



СибАК

www.sibac.info

ISSN 2309-334X



**СБОРНИК СТАТЕЙ ПО МАТЕРИАЛАМ XXXV МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

ЛИЧНОСТЬ, СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО: ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ



**№ 12 (35)
Часть 1**

г. НОВОСИБИРСК, 2013



сиБАК
www.sibac.info

ЛИЧНОСТЬ, СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО: ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

*Сборник статей по материалам
XXXV международной научно-практической конференции*

№ 12 (35)
Декабрь 2013 г.

Часть I

Издается с февраля 2010 года

Новосибирск
2013

УДК 37.01
ББК 74.00
Л 66

Ответственный редактор: Гулин А.И.

Председатель редакционной коллегии:

Ходакова Нина Павловна — д-р пед. наук, доц. Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова, чл.-кор. Академии информатизации образования, проф. Европейской и международной Академий Естествознания, почетный профессор и почетный доктор наук Российской Академии Естествознания.

Редакционная коллегия:

Дмитриева Наталья Витальевна — д-р психол. наук, канд. мед. наук, проф., академик Международной академии наук педагогического образования, врач-психотерапевт, член профессиональной психотерапевтической лиги;

Ле-ван Татьяна Николаевна — канд. пед. наук, доц. кафедры управления дошкольным образованием, доц. кафедры естественно-математических дисциплин Московского городского педагогического университета;

Иванова Светлана Юрьевна — канд. пед. наук, доц. кафедры физического воспитания Кемеровского технологического института пищевой промышленности;

Якушева Светлана Дмитриевна — канд. пед. наук, доцент общеинститутской кафедры теории и истории педагогики института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет»;

Бердникова Анна Геннадьевна — канд. филол. наук, доц. кафедры педагогики и психологии гуманитарного образования Новосибирского государственного педагогического университета;

Павловец Татьяна Владимировна — канд. филол. наук, рецензент НП «СибАК».

Л 66 Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии /Сб. ст. по материалам XXXV междунар. науч.-практ. конф. № 12 (35). Часть I. Новосибирск: Изд. «СибАК», 2013. 126 с.

Учредитель: НП «СибАК»

Сборник статей «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии» включен в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ).

При перепечатке материалов издания ссылка на сборник статей обязательна.

ISSN2309-334X

© НП «СибАК», 2013

Оглавление	
Секция 1. Педагогика	6
1.1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика	6
МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ Атаманова Галина Ивановна	6
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ Марочкина Наталья Владимировна Гуренко Александр Сергеевич Медведев Сергей Борисович Поветкина Наталья Игоревна Стрельников Анатолий Михайлович	11
1.2. Инклюзивное образование: актуальные вопросы отечественной теории и практики	19
РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА Кузава Ирина Борисовна	19
ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСА СТАНОВЛЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Мукминова Юлия Нургаяновна Шаймарданов Рафис Хасанович	23
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ УДАРНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У КАРАТИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Скляр Максим Сергеевич	36

**ВЗАИМОСВЯЗЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ УДАРНОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ У КАРАТНИСТОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Скляр Максим Сергеевич

*аспирант института физического воспитания и спорта,
кафедры олимпийского и профессионального спорта
Государственного учреждения «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»,*

Украина, г. Луганск

E-mail: olimpian_max@mail.ru

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL FITNESS
AND HEALTH IN A SPECIAL SHOCK KARATE
SCHOOL AGE**

Sklyar Maksim,

postgraduate Institute of Physical Education and Sport State Establishment

"Luhansk Taras Shevchenko National University",

Ukraine, Luhansk

АННОТАЦИЯ

Целью исследования было определение степени взаимосвязи между показателями физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у каратистов-старшеклассников. С помощью педагогического тестирования и применения методики хронодинамометрии были зафиксированы статистически значимые показатели физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у учащихся старших классов, регулярно занимающихся в секциях карате. Также определена устойчивая взаимосвязь между характеристиками быстроты, силы и скоростно-силовых качеств с рядом показателей серии ударных приемов руками.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the degree of relationship between indicators of physical fitness and health in a special shock karate

school age. With the help of teacher testing and application techniques hronodinamometrii were recorded statistically significant indicators of physical fitness and health impact of special students of senior secondary school classes, regularly engaged in karate. And also picked stable relationship between the characteristics of speed, strength and speed-strength with a number of indicators of a series of shock techniques hands.

Ключевые слова: каратэ; школьники; удар; тесты; сила; мышцы.
Keywords: karate; schoolboys; blow; tests; force; muscle.

Постановка проблемы. Как известно, для оптимального развития современного подрастающего поколения необходимо сочетать образовательный процесс со средствами двигательной активности. В рамках школьной учебной программы этот баланс соблюдается с помощью уроков физической культуры, а также эпизодическим проведением внеурочных физкультурно-оздоровительных мероприятий. Однако в большинстве своем традиционная регламентация содержания не в полном объеме учитывает географические, экологические, региональные, материально-технические и другие условия, которые влияют на физическое развитие и подготовленность школьников; недостаточный расчет потенциальных возможностей по применению средств физической культуры при формировании личности ученика и динамики его физкультурно-спортивных интересов и много другое. Поэтому, для повышения физической активности учащихся старших классов общеобразовательной школы необходимо применять разнообразные внеаудиторные формы. В качестве одного из вариантов, который может дополнить современное физическое воспитание школьников, предлагается создание секций по каратэ. Этот восточный вид боевых искусств, спортивных единоборств, способ самообороны уже многие десятилетия применяется в Японии как средство физического воспитания детей и взрослых. Поэтому проведение исследований с целью получения научно-обоснованной основы по его применению в славянской среде является актуальным.

На сегодняшний день известны публикации, которые раскрывают каратэ как способ самозащиты [1], исследованы отдельные проблемы усовершенствования тренировочного процесса этого вида спорта [2, 7]. Однако применению каратэ как средства формирования физической культуры личности школьников посвящены лишь отдельные работы [4]. В предыдущих публикациях нами также обосновывались отдельные аспекты данного направления [8, 9].

В данной статье делается попытка выявления взаимосвязи физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у каратистов-старшеклассников с целью оптимизации тренировочной программы для данного возрастного периода.

Цель исследования — определить степень взаимосвязи между показателями физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у каратистов старшего школьного возраста.

Методы исследования. 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогическое тестирование. 3. Хронодинамометрия. 4. Методы математической статистики.

Уровень физической подготовленности школьников определялся с помощью контрольных нормативов как предусмотренных учебной программой по физической культуре для старших классов — бег на 30 м с высокого старта, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, поднятие туловища в сед за 60 с, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, прыжки со скакалкой за 30 с, наклон вперед из положения сидя, равномерный бег 1500 м, так и специальных педагогических тестов для единоборцев — статическая относительная сила четырнадцати мышечных групп, продольный и поперечный шпагаты.

В процессе выполнения тренировочных нагрузок учащимися старшего школьного возраста в секциях по каратэ, кроме повышения двигательной активности осуществляется развитие специальных умений и навыков, то есть технических элементов, основными из которых в каратэ являются ударные приемы. Для фиксации ударных характеристик в современной научной практике используется специализированный ударный эргометр «Спудерг», который разработал профессор М.П. Савчин (г. Львов) [6]. Благодаря данному электронному прибору и методике хронодинамометрии возможно следить за изменением структуры технической подготовленности единоборцев, среди которых сила отдельного удара, временные промежутки между ударами, градиент эффективности удара и другие. Эта методика получила апробацию и предоставила возможность корректировать тренировочный процесс в боксе, кикбоксинге, тайском боксе, некоторых видах каратэ [3, 5, 7, 10]. Поэтому, для определения специальной ударной работоспособности старшеклассников было решено использовать данную методику в наших исследованиях.

По своему содержанию тестирование проводилось следующим образом. Испытуемый каратист подбирал удобную дистанцию к динамометрическому боксерскому мешку, который поддерживался помощником и по готовности начинал непрерывно наносить

в нее прямые удары левой и правой рукой в максимально быстром для себя темпе в течение восьми секунд. В многогранном арсенале каратэ прямой удар рукой является простым по техническому исполнению, что не требует от новичка проявления подвижности в суставах, значительных координационных и силовых способностей. Для проявления максимально возможных результатов тестирование экспериментальной группы каратистов-старшеклассников проводилось в соревновательной обстановке. В соответствии с методикой хронодинамометрии, «Тест 8 с» позволяет выявить показатели креатинфосфатной работоспособности, а именно: количество ударов нанесенных каратистом за 8 с (K8) и их тоннаж (F8), отдельно за первую (K1, F1) и вторую половину теста (K2, F2). Мощность работы в тесте за 1 с на 1 кг веса каратиста (W8), коэффициент «взрывной» выносливости (КВВ), индекс «взрывной» выносливости (ИВВ), индекс креатинфосфатной работоспособности (ИКФР).

После определения отдельных показателей физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у каратистов старшего школьного возраста было проанализирована степень их взаимосвязи. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом определения достоверности различий ($p < 0,05$) по t-критерию Стьюдента и коэффициента корреляции Брауэ-Пирсона.

Значение коэффициента корреляционной связи физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у учащихся старших классов общеобразовательной школы, регулярно занимающихся каратэ освещены в табл. 1. Высокая плотность взаимосвязи наблюдается между показателями каратистов старшего школьного возраста в беге на 30 м с высокого старта и индексами взрывной ударной выносливости и креатинфосфатной работоспособности, а также статической относительной силы четырнадцати мышечных групп с мощностью ударной работы каратиста. Это объясняется как важностью проявления скоростных усилий в коротких отрезках ударной работы каратиста, так и большим значением развития мышечных групп каратиста для увеличения мощности удара.

Средний уровень взаимосвязи наблюдается между характеристиками бега на 30 м с высокого старта и коэффициента взрывной ударной выносливости, а также прыжков со скакалкой за 30 с и силой нанесения ударов за вторые 4 с. Это отображает как значимость проявления скоростных способностей каратистов, так поддержания необходимого уровня выносливости в конце выполнения ударного задания.

Между показателями подтягиваний и рядом парциальных показателей также зафиксирована устойчивая взаимосвязь, однако — при обратном соотношении. Это обуславливается работой различных групп мышц.

Подобная отрицательная корреляция между характеристиками силы четырнадцати мышечных групп и ударными движениями рук, может поясняться проведением теста на выявление показателей мышечных групп в статическом режиме, а ударных приемов — в динамическом. Обратное соотношение значений метания малого мяча на дальность и серий ударов рук, характеризуется проявлением максимальной силы при метаниях, и силовой выносливости — при продолжительной ударной работе. Дальнейшее же повышение подвижности суставов, которые отображают тесты наклона вперед из положения сидя и шпагатов уменьшают скоростно-силовые качества каратистов, так как из теории известно, что чрезмерная гибкость погашает силовые способности спортсмена.

Исходя из полученных результатов, можно порекомендовать на занятиях по каратэ делать больший акцент на упражнениях, которые развивают быстроту, силовые способности и скоростно-силовые качества старшеклассников.

Таблица 1.

Значение коэффициента корреляционной связи физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у учащихся старших классов общеобразовательной школы, регулярно занимающихся каратэ (n=30)

Контрольные испытания	Парциальные показатели									
	K4	F4	K4	F4	K8	F8	W8	KВВ	ИВВ	ИКФР
бег на 30 м с высокого старта	-0,12	-0,08	0,20	0,20	0,10	0,07	0,21	0,33	0,39	0,36
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	0,05	0,03	-0,14	-0,12	-0,08	-0,05	-0,05	-0,17	-0,15	-0,15
подтягивание	-0,18	0,03	-0,39	-0,16	-0,38	-0,08	-0,22	-0,28	-0,33	-0,37
поднимание туловища в сед за 60 с	0,26	0,14	-0,08	0,17	0,05	0,19	-0,04	-0,10	-0,12	-0,06
прыжок в длину с места	0,13	-0,01	0,00	0,09	0,06	0,05	0,06	0,00	0,03	0,05
метание малого мяча на дальность	0,06	-0,11	-0,60	-0,32	-0,43	-0,26	-0,10	-0,48	-0,44	-0,47

прыжки со скакалкой за 30 с	0,00	0,08	-0,04	0,30	-0,03	0,23	-0,05	0,08	0,03	0,02
наклон вперед из положения сидя	-0,28	-0,27	-0,34	-0,28	-0,38	-0,33	-0,01	-0,13	-0,12	-0,20
равномерный бег 1500 м	-0,03	-0,05	-0,21	-0,09	-0,17	-0,08	-0,23	-0,13	-0,23	-0,24
статическая относительная сила четырнадцати мышечных групп	-0,29	-0,12	-0,38	-0,28	-0,42	-0,24	0,66	-0,19	0,14	0,01
продольный шпагат	-0,36	-0,05	-0,17	0,20	0,29	0,09	0,11	0,13	0,16	0,04
поперечный шпагат	-0,23	-0,12	0,12	0,05	-0,02	-0,04	-0,16	0,23	0,12	0,09

**Числовые данные, закрашенные красным цветом имеют высокую степень взаимосвязи, желтым — среднюю, оранжевым — устойчивую степень корреляции при обратном соотношении.*

Выводы.

1. Зафиксированы статистически значимые показатели физической подготовленности и специальной ударной работоспособности у учащихся старших классов общеобразовательной школы, регулярно занимающихся в секциях карате.

2. Определена устойчивая взаимосвязь между характеристиками быстроты, силы и скоростно-силовых качеств с рядом показателей серии ударных приемов руками.

3. Полученные в ходе исследований количественные данные могут служить ориентиром для школьников, которые занимаются в секциях карате или другими видами восточных единоборств.

Список литературы:

1. Аксенов Э.И. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э.И. Аксенов. М.: АСТ: Астрель, 2007. — 174 с.
2. Ашанин В.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов / В.С. Ашанин, С.С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов / под ред. С.С. Ермакова. — 2008. — № 1. — С. 7—13.

3. Вачев С.М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів / С.М. Вачев // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2004. — № 7. — С. 39—41.
4. Вещиков Ф.А. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников / Ф.А. Вещиков, В.И. Белов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, — 2007. — № 5. — С. 39—42.
5. Кличко Влад. В. Бокс: многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. К.: Нора-принт, 2000. — 70 с.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностка / М.П. Савчин. К.: Нора-принт, 2003. — 220 с.
7. Сасенко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате.: [монографія] / В.Г. Сасенко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. — 404 с.
8. Скляр М.С. Аттестационный экзамен на иояса как инструмент контроля формирования специальных умений и навыков у школьников на внеклассных занятиях по каратэ / М.С. Скляр // XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской обл. ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] Коломна: МГОСГИ, 2013. — С. 177—180.
9. Скляр М.С. Рівень фізичного здоров'я старшокласників та їх одиолітків, які відвідують секційні заняття з карате / М.С. Скляр // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/" : Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. — Вип. 5(30)13. — С. 334—338.
10. Яремко М.О. Експериментальне обґрунтування методики вдосконалення силових показників ударів ногами кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / М.О. Яремко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2003. — № 3. — С. 21—25.