

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

**«Повышение эффективности уроков физической культуры в старших классах на основе использования элементов единоборств»**

**Пеганов Илья Олегович**

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,  
Россия

*E-mail: pieghanov2002@gmail.com*

Актуальность темы: недостаточный уровень физической активности подростков, снижение мотивации к занятиям физической культурой, необходимость поиска новых методик.

Цель исследования: обоснование эффективности использования элементов единоборств на уроках физической культуры в старших классах.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы влияния единоборств на физическое развитие подростков.
2. Определить мотивационные факторы, влияющие на вовлеченность учеников.
3. Разработать и апробировать методику включения элементов единоборств в уроки физической культуры.
4. Оценить влияние предложенной методики на физические показатели и интерес учащихся.

Глава 1. Теоретические основы использования единоборств в школьной физической культуре.

- Физическое и психологическое развитие старшеклассников.
- Влияние единоборств на формирование силы, координации, выносливости и дисциплины.
- Методические подходы к включению элементов боевых искусств (карате, дзюдо, самбо, тхэквондо и др.) в школьную программу.
- Анализ отечественного и зарубежного опыта использования единоборств в школьном образовании.

Глава 2. Методика внедрения элементов единоборств в уроки физической культуры

- Разработка комплекса упражнений на основе приемов единоборств (удары, уклоны, падения, броски, растяжка, дыхательные практики).
- Принципы безопасного проведения занятий.
- Организация урока: разминка, основная часть, игровая и соревновательная деятельность.
- Мотивационные аспекты: роль игровых методов, командных соревнований и личных достижений.

Глава 3. Практическое исследование эффективности методики.

- Проведение эксперимента в старших классах (контрольная и экспериментальная группы).
- Оценка изменений в физических показателях учащихся (силовые качества, координация, гибкость, скорость).
- Анкетирование учеников и педагогов для анализа мотивации и интереса к урокам.
- Сравнительный анализ результатов и выводы.

Заключение

- Подтверждение гипотезы о повышении эффективности уроков физической культуры при включении элементов единоборств.
- Выводы о положительном влиянии методики на физическое развитие и дисциплину учащихся.
- Рекомендации для педагогов по внедрению элементов единоборств в школьную программу.

Приложения.

- Таблицы с результатами тестирования физических показателей.
- Образцы анкет и тестов для учащихся.
- Комплексы упражнений и методические рекомендации.

### **Источники и литература**

- 1) 1. Аккуин, Д. А. Причины отсева на этапах многолетней подготовки в детско-юношеских спортивных школах по дзюдо / Д. А. Аккуин// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5. – С. 11-14. – ISBN 974-5-534-04492-8. – Текст : непосредственный
- 2) 2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 578-5-534-02309-1. –Текст : электронный.
- 3) 3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. –Текст : электронный.
- 4) 4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. –Текст : электронный.