

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Материалы  
Всероссийской научно-практической конференции

22–23 апреля 2016 года  
Челябинск

Челябинск  
Издательство Челябинского государственного университета  
2016

УДК 577.4(06)

ББК Ч5

А437

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Челябинского государственного университета

**А437** **Актуальные проблемы и перспективы** теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22–23 апр. 2016 г., Челябинск / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2016. 146 с.

ISBN 978-5-7271-1380-6

Освещены актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

Адресовано научным и практическим работникам в сфере физической культуры.

ББК Ч5я43

ISBN 978-5-7271-1380-6

© Челябинский государственный университет, 2016

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

М. С. Скляр

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко,  
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассматривается вопрос о необходимости организации занятий карате в форме спортивной секции в общеобразовательной школе во внеклассное время. Отмечается позитивное влияние занятий карате на организм школьников, а также формирование у них широкого мировоззрения, воспитание морально-волевых качеств, силы воли, положительных черт характера и других качеств.

**Ключевые слова:** секция, карате, занятия, старшеклассники, внеклассная работа.

Общеобразовательная школа выполняет государственную программу физического воспитания и развития учащихся. Для осуществления этого в учебном процессе предусмотрены уроки по физической культуре, на которых необходимо давать знания как раз по физической культуре, выполнять и усваивать упражнения, которые способствуют физическому развитию личности. Однако часовой нагрузки в учебной программе для физического воспитания и совершенствования школьника средствами карате или любыми другими средствами не предусматривается. Поэтому поиск педагогических форм воплощения разнородных физических видов, систем и стилей физического развития связывается с внеклассными занятиями. Внеклассная работа имеет преимущества относительно свободного выбора школьником любого возраста формы умственного или физического развития. Но такой выбор ограничен: если есть специалист, то можно выбрать карате или иную систему как средство общего развития и повышения двигательной активности. То есть избрание соответствующего занятия сочетает в себе два фактора, а именно: а) наличие специалиста и б) индивидуальную заинтересованность к освоению.

Обратим внимание на второй фактор. По характеристике, которая выражается в источнике [1], старший школьный возраст

личности характеризуется относительно спокойным, уравновешенным и равномерным течением процессов роста и развития. Регистрируется следующее:

1) замедляется рост тела в длину и исключительно увеличивается в ширину, увеличивается и масса тела;

2) интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей;

3) наблюдается развитие асимметрии в силе мышц левой и правой частей тела и почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета, чем повышается способность выдерживать значительные тренировочные нагрузки.

По данным [1; 2], у старшеклассников (16–18 лет), если сравнивать с предыдущими возрастными периодами, наблюдается замедление развития координационных двигательных способностей. То есть, не допуская снижения физической активности, в процессе систематических и оптимально построенных занятий с учащимися такого возрастного периода можно достичь раскрытия значительных резервов организма для улучшения у них разнородных двигательных способностей. Для этого надо найти средство, чтобы заинтересовать старшеклассника войти в среду системы физического развития той или иной направленности.

Реализации этого процесса способствует учебная программа «Физическая культура. 10–11-е классы» [3], построенная по принципу вариативности обучения. До окончания общеобразовательной школы согласно стандарту учебного предмета «Физическая культура» старшеклассники должны:

– понимать значение физической культуры для личностного развития;

– иметь знания по функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья и повышения двигательной активности;

– уметь применять элементарные правила гигиены и простейшие приёмы самоконтроля;

– владеть методикой организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, коррекции осанки и оказания первой помощи и страхования во время выполнения физических упражнений;

– выполнять зачётные упражнения, которые определены учебными нормативами;

– уметь использовать физические упражнения во время активного отдыха.

То есть в государстве методические основы по исследуемому вопросу созданы и включены в соответствующие стандарты. Но эффективное решение приведённого ряда педагогических задач относительно соблюдения оптимальной двигательной активности, содействия физическому развитию и утверждению старшеклассников как личностей по программе уроков по физической культуре является невыполнимой из-за нехватки времени. Поэтому надо обращать внимание на свободное время школьника и развитие двигательных качеств старшеклассников на уроках физической культуры. Также приобщать формы внеклассной работы, которые позволяют дополнять двигательную активность организованными или самостоятельными занятиями физкультурно-оздоровительной направленности, тренировочными мероприятиями в спортивных кружках и секциях, клубах и др., где в процессе целенаправленных массовых мероприятий у учащихся формируются специальные умения и навыки [4–6].

Педагогическая практика для формирования специальных умений и навыков накопила опыт работы с учащейся и студенческой молодёжью по форме занятий спортивными играми [7; 8], ритмикой [9], спортивным туризмом [10], военно-патриотического воспитания и единоборств [11; 12]. Исследователями конкретизируется и приводится аналогичное положительное влияние на процесс формирования занятиями карате [13; 14]. Авторы обращают внимание на преимущества, которые связываются с положениями объединённого формирования двигательных качеств и свойств личности подростков. Руководствуясь выводами этих исследователей, можно сказать, что для повышения двигательной активности старшеклассников, формирования у них специальных умений и навыков предлагается создание в общеобразовательных учебных заведениях спортивной секции карате. Занятия в секции карате насыщают учебный процесс новой формой физического развития детского организма и позволяют сформировать более эффективную целостную систему обучения. По утверждению исследователя [15], такой учебный процесс позволяет вооружить ученика мощными специальными умениями и навыками, обеспечивающими социальную защиту ученика и оптимальные условия

физического развития учащихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями, уровня актуального развития, состояния соматического и нервно-психического здоровья. Существует мнение о том, что организационными задачами, которые выдвигаются в секции карате, является привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям этим видом боевого искусства [16]. Такое искусство не входит в противоречие с государственными требованиями, концепциями и педагогическими программами физического развития, поскольку направлено на гармоничное развитие личности детей, формирование здорового образа жизни, воспитание у них физических, морально-этических и волевых качеств. Приведённое достигается на занятии, и эффективность занятий карате заключается в освоении и поддержке нормативного уровня подготовленности и определяется рациональной структурой и нормированием тренировочных нагрузок. Последнее есть методическая основа формирования специальных умений и навыков старшеклассников общеобразовательной школы.

Создание секции карате в учреждениях общего среднего образования поддерживается государством, поскольку выполняет ряд общественно необходимых задач, среди которых: оздоровительная – проведение занятий с учащейся молодёжью; воспитательная – обеспечение содержательной занятости школьников; спортивная – подготовка спортивного резерва; образовательная – расширение теоретических и практических знаний, умений и навыков; и, наконец, охранная – подготовка профессиональных кадров со специальными умениями и навыками. Последнее может пригодиться, например, в государственных органах внутренних дел, службы безопасности, в частных охранных структурах.

Педагогический процесс обучения карате соответствует требованиям, предъявляемым к комплексному воспитательному характеру, связанному с развитием личности. С таким развитием непременно формируется мировоззрение, моральное поведение, определённые черты характера, воля, привычки, вкусы и двигательные качества личности. Чтобы достичь такого состояния развития, надо двигаться по эффективной методике преподавания и освоения средств карате. По мнению авторов [16], такая методика прежде, чем добавить до-

ступ к физическим упражнениям, первично должна знакомить ученика с основами нравственного и духовного формирования личности. Руководствуясь таким положением, для достижения любой степени мастерства в карате необходимо надлежащее развитие каратиста по совокупности трёх основных составляющих — «син» (моральные качества, дух, сила воли); «тай» (физическая сила и выносливость); «вадза» (техническое мастерство). Всё остальное, в том числе и повышение двигательной активности, осуществляется известными в педагогике средствами, которые связываются с формированием, углублением и расширением специальных знаний из области, что осваивается в виде представлений, обобщений и понятий, с переходом к использованию со временем закономерностей, тенденций, правил и принципов двигательной деятельности.

Для привлечения школьников старших классов в секцию карате, необходимо знакомить их с информацией о технике карате, о специальных двигательных умениях, процессах овладения двигательными навыками, достижениях, которые являются полезными от их освоения. Это позволит увеличить интерес и внимание школьника к посещению спортивной секции карате, получить опыт и убедиться в преимуществах, которые имеют место. Для учащейся молодёжи важно:

- снятие умственной усталости после занятий, что является существенным;
- удовлетворение суточной потребности в двигательной активности;
- укрепление здоровья и включение в более эффективное средство физического развития организма;
- овладение специальными умениями и навыками самозащиты и самообороны, которые можно развить только в секции боевого искусства;
- приобретение качеств разносторонне и физически развитой, смелой и дисциплинированной личности;
- воспитание личностных качеств лидера, который способен демонстрировать психическое и физическое сопротивление, сосуществовать в коллективе на первых ролях и эффективно сотрудничать с членами команды, которые считаются с авторитетом.

Таким образом, обучение карате, которое необходимо осуществлять в спортивной секции в общеобразовательной школе

во внеклассное время, — это педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками и влияющий как на физическое и умственное развитие школьника, так и на нравственное их совершенствование и последовательное вхождение в среду жизнедеятельности на более высоких характеристиках развития и приобретения опыта.

Систематическое посещение секции карате позволяет старшеклассникам не только усваивать упражнения движения, простейшие действия поединка и самообороны, но и совершенствовать уровень личного физического развития, приобретения опыта и формирования специальных умений и навыков.

### Список литературы

1. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. 368 с.

2. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. В. Волков. Киев, 1988. 38 с.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 клас). 2010 // 31 серпня. 2010. № 1/11.

4. Безверхня, Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту / Г. В. Безверхня. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.

5. Букин, В. П. Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодёжи / В. П. Букин, Т. А. Агаева. Пенза : ПГУ, 2009. 163 с.

6. Видякин, М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе / М. В. Видякин. Волгоград : Учитель, 2004. 154 с.

7. Козина, Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Ж. Л. Козина. Харьков : Точка, 2009. 396 с.

8. Максименко, Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в лёгкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко [и др.]. Луганск : Виртуал. реальность, 2011. 521 с.

9. Ротерс, Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / Т. Т. Ротерс. Луганск: Альма-матер, 2001. 279 с.

10. Козина, Ж. Л. Изменение функционального состояния школьников старших классов при прохождении препятствий верёвочного парка / Ж. Л. Козина, О. В. Антонов, С. В. Козин, Л. В. Гринь // Физ. воспитание студентов. 2012. № 3. С. 61–66.



11. Зенченко, И. С. Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних специальных заведениях / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых учёных МГПУ. Вып. 12. М. : МГПУ, 2002. С. 13–15.

12. Иванков, Ч. Т. Нетрадиционные средства физической подготовки учащихся общеобразовательных школ в современных условиях / Ч. Т. Иванков, И. С. Зенченко, Ю. Н. Тихомиров, В. А. Сингатулина // Материалы I научно-методической конференции педагогического института физической культуры. М., 2002. С. 12–13.

13. Вещиков, Ф. А. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников / Ф. А. Вещиков, В. И. Белов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 39–42.

14. Рамзин, А. А. Методика развития двигательных качеств и формирования свойств личности подростков в процессе занятий каратэ и её экспериментальное обоснование / А. А. Рамзин, С. В. Галицын // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы X науч. конф. Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2007. С. 166–170.

15. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В. Ю. Микрюков. М. : АСТ-Астрель, 2008. 429 с.

16. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов. Ростов-н/Д. : Феникс, 2007. 240 с.

### Сведения об авторе

**Скляр Максим Сергеевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта института физического воспитания и спорта, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *olimpian\_max@mail.ru*

<b>Потехин И. А.</b> Образное моделирование и управление двигательными действиями в процессе освоения ударной техники .....	54
<b>Скляр М. С.</b> Методические аспекты организации внеклассных занятий карате со старшеклассниками в общеобразовательных школах .....	64
<b>Смоляр С. Н., Царева Л. В., Мулин В. В.</b> Значение спортивной борьбы в повышении эффективности процесса физического воспитания студентов неспециализированных вузов .....	71
<b>Фёдорова Т. Ю., Кузьмин В. С.</b> Влияние занятий пулевой стрельбой на развитие личностных и профессиональных навыков .....	78

### **СЕКЦИЯ 3**

#### **Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации**

<b>Фадеев О. В.</b> Опыт внедрения психолого-педагогических технологий в процесс спортивной подготовки детей и молодёжи .....	83
---	----

### **СЕКЦИЯ 4**

#### **Социальные аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации**

<b>Гурова Е. В.</b> Организация и проведение спартакиады на производственном предприятии .....	89
<b>Иванова Е. В.</b> Современные тенденции развития инсентив-туризма в России .....	93
<b>Овчинников Ю. Д., Позняк А. С.</b> О привлечении волонтеров к работе с инвалидами в вузе .....	100
<b>Стерхова Л. П.</b> Двигательная активность – важнейший фактор в формировании ресурсов для активного и здорового образа жизни .....	103