

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ДЗЮДО И КАРАТЕ

Красавцев А.А., студент

Научный руководитель – ст. преподаватель Косман М.Д.

*ФГБОУ ВО Смоленская государственная академия физической
культуры, спорта и туризма, г. Смоленск*

Аннотация. В работе представлен экспериментальный материал, полученный в результате контрольно-педагогических испытаний детей 10-12 лет. Выявлено влияние систематических направленных тренировочных нагрузок на соматические показатели и двигательную подготовленность юных спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.

Ключевые слова: дети 10-12 лет, физическое развитие, физические качества, физическая подготовленность, борьба дзюдо, карате.

Введение. Многочисленные исследования ученых и сама практика развития спорта бесспорно свидетельствуют о том, что в нем заключены огромные возможности для целостного позитивного воздействия на весь комплекс физических и духовных способностей людей, их здоровья [1,4]. Вместе с тем за последние десятилетия выявились определенные проблемы и трудности в реализации этого потенциала спорта. Ценности спортивной деятельности являются внутренним достоянием лишь ограниченной части населения и довольно значительная часть населения, в том числе детей и молодежи, остается не приобщенной к активным и регулярным занятиям спортом [2,3].

Особенно острой эта проблема является в нашей стране. Сравнительный анализ темпов прироста физических качеств, приведенный исследователями в научно-методической литературе свидетельствует о недостаточной степени физического развития детей, занимающихся

общеразвивающими упражнениями только в условиях государственного дошкольного и школьного образования [5,6,7,9]. Развитие и воспитание физических качеств у детей непременно направлено на решение самого главного вопроса - улучшение здоровья, развитие тренированности, обучение рациональной спортивной технике для достижения высоких результатов [8,10]. Развитие детского и юношеского спорта в России остается делом большой государственной важности. Несмотря на сложные условия финансирования физической культуры и спорта, научно-практические разработки, задачи оздоровления населения, а также повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте все равно остаются на одном из ведущих мест.

Из вышесказанного следует, что тема нашей работы вполне актуальна, так как она затрагивает вопросы физического развития и физической подготовленности детей второго детства 10-12 лет. В основе научных разработок данной проблемы, как правило, лежит концепция ведущих качеств и свойств, динамика которых и рассматривается в данной работе.

Цель исследования. Выявить по результатам продольных наблюдений, каким образом занятия спортом с детьми 10-12 лет влияют на совершенствование мышечного аппарата, на динамику двигательных умений и навыков на физическое развитие школьников. Проверить как занятия борьбой и каратэ влияют на физическое развитие и изменяют двигательные возможности и физические качества детей.

Задачи исследования:

1. Изучить соматические характеристики и показатели физической подготовленности детей 10-12 лет, занимающихся борьбой дзюдо и сверстников занимающихся каратэ.

2. Выявить влияние систематических направленных тренировочных нагрузок на соматические показатели и двигательную подготовленности юных спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.

Результаты исследования.

1. Анализ тотальных размеров тела обследуемых детей показал, что соматометрические показатели детей 10-12 лет как занимающихся спортивными единоборствами на этапе начальной подготовки, так и дети-школьники не занимающиеся спортом достоверных различий не имели и находились в пределах нормы. За время проведения эксперимента соматометрические показатели юных борцов и школьников возросли, но прирост обхватных, длиннотных и широтных показателей у юных спортсменов больше, чем у школьников, а показатели кожно-жировых складок у школьников больше.

2. Анализ показателей контрольных упражнений в начале эксперимента говорит о том, что физическая подготовка обследованных детей достоверно не различается. В конце эксперимента показатели юных спортсменов всех контрольных упражнений выше, чем у школьников не занимающихся спортом. Это говорит о благотворном влиянии систематических целенаправленных занятий спортивными единоборствами на повышение уровня физической подготовленности детей 10-12 лет.

3. В результате педагогического эксперимента было установлено, что такие физические качества, как гибкость, выносливость быстрота и двигательльно-координационные способности в большей степени развиваются при тренировочных занятиях на этапе начальной подготовки по каратэ, а скоростно-силовые и силовые способности при занятиях борьбой дзюдо о чем свидетельствуют результаты наших исследований. Прирост показателей у каратистов в беге на 10 м составил 8,26 %; в челночном беге – 5,69 %; в тесте Купера – 31,5 %; в прыжке с места с махом руками 8,98 %, без маха руками – 14,96 %; в метании мяча – 13,2 %; в наклоне туловища – 75 %, у дзюдоистов соответственно: 7,54 %; 4,03 %; 28,56 %; 9,66 %; 15,24 %; 22,92 % и 63 %.

4. По результатам продольных наблюдений установили, что занятия спортом (борьбой дзюдо и каратэ) с детьми 10-12 лет влияют на совершенствование мышечного аппарата, на динамику двигательных умений и навыков, на физическое развитие юных спортсменов, улучшая их.

Литература

1. Андриющенко, О. Е. Аксиологические аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодежи : опыт регион. исслед. / О. Е. Андриющенко, В. Н. Гуляихин // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 4. - С. 44-46.
2. Бальсевич, В. К. Интенсификация процесса освоения ценностей спортивной культуры в образовательных учреждениях страны как стратегическая основа формирования здоровья детей, подростков и молодежи Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Международ. науч. конф. Теория и методика физ. культуры и спорта. - М., 2010. - С. 249-252.
3. Бауэр, В. Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В. Г. Бауэр // Вестн. спортив. науки. - 2014. - № 5. - С. 31-36.
4. Беличенко, О. И. Здоровый образ жизни и проблемы общественного здоровья / О. И. Беличенко, Ф. Г. Бабаев // Нац. прогр. формирования здорового образа жизни : междунар. науч.-практ. конгр., 27-29 мая 2014 г. : в 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - Т. 1 : материалы конгресса. - С. 208- 209.
5. Бурдюкова, Е. В. Актуальные проблемы физического здоровья детей и подростков / Е. В. Бурдюкова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. - 2016. - № 1. - С. 25-29.
6. Гилев, Г. А. О физическом воспитании молодежи и возможностях его улучшения / Г. А. Гилев, Е. А. Клусов, А. А. Плешаков // Физическое воспитание и спортив. тренировка. - 2018. - № 1 (23). - С. 11-15.
7. Губа, В.П. Детско-юношеский спорт : основы технологии качества науч. исслед. и процесса подгот. / В.П. Губа // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 8. - С. 21-24.

8. Деревлев, С. К. Оздоровление детей средствами каратэ / С. К. Деревлев, Э. И. Михайлова // Теорет. и практ. аспекты здорового образа жизни : материалы международ. науч.-практ. конф., 27 - 30 авг. 2016 г. / отв. ред. О.И. Беличенко ; М-во образования и науки Украины [и др.]. - Одесса, 2016. - С. 121-124.

9. Дуров, А. М. Основы возрастной и спортивной морфологии: учебно-методическое пособие по дисциплинам «Возрастная морфология», «Возрастная и спортивная морфология» для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура». Форма обучения – очная, заочная : [16+] / А. М. Дуров ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2018. – 52 с.

10. Емельянова, И. В. Как научить юных дзюдоистов разбираться в физических качествах / И. В. Емельянова, К. Г. Тиновицкий // Детский тренер. - 2015. - № 1. - С. 78-83.