

УДК 796.011.1:796.87:378

ББК 74.200.54

Б 48

Г.В. Бережной

**Развитие физических качеств школьников 14-16 лет
с использованием средств и методов подготовки по системе
А.А. Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя)**

(Рецензирована)

Аннотация:

В статье излагаются результаты исследования, связанного с разработкой и обоснованием эффективности методики развития физических качеств школьников 14-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя) в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе.

Ключевые слова:

Физическое воспитание, физическая подготовленность, рукопашный бой, «Русский стиль» А.А. Кадочникова, методика развития физических качеств.

Современная система физического воспитания подрастающего поколения традиционно строится на основе программных документов, регламентирующих применение тех или иных средств физической подготовки, величины нагрузки, нормативов и т.д. с учетом того или иного возраста и пола. На протяжении многих десятков лет все эти аспекты системы физического воспитания подвергаются лишь небольшой коррекции.

На сегодняшний день, целый ряд исследователей указывает на актуальность проблемы формирования физической культуры личности в процессе физического воспитания (В.К. Бальсевич, 1995 г., 1996 г.; Л.И. Лубышева, 1996 г.; М.Я. Виленский 1990 г.; Н.Х. Хакунов, 1994 г., 1995 г. и др.).

Однако, признавая правомерность провозглашения целью физического воспитания подрастающего поколения формирование основ физической и духовной культуры личности, нельзя не согласиться с рядом авторов, считающих, что основные проблемы современной системы физического воспитания связаны с обеспечением для каждого ребенка необходимого минимума базовой теоретической, технической и физической подготовки (Л.Д. Дворкин, 1990 г., В.В. Кузин, 1988 г. и др.).

Проблема, связанная с ухудшением здоровья учащихся из-за чрезмерных учебных нагрузок, сопровождающихся резким нарастанием отрицательных влияний гиподинамии, как отмечает В.Г. Левченко (2002 г.), относится не только к проблеме системы физического воспитания, но и к ныне существующей системе образования вообще.

Исследования, проводимые учеными и специалистами в области физического воспитания, наглядно подтверждают снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения (Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, Б.И. Бессуднов, 1995 г.; А.И. Яруллин, 2000 г.; В.И. Воропаев, 1997 г. и др.). Такое положение дел, по мнению ряда авторов, в значительной мере связано с ухудшившимся в последние десятилетия социально-экономическими условиями жизни нашего общества, мнение других – существующая система физического воспитания не способна реально решать эту проблему.

В настоящее время необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительных и профилактических занятий, в большинстве своем, не созданы ни в дошкольных учреждениях, ни в школах, ни в ПТУ, ни в вузах.

Особую актуальность приобретает проблема, связанная со снижением уровня физической

подготовленности призывников. При этом подчеркивается, что снижение уровня физической подготовленности призывников выявляется лишь при специальных проверках, но процесс снижения подготовленности происходит на всех этапах онтогенеза (особенно в подростковом возрасте), однако момент начала отставания физической подготовленности и физического развития на практике зачастую не определяется (В.Г. Левченко, 2002 г.).

Таким образом, проблемы совершенствования процесса физического воспитания подрастающего поколения являются предметом пристального внимания специалистов уже многие годы. Актуальными эти проблемы остаются и на сегодняшний день.

В этой связи, первостепенное значение в решении задач физического воспитания, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания, с учетом интересов и закономерностей развития организма подростков.

В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у подростков, пользуются занятия различными видами боевых искусств, одним из которых является «Русский стиль» рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. Результаты собственных исследований свидетельствуют о том, что занятия рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова вызывают интерес и побуждают к двигательной активности подростков, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни. Средства и методы подготовки по системе А.А. Кадочникова, в этом аспекте, являются самыми эффективными и инновационными в сфере физического воспитания.

Однако, анализ системы подготовки занимающихся рукопашным боем «стиля Кадочникова», исследование динамики физической подготовленности подростков, приступивших к занятиям, свидетельствуют о том, что данная система подготовки не в полной мере учитывает закономерности процессов физического воспитания и спортивной тренировки (в первую очередь, как справедливо отмечает Ю.А. Шулика (2006 г.), вследствие того, что «русский рукопашный бой стиля Кадочникова» является бессоревновательным видом боевого искусства

ва), не обеспечивает достижение оптимального уровня физической подготовленности.

Вышеизложенное позволяет сформулировать противоречия, лежащие в основе научной проблемы:

1. Констатируется все более выраженная тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, снижение уровня их физической подготовленности, с одной стороны, с другой – неспособность существующей системы физического воспитания реально решать проблему.

2. С одной стороны, назревшая необходимость в инновационных преобразованиях (диктуемая временем) в сфере физического воспитания, направленных на совершенствование базовой физической подготовки подрастающего поколения, с другой стороны – отсутствие разработанных и апробированных методик, позволяющих целенаправленно воздействовать на улучшение физической подготовленности и, в целом, состояние здоровья подростков.

В этой связи, настоящее исследование, связанное с разработкой и обоснованием эффективности методики развития физических качеств школьников 14-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя) позволяет разрешить отмеченные противоречия.

В рамках проводимого исследования, помимо решения научной проблемы исследования, решалась практическая проблема.

Разрешение практической проблемы было связано с адаптацией предлагаемой методики развития физических качеств подростков 15-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова к физическому воспитанию подростков в условиях общеобразовательной школы.

Таким образом, разработка научной и практической проблемы, связанной с совершенствованием физической подготовки подрастающего поколения, представляется своевременным и актуальным научным исследованием.

В связи с вышеизложенным целью исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики развития физических качеств школьников 15-16 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе с использованием

средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова.

Основанием для введения занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в процесс регламентированных занятий в общеобразовательной школе стали:

1. Интерес, проявленный подростками к занятиям данным видам боевого искусства.

2. Уровень подготовленности и специализация преподавателя физической культуры.

3. Юридическим основанием является закон об образовании, который предполагает условное разделение содержания обучения на базовый компонент (стабильная часть общего среднего образования, определяющая необходимый уровень физического образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья) и вариативный, отражающий национально-региональные особенности.

Вариативный компонент содержания предмета «Физическая культура» определяется исходя из региональных и национальных особенностей, а также запросов учащихся и возможностей общеобразовательного учреждения. Содержание предмета «Физическая культура» имеет следующую примерную структуру: обязательный базовый компонент – 70-80, 60-70 и 50-60%; соответственно начальная, основная и средняя школа (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман, 1996 г.).

Вышеизложенное позволило нам ввести занятия рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в процесс физического воспитания школьников 15-16 лет в условиях общеобразовательной школы.

На практике это выглядело следующим образом: из двух регламентированных занятий в школе в неделю одно было посвящено изучению основ рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова в рамках регламентированных занятий в общеобразовательной школе.

Соглашаясь с мнением специалистов в области физической культуры, что два урока физической культуры в неделю, предусмотренные школьной программой, никоим образом не могут решить проблему физической подготовленности школьников, мы отдавали себе отчет в том, что одно занятие рукопашным боем в рамках регламентированных занятий по физическому воспитанию в школе, тем более не решит

проблемы гармоничного развития физических качеств школьников. В этой связи основой методики развития физических качеств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова в условиях общеобразовательной школы становится система домашних заданий и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Домашние задания не являются новшеством в физическом воспитании в условиях общеобразовательной школы, однако на практике эта система недостаточна эффективна. Казалось бы, все очень просто! Учитель, в зависимости от индивидуальной подготовленности школьника, разрабатывает для него систему физических упражнений, позволяющих повысить уровень его подготовленности. Вопрос: почему не выполняются домашние задания? Ответ на этот вопрос, на наш взгляд, очень простой: потому, что ученику это не интересно.

Есть и другая сторона, связанная с этой проблемой. На наш взгляд, эта недобросовестность учителя физической культуры в разработке домашних заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

И еще один аспект: для того, чтобы заниматься самостоятельно, помимо того, что было указано выше, необходимо овладеть основами знаний о самостоятельных занятиях.

Предполагалось, что занятия рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в условиях общеобразовательной школы будут являться достаточно эффективным средством повышения двигательной активности, акцентированное внимание в процессе занятий на вопросы, касающиеся усвоения основ знаний о самостоятельных занятиях позволят существенно активизировать двигательный режим подростков, при этом необходим учет индивидуальных особенностей развития физических качеств занимающихся. Таким образом, при разработке системы домашних заданий мы постарались учесть все три аспекта обозначенной проблемы.

Разрабатывая систему домашних заданий для самостоятельных занятий, мы опирались на положения, отраженные в общеметодических и специфических принципах физического воспитания (принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий).

По продолжительности каждое занятие составляло 35-40 минут ежедневно. По направленности занятий предполагалось целенаправленное воздействие на развитие гибкости, выносливости, координационных способностей – ежедневно; силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей – через день. Кроме того, один раз в недельном цикле, занятие планировалось в форме круговой тренировки.

В практике физического воспитания круговая тренировка применяется с целью комплексного развития физических качеств. Основная ценность круговой тренировки состоит в том, что в ней возможно нормирование индивидуальной величины нагрузки, которая определяется с помощью так называемого «максимального теста» (МТ) – испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению.

Смысл круговой тренировки состоит в том, что намечается несколько «станций» (мест для выполнения отдельных серий физических упражнений), объединенных в круг (условно). На каждой станции упражнения подбираются так, чтобы они обеспечивали воздействие на определенные мышечные группы.

Комплекс упражнений круговой тренировки менялся по истечении 6 недель занятий. Индивидуальная дозировка упражнений используется до следующего тестирования, повышенные результаты которого становятся исходной величиной для новой дозировки упражнений. Так реализуется принцип прогрессирующего повышения нагрузки.

Кроме того, на каждом занятии, в течение 10 минут предусматривалось совершенствование технических приемов рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова, изучаемых в процессе регламентированных занятий.

Формирующий эксперимент проводился в условиях образовательной школы. Его участниками стали школьники 15-16 лет, ранее не занимавшиеся спортом. Целью проведения данного эксперимента стало выявление эффективности предлагаемой методики развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя) в условиях регламентированных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Новизна проведенного исследования состоит в том, что:

- установлено позитивное отношение подростков к применению средств и методов, а также форм организации занятий по системе А.А. Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя) в качестве содержания регламентированных занятий в общеобразовательной школе;

- обоснована возможность использования занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в условиях общеобразовательной школы (в рамках процесса физического воспитания);

- разработана и экспериментально обоснована эффективность методики развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова;

- установлены достоверно значимые изменения, связанные с формированием у подростков потребности в самостоятельных занятиях, произошедшие в результате внедрения методики развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова.

Полученные и обработанные результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Применение средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя) для решения задач физического воспитания, связанных с совершенствованием процесса физической подготовки подростков, являются инновационными в сфере физического воспитания школьников в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе.

Эффективность использования средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова достигается в результате того, что:

- занятия рукопашным боем вызывают интерес у подростков;

- занятия рукопашным боем связаны с приучением к систематическому выполнению определенных физических упражнений, что стимулирует двигательную активность подростков;

- рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова является бросовым видом боевого искусства, вследствие чего возраст начала занятий практически не ограничен, что позволяет

охватить контингент тех, кто ранее не был приобщен к различным формам физкультурно-спортивной активности;

- занятия рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова могут быть использованы не только для активизации двигательного режима школьников, но и в последующие периоды жизни.

2. Установлено, что традиционная система подготовки подростков 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова, не в полной мере строится с учетом закономерностей процессов физического воспитания и спортивной тренировки. В частности:

- распределение учебно-тренировочных часов в годичном цикле не предусматривает раздела «физическая подготовка»;

- содержание занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова не предусматривает целенаправленного развития двигательных качеств подростков в соответствии с закономерностями их возрастного развития;

- по истечении одного года занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова не происходит достоверно значимых изменений в показателях, отражающих уровень развития физических качеств подростков 14-15 лет в семи тестовых заданиях из девяти ($P > 0,05$). Уровень физической подготовленности подростков 14 лет, приступивших к занятиям рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова, и подростков 15 лет, по истечении одного года занятий может быть охарактеризован в целом, как «низкий», и лишь по отдельным показателям – «ниже среднего».

3. Основанием для реализации разработанной методики развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе является:

- интерес, проявляемый подростками к занятиям рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова (70% опрошенных подростков привлекают занятия боевыми искусствами и единоборствами, около 50% из этого числа изъявили желание заниматься рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова);

- отсутствие у подростков интереса к регламентированным формам занятий физической

культурой в школе (практически 60% подростков безразличны к урокам физической культуры, более 50% не удовлетворены содержанием уроков физической культуры);

- уровень подготовленности и специализация преподавателя физической культуры;

- закон об образовании, который предполагает условное разделение содержания обучения на базовый компонент и вариативный (определяется исходя из региональных, национальных особенностей, а также запросов учащихся и возможностей общеобразовательного учреждения).

4. Совершенствование процесса физической подготовки школьников 15-16 лет в результате внедрения разработанной методики развития физических качеств подростков с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова в процесс физического воспитания в условиях общеобразовательной школы достигается за счет того, что:

- значительно повышается интерес к регламентированным формам занятий физической культурой в школе, повышается активность и сознательное отношение к этому виду деятельности;

- формируется потребность в самостоятельных занятиях в повседневной жизни (по окончании формирующего эксперимента 84% подростков экспериментальной группы и только 45,9% подростков контрольной группы используют самостоятельные занятия в повседневной жизни; $P < 0,05$);

- значительно увеличивается контингент подростков, чей двигательный режим приближается к оптимальному (число подростков из экспериментальной группы, занимающихся самостоятельно три и более раза в неделю, возрастает с 12% в начале формирующего эксперимента до 60% к его окончанию; $P < 0,05$).

5. В результате реализации методики развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе происходят достоверно значимые изменения в показателях, отражающих уровень развития физических качеств подростков. По окончании формирующего эксперимента в восьми тестовых заданиях из девяти показатели экспериментальной группы, отражающие уро-

вень развития скоростно-силовых, координационных, силовых способностей, выносливости и гибкости достоверно превышают показатели контрольной группы ($P < 0,05$).

Результаты исследования позволили разработать практические рекомендации:

1. В связи с тем, что рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова является бессоревновательным видом боевого искусства – рекомендации к возрасту начала занятий данным видом боевого искусства практически отсутствуют. Таким образом, активная презентация и пропаганда боевого искусства, такого, как рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова, может способствовать привлечению подростков, ранее не занимавшихся спортом и ведущих малоактивный образ жизни, к физкультурно-спортивной активности.

2. Занятия рукопашным боем с использованием средств и методов подготовки по системе А.А. Кадочникова в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе и в условиях организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений могут использоваться в целях повышения физической подготовленности подростков и юношей, что является немаловажным, в связи с их дальнейшей службой в рядах Российской Армии.

3. Одним из главных условий повышения уровня физической подготовленности подростков в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе является повышение уровня их двигательной активности на основе формирования потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в повседневной жизни.

Для решения этой задачи представляется целесообразным:

- использование в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе (в регламентированных формах) занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в качестве средства, стимулирующего двигательную активность подростков;

- использовать разработанную систему домашних заданий, в основе которой лежат принципы адекватности и индивидуализации тренировочных воздействий (планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся);

- уделять акцентированное внимание комплексному воспитанию основных двигательных качеств (руководствуясь принципом прикладности физического воспитания);

- формировать знания научно-практического характера в области физической культуры;

- обеспечить регулярность врачебного и педагогического контроля и самоконтроля за физической подготовленностью и состоянием здоровья.

4. Реализация разработанной методики развития физических качеств подростков 14-15 лет в процессе занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в условиях организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений позволяет решать задачи физического воспитания, связанные, в первую очередь, с повышением уровня физической подготовленности занимающихся.

Используемые средства, методы, а также формы организации занятий, направленные на развития физических качеств занимающихся, должны подбираться с учетом особенностей их возрастного развития, исходного уровня физической подготовленности.

5. Использование занятий рукопашным боем по системе А.А. Кадочникова в качестве регламентированных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе возможно в результате реализации закона об образовании, предусматривающего условное разделение содержания обучения и выделения до 50% времени (в старшем школьном возрасте) на вариативный компонент, учитывающий региональные и национальные особенности, а также запросы учащихся и возможности общеобразовательного учреждения.

Примечания:

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. Вестник проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 32-36.

3. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М.Я. Виленский, Е.М. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 2-7.
4. Кадочников, А.А. Рукопашный бой. Научные основы / А.А. Кадочников. – М.: Издательский дом «Грааль», 2003. – 288 с.
5. Кадочников, А.А. Рукопашный бой: метод. пособие / А.А. Кадочников. – Краснодар, 1994. – 23 с.
6. Левченко, В.Г. Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2002. – 144 с.
7. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки: вестник проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре. – 1996. – № 1.
8. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. Вестник проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре. – 1996. – № 1. – С. 5-10.
9. Хакунов, Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Х. Хакунов. – Краснодар, 1995. – 33 с.