходимо знать для лучшего понимания человеческих возможностей, так что это знание в любом случае пригодится ученику в будущем. После рассказа об этой важной вещи, тренер делит детей на пары специальным образом, тут нужна особая техника, которую знают и применяют лишь опытные мастера. Важно суметь расставить их так, чтобы в каждой паре с девочкой оказался мальчик, имеющий небольшой опыт занятий любым единоборством. Затем детям предлагаются следующие задания [3]:

1. Медленное воссоздание ударов вбок по подъему стопы противника с нежным касанием левой и правой пятки. Каждый участник выполняет данное упражнение 10 раз.

2. Быстрая имитация ударов вбок с легким прикосновением к подъему стопы противника. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

3. Медленное воссоздание ударов вбок по голени противника с мягким касанием левой и правой пятки. Каждый участник выполняет данное упражнение 10 раз обеими ногами.

4. Быстрая имитация ударов вбок по голени противника с нежным касанием левой и правой пятки. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

5. Медленная имитация штампующих ударов ногой вбок по колену противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

6. Расставить подопечных в парах на полметра дальше друг от друга. Дети выполняют быструю имитацию штампующих ударов ногой вбок по колену противника без контакта левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

7. Медленная имитация штампующих ударов ногой назад по колену противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

8. Учащиеся встают на расстоянии 50 см друг от друга и выполняют быструю имитацию штампующих ударов ногой назад по колену противника без контакта левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

9. Быстрая имитация маховых ударов вперед (10 раз), вбок (10 раз) и назад (10 раз) по голени или колену противника с легким контактом левыми (правыми) основаниями стопы и пятками. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз. В дальнейшем дети переходят на силовые упражнения- приседания, отжимания пресс, кто сколько пожелает, кому что по силам, но не меньше 10 на каждую группу мышц. [10].

Когда занятие подходит к концу, тренер напоминает детям об уязвимых точках. При выборе того или иного направления для обучения ребенка приемам самообороны стоит учитывать не только физическое развитие ребенка, но и его психологическое состояние. Если ребенок будет посещать секцию, урок, он будет физически развит и морально подготовлен к возможной обороне от обидчика. Немаловажно то, что ученик уже будет знаком с приемами самообороны, необходимыми ему для своей защиты и защиты близких. Сложно представить защитника, немеющего защищается.

Также существуют некие основные правила, порядок изучения которых каждый определяет для себя сам, но без них, ребёнку будет сложно продолжить дальнейшее обучение приемам. Вот несколько основ самообороны, которые должен знать каждый:

1. Болевые точки [11,12].

Самый важный шаг при обучении самозащите – это, знать, куда нужно бить. Для того, чтобы наступательные и защитные приемы были эффективными, их необходимо много раз отработать. Более того – знать место удара. Необходимо целиться в колени, пах или голову. Удары коленями обычно очень действенны, поскольку что их сложно

заблокировать. Попадания в шею, глаза, уши и нос помогает справиться с противником, особенно если тот настроен агрессивно.

2. Правильно сжимать кулак [13,14].

Это может показаться простым, но факт в том, что многие люди не знают, как правильно и действительно сжимать кулак. Четыре пальца должны быть плотно согнуты перед тем, как прижать к ним большой палец снаружи.

Неправильно сжатый кулак может причинить больше боли тому, кто наносит удар.

3. Правильная стойка.

Правильная стойка демонстрирует уверенность и нежелание отступать. Научите ребенка правильно стоять. Одна нога впереди вторая позади. Ноги на ширине плеч. Такая позиция поможет стоять более устойчиво.

4. Прямой удар.

Большинство людей инстинктивно хотят ударить нападающего, столкнувшись с опасностью. Удар может быть эффективным только в том случае, если атакующий не готов к блокированию. Прямой удар - наиболее эффективный прием.

5. Повторные удары.

Важный приём защиты, который люди иногда упускают и не приступают к его изучению, хотя он может помочь любому ребенку – это повторные удары кулаком. Одного удара может не хватить, особенно если злоумышленник быстро восстановится, противник успеет среагировать на атаку и прибегнет к оборонительным мерам.

Целиться следует в нос, если злоумышленник пытается схватить ребенка за руки, он должен ударить по рукам. Повторяющиеся удары по груди и лицу могут дезориентировать. Удар по носу, даже детский, вызовет слезы.

6. Работа ног.

Стоит научить ребенка пользоваться ногами, чтобы нанести противнику вред. Удары ногами в колено, голеностоп или просто топтание на ногах нападающего замедлит его и отвлечёт. Этим можно воспользоваться чтобы нанести удары ногами по корпусу или провести серию ударов руками.

Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики ученика. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше занимающийся воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Школьникам 13-14 лет на внеклассных занятиях по самообороне на определенном этапе тренировки совершенно

необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки [14].

Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях [15].

Специальная физическая подготовка применяется в объеме от 10 до 16% от общего объема тренировочных нагрузок. Для развития специальной силы рекомендуются следующие разновидности схваток:

- схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- схватки «игрового характера»;
- схватки на броски с падением;
- схватки на использование усилий партнера;
- схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- схватки на сохранение статических положений.

Развитие специальной выносливости используются методы: длительных схваток средней или ниже средней интенсивности; ведение поединка, уставшего со «свежими» соперниками; схватки с заданием утомить противника.

Усовершенствование скорости действий достигается через:

- перестановку последовательности элементов в техническом упражнении;
- сокращение расстояния передвижения; уменьшение инерционного момента;
- уменьшение длины рычага.

Смещение скоростей в процессе технического действия способствует значительному повышению скорости.

Уменьшение скорости защитных реакций соперника. Самбист способен уменьшить скорость противника, выполняя следующие действия:

- а) противодействуя его усилиям;
- б) увеличивая расстояние, которое соперник должен преодолеть перед началом действия;
- в) увеличивая момент инерции и так далее.

Одним из методов, который обучает самбиста эффективно использовать скорость в бою, являются тренировки по «схваткам на опережение». [16].

Специальная ловкость необходима для самостоятельного решения новых двигательных задач в процессе схватки и воспитывается за счет следующих методов:

- подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

- проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

Несомненно, для успешной подготовки ученика ему нужна поддержка со стороны родителей. Взрослые также играют немаловажную роль в усвоении техники самообороны своего ребёнка.

Совместные занятия с родителями предполагают:

- подготовку и проведение показательных выступлений, спортивных праздников, турниров, соревнований;
- участие в открытых, итоговых занятиях;
- участие в экскурсиях, походах выходного дня;
- участие в проводимых встречах с известными спортсменами, специалистами и др.

1.2 Альтернативы программе по физической культуре в школе для учащихся средних классов

Программа самообороны нацелена не столько на воспитание победителя, сколько на моральное и физическое развитие детей и подростков путем поддержания хорошей физической формы, освоения навыков самозащиты, формирования здоровых привычек и т.д. Если данная программа пробудит в учащихся желание серьезно заниматься спортом и единоборствами, то это будет только плюсом, но своей целью программа «Самооборона» достижение такого результата не ставит. Приоритетным направлением является обретение уверенности в себе, своих моральных и физических качествах. Дети, приходящие в спортзал, имеют разный уровень физической подготовки. Программы тренировок позволяют вывести юношей на новый уровень, позволяют им достичь новых высот и прикоснуться к миру спорта. Спортивный ребёнок – здоровый ребёнок.

Программа должна быть сформулирована и применена на практике в разноуровневом подходе, то есть, осваивается согласно интересам, возможностям, способностям и темпу продвижения каждого обучающегося. Содержание программы каждого года обучения предполагает освоение на одном из уровней: стартовый, базовый, продвинутой. Проанализировав данную информацию, педагогом подбираются адекватные осваиваемому уровню методические и педагогические средства. Программа

позволяет расширить кругозор ребёнка, его умение ладить с другими в социуме, показать себя, поставить себя перед противником. Такое взаимодействие позволяет учащимся, осваивающим более высокий уровень программы, почувствовать свою значимость, развить свои лидерские и коммуникационные навыки. Дети, являющиеся «подопечными», тоже любят такой формат занятий: им хочется тянуться за опытными ребятами и когда-нибудь тоже достичь такого уровня. Стоит отметить, что уровень освоения программы не зависит от возраста учащихся, также, как и от года обучения [17].

Когда программа притворяется в жизнь, у ребенка формируется понятие здорового образа жизни как норма ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. В целом, программа имеет положительное влияние на восприятие юношей 13-14 лет окружающей действительности.

Результат исследования программы показывает нам, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья и психологической устойчивостью подростков. Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность обучения учащихся основам самообороны [17].

В рамках учебно-тренировочной программы основное внимание уделяется следующим аспектам: разработка эффективных методов и тактик для закрепления базовых навыков самообороны у студентов; грамотное планирование физических нагрузок с учетом индивидуального уровня подготовленности каждого участника; акцент на упражнениях, способствующих укреплению силы, гибкости и выносливости; проведение мероприятий по снижению рисков получения травм в процессе обучения самозащите; установление критериев законного применения методов самозащиты в экстренных ситуациях с преступным характером. Для обучения основам самозащиты были выбраны наиболее эффективные методы и средства. [18].

Поиск осуществляется с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а именно с Государственной программой.

Хочется отметить, что критерием успешности прохождения данной программы является умение применить полученные теоретические знания на практике. Динамика интереса к изучаемому материалу будет отслеживаться через повышенный интерес к занятиям, эмоционально - психологическое состояние обучающихся на занятиях.

Также необходимо рассмотреть возможность введения в школы, либо проведения в ином виде мероприятий для школьников 13-14 лет, направленных на анализ опыта прошлых лет. В теории – юношам должны показывать бои выдающихся представителей

этого вида спорта и объяснять их действия. За ходом урока всегда наблюдает тренер и рассказывает на историческом примере, каких ошибок нужно избегать при борьбе с разными противниками. Ошибки неотъемлемая часть нашей жизни, иногда они случаются, это не страшно. Но только не когда эти ошибки происходят в смертельном бою под большим напряжением, когда твой противник может в любую секунду тебя смертельно ранить или убить, когда на кону стоит твоя жизнь. В такой ситуации уже не до смеха и разбирать ошибки будет некому, если вы не отработаете всё заранее. [19].

Например, посмотрев показательные выступления рукопашного боя 2020 года, тренер объясняет каждое движение и приём соперников, говоря о том, как лучше поступать в такой ситуации. Рассмотрим несколько ошибок, которые могут разбираться на этих видео.

1. Наклон вперед и вынос головы за проекцию передней ноги, наклон вперед. Загружена передняя нога, уязвимая голова, потеря мобильности на ногах [20,21].

2. Нанесение ударов без поворота корпуса, выноса плеч и вложения в удар. Наносятся удары при положении корпус фронтально [22,23].

3. Фиксация фронтального положения корпуса, застывание во фронте после действий. Это увеличивает уязвимость для ударов противника [23].

4. Вздернутая голова вверх, подбородок вверх. Подбородок должен быть внизу, спина округлена. В обратном случае легко получить удар в голову [24].

5. Отставленная нога в сторону в процессе удара. Часто отставляют вбок при ударе вперед или даже назад. Это приводит к уменьшению дистанции удара, хотя надо ногу ставить под себя, а не в сторону [24].

6. Волочение задней ноги за собой в процессе движения и удара вперед. Не ставят, а подволакивают за собой [24].

7. Редкий вариант, закидывание задней ноги вверх при быстром шаге, атаке [24].

8. Избегание скручивания кулака в момент удара изменяет траекторию и влияет на точность и безопасность удара. Зафиксированный в суставе локтя руки удар смещается в сторону, что приводит к микротравмам и потере точности ударов.

9. Выполнение прямых ударов с разгибанием в локте. Отсутствие вложения и явного процесса нанесения удара. Необходимо следить, чтобы это не становилось привычкой.

10. Опущенные плечи во время обмена ударами на дистанции. Это может привести к ударам в голову, потере устойчивости и нарушению стойки.

11. Вытягивание руки и фиксация прямой руки впереди. Само по себе это не является ошибкой, но многие злоупотребляют этим, что впоследствии приводит к травмам.

12. Расслабленный кулак, неготовая кисть, удар в защиту может привести к травме.

13. Новички тянутся за ударом. Удар не производится в момент постановки ноги, а идет сначала движение, а потом удар. При таком формате травмы локтя и плеча частые у новичков, т.к. они вытягиваются вперед, а не шагают.

14. Ноги на одной линии. Потеря устойчивости, а также при передвижении "крестят" ноги, что приводит к застыванию и дает предпосылки для результативных действий противника [25].

15. Стоять на прямых и полупрямых ногах. Иде повышение, вынос тела и головы вверх, вместо понижения на ногах вниз. Это потеря устойчивости и уязвимость, т.к. идет застывание на месте, невозможно на прямых ногах двигаться, а еще удары в глубину так не делаются, шага не будет.

16. Апперкот бьют не вперед в противника, а куда-то в небо.

17. Застывание в закрытой стойке на дистанции. Две руки у подбородка. С дальней дистанции все действия видны и очень затяжные [25].

18. При ударе с шагом вперед, сильно выворачивают пятку передней руки вперед. Происходит потеря движения и уязвимость бойца.

19. Остановка в крайних положениях на передней или задней ноге. Застывание и невозможность как развить ситуацию, так и уйти от атаки.

20. Разница улицы и зала. Постановка ступни. На мысках, на носках на улице нельзя двигаться, т.к. нет устойчивости и потому приходится работать на полной ступне.

Это не все ошибки, но они настолько типовые в группах начального обучения, что их надо показывать и рассказывать [26].

Недостаток соревновательного опыта снижает мотивацию к достижению лучших результатов, а иногда приводит к тому, что пловцы прекращают посещать тренировки [27]. Конечно же можно отметить важные аспекты взаимосвязи участия в спортивных соревнованиях и некие положительные эффекты, которые видны в жизни юношей. Участие в спортивных соревнованиях позволяет:

1. Оценить объективный уровень подготовки.

Если рассматривать современные тренировки юношей, то можно заметить, как тренера постоянно нахваливают своих подопечных. Но в действительности результат длительных и упорных тренировок можно увидеть лишь на соревнованиях.

2. Понять, из чего складывается победа.

Просто посещать тренировки по самообороне еще недостаточно для победы в соревнованиях. Результат складывается из множества составляющих.

Прежде всего, это природные данные и способности. Можно и слона научить танцевать, но сколько времени и усилий для этого потребуется... Не меньшее значение имеет регулярный труд - повторение, отработка, усилие. И, конечно, желание и стремление ребенка победить!

Именно после участия в соревнованиях ребенок может получить качественную обратную связь и рекомендации от тренера, увидеть и отработать свои ошибки.

3. Спортивные соревнования мотивируют и мобилизуют ребенка на достижения

Тренировки по самообороне и участие в подобного рода состязаниях укрепляют уверенность в своих силах. Ребёнок может показать себя, все свои умения, отработать на тренировках перед соревнованиями технику [28].

1.3. Влияние изучения техники самообороны на юношей 13-14 лет с учётом психологических и физических особенностей средних классов

Поиск способов улучшения физической подготовки школьников разных возрастов остается одной из ключевых задач в области физического воспитания. Повторение одних и тех же упражнений и игр может привести к утрате интереса у учащихся и негативно сказаться на их прогрессе. Поэтому учителям физкультуры необходимо постоянно искать способы поддержания мотивации и разнообразия в учебных занятиях. Профессиональное образование является важной целью для педагогов, стремящихся к постоянному совершенствованию. Тренерам также важно обучаться, чтобы передавать детям новейшие методики и приемы в области физической подготовки. Постоянное, непрерывное самосовершенствование – залог хороших результатов как у тренера, так и у его учеников. [28,29,30].

Основная задача физического воспитания в школе заключается в обеспечении всестороннего развития личности, стимулировании интереса к здоровому образу жизни, формировании ответственности и профессионального самоопределения с учетом индивидуальных способностей каждого ученика. Достижение этой цели осуществляется через выполнение следующих целей:

- обучение правилам безопасности во время занятий;
- расширение теоретических и практических знаний в выбранном виде спорта;
- предотвращение асоциального поведения среди детей и подростков;
- развитие и улучшение ключевых двигательных навыков;
- организация активного внеклассного досуга для учащихся.

Принципы обучения включают:

- принцип наглядности (соответствие наглядности целям и задачам занятия с учетом возраста и особенностей учеников);
- принцип воспитательного обучения (пример тренера-преподавателя, своевременное начало урока, соблюдение правил и норм поведения).
- принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);
- принцип прочности [30].

Самооборона может использоваться на уроке физической культуры, поскольку позволяет успешно решать весь комплекс задач по физическому развитию и физической подготовленности учащихся, являясь действенным средством подготовки учащихся практической жизни. Занятия могут проводиться, как самостоятельный урок физической культуры, так и в сочетании с другими видами спорта входящих в программу по физической культуре для образовательных учреждений. В младших классах школьники знакомятся с основами, проводя подвижные игры. В средней школе ребята уже осваивают приемы, а старшеклассники отрабатывают приёмы самозащиты.

В технике самообороны для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения [31,32].

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению анаэробных способностей. Продолжительность работы 10–15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать анаэробные способности. Продолжительность работы 15–30 с, интенсивность 90–100% от максимально доступной [32].

3. Упражнения, способствующие повышению анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30–60 с, интенсивность 85–90% от максимально доступной. 4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать анаэробные и аэробные возможности [33].

В результате проведения экспериментальной проверки эффективности использования элементов самбо на уроках физической культуры у средних классов (13-14 лет) нами было установлено, что применение элементов из курса самообороны будет способствовать повышению интереса учащихся к физической культуре, а также улучшению физической подготовленности учеников.[33,34].

В ходе курсовой работы были проанализированы экспериментальные работы по анализу связей снижения тревожности у школьников и занятиями по самообороне. В

экспериментальной группе (ЭГ) находились школьники, которым в теории, без практических занятий рассказывали о правилах и важности самообороны, формировались основные двигательные умения и навыки рукопашного боя, а контрольная группа (КГ) занималась по рабочей программе. Влияние введения самообороны в курс по физической культуре положительно повлиял на состояние здоровья учеников, это подтверждается следующими выводами. Активный интерес проявляли и девочки. Занятия проводились с соблюдением всех правил безопасности, учитывая индивидуальные (физические, морально-волевые, психические) особенности каждого занимающегося. В содержательную основу работы вошли гражданско-правовые основы и теоретические знания применения средств самообороны, в которых раскрывались понятия о необходимой обороне, законных пределах самообороны, физической и психологической готовности, давались четкие алгоритмы действий в стандартных ситуациях. Внимание уделялось моделированию контактных и бесконтактных (тактика «избегания опасностей» и тактика «убеждения») ситуаций. В практической части основное внимание уделялось физическим упражнениям, включающим в себя различные методы рукопашного боя: удары руками, ногами, защиту от ударов, захваты и их освобождение, базовые приемы подножек, броски, контрприемы, борьбу на земле, основы удушающих и болевых приемов, а также способы самообороны. Помимо формирования знаний, умений и навыков в области самозащиты, исследователи периодически оценивали уровень тревожности учащихся. Было проведено четыре контрольных тестирования с использованием теста Спилберга-Ханина, широко применяемого в психологии. Авторы отмечают, что особое внимание уделялось личностной тревожности учащихся, где результаты от 45 баллов и выше свидетельствовали о высокой тревожности, от 31 до 44 баллов — о средней тревожности, а до 30 баллов — о низкой тревожности. Результаты в каждой группе анализировались и сравнивались. [35].

Результаты проведенного исследования личностной тревожности школьников представлены в таблице (Приложение В).

Анализ современных социально-психологических исследований даёт нам по-новому взглянуть на развитие юношей в современном мире по сравнению с предыдущими поколениями.

Во-первых, негативно сказалось появление интернета и социальных сетей на разуме современной молодёжи и образовании различных субкультур, как положительно влияющих на юношей, так и отрицательно. Сейчас мы можем видеть снижение степени устойчивости школьников средней школы в контактах с другими людьми, привязанности ребят к сверстникам и принадлежности к определённой группе, компании. Это приводит к

тому, что снижается роль традиционных ресурсов социальной адаптации школьников – друзей, кружков и секций, общения с одноклассниками. Все это ведёт к трансформации коммуникативных способностей юношей 13-14 лет. Конечно же умы подростков сейчас затуманены технологиями и тяжело представить нашу жизнь без гаджетов. Поэтому ученикам необходимо реальное представление об окружающей действительности. [36,37,38].

Во-вторых, идентичность школьников средней школы начала размываться. Увеличение миграционных процессов и взаимодействие между культурами и религиями привели к тому, что различные социальные группы стали более доступными. Это, в свою очередь, приводит к недостатку мотивации у юношей развивать навыки сопротивления внешнему давлению и противостояния психологическим манипуляциям, таким как угрозы, шантаж, издевательства, запугивание и другие. [39,40].

Для решения данной проблемы мы разработали программу, которая помогает подросткам освоить навыки социально-психологической самозащиты и противостояния негативному воздействию со стороны окружающих и СМИ. Приобретение подростками этих навыков способно раскрыть потенциал ребенка и способствовать формированию позитивного поведения в целом – открытого, уверенного, прямого, не направленного на причинение вреда другим людям.

Вышеупомянутые аспекты существенно увеличивают вероятность возникновения разнообразных форм неправильного поведения среди подростков: зависимость (включая употребление наркотиков), агрессия (включая участие в экстремистских группировках) и самоповреждения, девиантное поведение, рискованное сексуальное поведение, а также нежелание взрослеть и стремление к уходу от реальности. Это подчеркивает необходимость разработки и внедрения более эффективных методов профилактики, чем просто информационные кампании и пропаганда. Проведение лекций, цель которых — ознакомить аудиторию с вредом определенного поведения, социальные мероприятия и рекламные кампании, направленные на запугивание или навязывание готовых решений, оказывают недостаточное воздействие на современных школьников. Хотя они могут изменить мировоззрение и расширить знания подростков, они лишь в меньшей степени способствуют развитию умения сопротивляться и защищаться от негативных воздействий. [41,42].

Для решения данной проблемы мы разработали программу, которая помогает подросткам освоить навыки социально-психологической самозащиты и противостояния негативному воздействию со стороны окружающих и СМИ. Приобретение подростками этих навыков способно раскрыть потенциал ребенка и способствовать формированию

позитивного поведения в целом – открытого, уверенного, прямого, не направленного на причинение вреда другим людям. [43,44,45].

Юноши 13-14 лет в ходе занятий самообороны могут получить следующие положительные эффекты:

- адекватное представление о последствиях агрессивного, рискованного, криминального поведения для собственного развития и с точки зрения ущерба окружающим людям и обществу в целом;
- повышение психологической грамотности;
- повышение уверенности в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях;
- повышение компетентности в области общения с другими людьми, особенно в ситуациях действия устойчивых социальных стереотипов;
- приобретения знаний, как лучше поступить в случае давления со стороны сверстников [46].

Делая вывод из данной курсовой работы, можно обозначить, что тренировочный процесс у школьников 13-14 лет – это большая ответственность. Нужно чётко контролировать всё происходящее на тренировке; следить за дыханием детей, за их физическим и эмоциональным состоянием; проявлять повышенный интерес к отстранённым и болезненным детям; регулировать ход тренировки посредством раздачи указаний подопечным. При выборе направления занятия со школьниками, стоит учитывать то, что им должно быть интересно, их внимание нужно привлечь. Поэтому чаще всего при работе с детьми 13-14 лет выбирают такой формат учебно-воспитательного процесса как комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку. При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости. Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности [47].

Также стоит отметить, что помимо уроков физкультуры в школе ребёнку необходимо физически развиваться и на внеклассных занятиях. А занятие по самообороне

поможет ему чувствовать себя увереннее и сильнее, что несомненно поможет ему в дальнейшем. Участие в соревнованиях по самообороне также поможет юношам улучшить свою самооценку, стабилизирует их характер и поможет скоординировать действия при выполнении техники. Также познавательными будут и уроки по видео, на них можно не только узнать об основных ошибках в бою, но и познакомиться с историческими личностями в данном виде спорта [48,49].

В ходе курсовой работы были рассмотрены и аспекты связанные с положительным влиянием самообороны на обучение школьников, и вот, что удалось выяснить. Тренировки по самообороне необходимы не только во время внеурочных занятий, но и на уроках физкультуры в школе. Данные тренировки способствуют лучшему пониманию ребёнком многих важных вещей, которые необходимы для дальнейшей жизни. Самооборона развивает в юношах дисциплину уверенность и силу, а также снижает тревожность. Важно поддерживать ребёнка в его желании начать заниматься данным видом спорта.

Выводы по главе 1.

В ходе данной курсовой работы была выявлена проблема формирования техники самообороны у обучающихся 13-14 лет, которая заключалась в недостаточности практически применимого материала.

Также был разработан концепт внеурочного занятия с использованием средств боевых искусств, направленных на формирование техники самообороны у обучающихся 13-14 лет.

Данный концепт был введён в работу автором курсовой работы в рамках проведения тренировочного занятия по основам самообороны для школьников 13-14 лет.

Список использованных источников

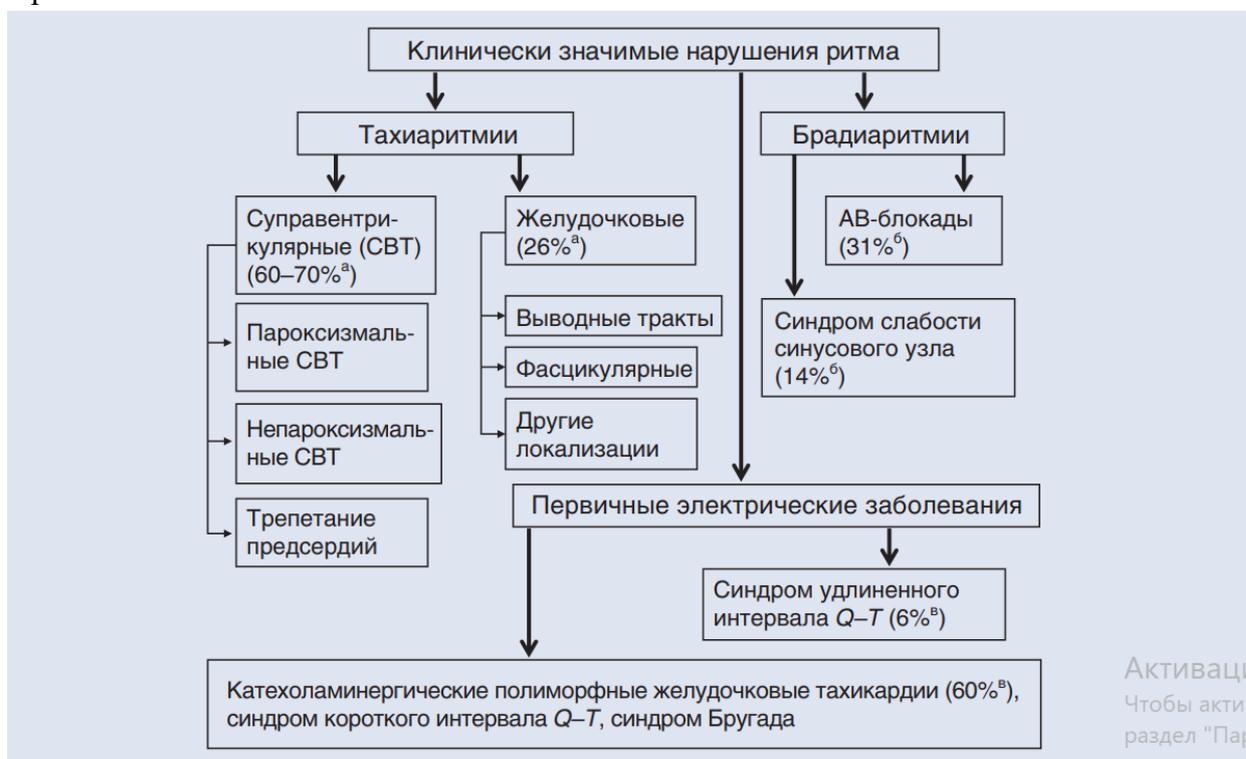
1. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. – М.: Физкультура и спорт, – 2014. – 463с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физическая культура и спорт, – 2016. – 432с.
3. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом – М.: – 2014. – 502с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФиС, – 2014. – 321с.
5. Ашмарин Б.А., Ильин Е.П.. Психомоторика: Сб. научн. трудов / – СПб, – 2015. – 255с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, – 2015. – 336с.
7. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста /Е. М. Чумаков, – М.: ФиС, – 2014. – 399с
8. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: – 2016. – 353с.
9. Гамаль Е.И. Эффективные методы предсоревновательной подготовки юных борцов. – М.: ВНИИФК. 2014. – 316с.
10. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов – самбистов 10–12 лет – URL: <https://pandia.ru/text/78/219/100527.php/> (дата обращения: 15.05.2024).
11. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы –
12. URL :<https://moluch.ru/th/3/archive/43/1352/> (дата обращения: 16.05.2024).
13. Гогунев Е.Н., Мартъенов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 254с.
14. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, – 2014. – 321с.
15. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика Сб. научн. трудов. – Л., – 2014. – 289с.
16. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Минск, – 2014. – 246с.

17. Коссов А. И. Психомоторное развитие младших школьников (методические разработки). – М.: – 2016. – 412с.
18. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 214с.
19. Процесс тренировки самбистов – URL: https://vuzlit.ru/315122/protsess_trenirovki_sambistov(дата обращения: 16.05.2024).
20. Рапопорт О. А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации – URL:<http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/integracija-fizicheskoj-ipsihologicheskoj-podgotovki-borcov-sambistov-na-jetape.html>. (дата обращения: 16.05.2024).
21. Кулик Н.Г. Совершенствование путей повышения работоспособности борцов-самбистов. – М.: 2017. – 331 с.
22. Купцов А.П. Как правильно проводить занятия по борьбе // «Физическая культура в школе» – 2015. – 328с.
23. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе, – 2013. – 354с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 2013. – 219с.
25. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 358с.
26. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – М.: – 2016. – 403с.
27. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт. – 2015. – 376с.
28. Ноткина Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. /– СПб: Образование, – 2015. – 364с.
29. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка. – М.: «Мозайка-синтез», – 2016. – 384с.
30. Сальников В.А. Способности в сфере спортивной деятельности // Научные труды: Ежегодник. – Омск, СибГАФК, – 2017. – 391с.
31. Стамбулова Н.В. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8–12 лет. – М.: ФиС, – 2017. – 239с.
32. Процесс тренировки самбистов – URL: https://vuzlit.ru/315122/protsess_trenirovki_sambistov(дата обращения: 17.05.2024).

33. Суянгулова Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста. – М.: ФиС, – Омск, – 2017. – 344с.
34. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, – 2015. – 272 с.
35. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Г. С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», – 2017. – 394с.
36. Ваисов К. М., Кудрявцев Д. В. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / – Омск: Изд-во ОмГТУ, – 2016. – 384 с.
37. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2016. – 254с.
38. Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «самбо» / В. П, Волков. – М.: – 2013. – 396с.
39. Харлампиев А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФиС, – 2014. – 246с.
40. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, – 2015. – 336с.
41. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо /Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, – 2014. – 324с.
42. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учеб. Т. 1. Школьное физкультурное образование. Ч. 3. – Омск: СибГАФК, – 2016. – 383с.
43. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. – М.: ФиС, – 2017. – 267с.
44. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста /Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, – 2016. – 312с.
45. Чумаков, Е.М. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности /Е.М. Чумаков, В.Г. Еганов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: – 2015. – 269с.
46. Бронштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: «Физкультура и спорт», – 2015. – 382с.
47. Шабунин Р.А. Возрастные особенности функционирования двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы при статических напряжениях – М.: Наука, – 2015. – 385с.
48. Абдулкимов Н. А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы // Педагогика высшей школы. – URL: <https://moluch.ru/th/3/archive/43/1352/> (дата обращения: (16.05.2024).
49. Содержание различных сторон подготовки самбистов – URL: <http://sport.bobrodobro.ru/10197/> (дата обращения: 18.05.2024.)

Приложения

Приложение А



Приложение Б

№ п/п	Вид спорта	Характеристика движений	Влияние на опорно-двигательный аппарат (ОДА)	Рациональность по отношению к осанке	Основные рекомендации по профилактике и коррекции осанки
1	Конькобежный спорт	Посадка согнувшись. Статика плечевого пояса.	Укорочение одних мышц и удлинение других.	Отрицательное. Способствует появлению круглой спины.	Включение в тренировку коррекционных упражнений.
2	Фехтование	Высокая точность движений. Быстрота реакции. Требуется отличное состояние ОДА.	Ассиметричная нагрузка	Отрицательное. Способствует нарушению осанки.	Разносторонние стойки
3	Фигурное катание	Ассиметричная нагрузка. Резкие приземления.	Ассиметричная нагрузка.	Отрицательное. Способствует нарушению осанки.	Движение в другую сторону. Силовые упражнения.
4	Гимнастика, акробатика	Всестороннее развитие физических способностей. Излишняя подвижность суставов.	Перегрузка ОДА. Разрыв связок.	Отрицательное. Способствует нарушению осанки.	Постепенность. Силовые упражнения.
5	Метания, барьерный бег	Ассиметричная нагрузка.	Одностороннее.	Отрицательное воздействие	Включение в тренировку упражнений для не ведущей руки.
6	Кросс	Ситуационные циклические движения	Разностороннее воздействие.	Положительное воздействие	Систематический контроль осанки.

7	Спортивная ходьба, бег	Стереотипные циклические движения	Высокая симметричная нагрузка	Положительное воздействие	Систематический контроль осанки
8	Футбол, баскетбол, ручной мяч	Высокая ОФП, сила, быстрота, выносливость	Высокое воздействие на связки. Общее укрепление мышц.	Положительное воздействие. Симметричность развития мышц	Систематический контроль осанки
9	Плавание, лыжи	Симметричность движений	Общее укрепление организма	Положительное воздействие	Использовать для коррекции и профилактики осанки.
10	Бокс	Ассиметричная нагрузка. Стойка согнувшись	Укорачивание одних мышц и удлинение других	Отрицательное. Способствует нарушению осанки.	Разносторонние стойки. Смена движений рук.

Приложение В

Результаты исследования личностной тревожности студентов

Тест	ЭГ					КГ				
	I	II	III	IV	Всего	I	II	III	IV	Всего
Тест Спилберга — Ханина	2116	2213	1893	1689	7911	2055	2119	2006	2112	8292