

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ИХ ИЗМЕНЕНИЯ У
ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 416 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Куц Андрея Николаевича

Научный руководитель
доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА I. Литературный обзор	
1.1 Анатомо-физиологические и возрастные особенности развития двигательных качеств девочек младшего школьного возраста.....	7
1.2 Влияние физических упражнений на различные органы и функциональные системы организма детей.....	14
1.3 Методика развития двигательной функции младших школьников.....	20
ГЛАВА II. Задачи, методы и организация исследования	
2.1 Задачи исследования.....	33
2.2 Методы исследования.....	33
2.3 Организация и проведения исследования.....	37
ГЛАВА III Полученные данные результатов исследования	
3.1 Возрастные изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности испытуемых двух контрольных групп.....	40
3.2 Сопоставления полученных результатов исследования.....	46
3.3 Личный опыт.....	48
3.4 Методические рекомендации по воспитанию двигательной функции девочек младшего школьного возраста.....	50
ГЛАВА IV Заключение.....	53
Литература.....	55
Приложение	

Введения

Актуальность исследования обусловлена тем, что именно в детском возрасте закладывается основной фундамент здорового взрослого человека, и самое важное то, что не только биологические особенности, но и психологические. Особенно физические упражнения играют значимую роль в формировании телосложения человека, особенно в детские годы.

Объект исследования – процесс физического развития и двигательной подготовленности девочек младшего школьного возраста общеобразовательной и детской спортивной школы.

Предмет исследования – ход и этап физического развития и двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – исследовать особенности физического развития и двигательных качеств учащихся средней общеобразовательной и детской юношеской спортивной школ и выявить их эффективность в ходе экспериментального обучения.

Цель настоящей работы – исследовать и выявить особенности физического развития и двигательных качеств учащихся средней общеобразовательной и детской юношеской спортивной школ

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме
2. Выполнить эксперимент по данной работе
3. Выявить положительные стороны от занятий спортом

Гипотеза исследования – развитие двигательных качеств и функциональных показателей у девочек младшего школьного возраста будет осуществляется успешно, если:

- развитие двигательной деятельности девочек осуществляется педагогом с учетом понимания психолого-педагогического явления;
- будет четко установлен перечень двигательных умений и навыков;
- в учебный процесс будет целенаправленно включены развивающие упражнения различной направленности;

- учебная деятельность будет сопровождаться периодической диагностикой уровня двигательной подготовленности и соответственно корректироваться.

Задачи исследования

Цель настоящей работы - исследовать и выявить особенности физического развития и двигательных качеств учащихся средней общеобразовательной и детской юношеской спортивной школ.

1 задача — определить особенности развития основных двигательных качеств и функциональных показателей у девочек младшего школьного возраста ДЮСШ Красный кут.

2 задача - сравнить уровень основных двигательных качеств и физического развития учащихся младшего школьного возраста средней общеобразовательной и специальной спортивной школ.

3 задача - дать практические рекомендации по воспитанию двигательной функции у девочек младшего школьного возраста.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1** .Изучение и обобщение литературных источников.
- 2.**Педагогическое наблюдение.
- 3.**Антропометрические измерения.
- 4.**Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое.
- 5.**Педагогические контрольные испытания.
- 6.**Метод математико-статистического анализа полученных данных.

Организация и проведение исследования

В результате проведения наблюдения в период с сентября 201 6 года по декабрь 2016 года в группах испытуемых произошли изменения и двигательных качеств и морфофункциональных показателей. Эти изменения отражают влияние применяемых различных физических упражнений.

Изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности у обычных школьниц осуществлялось, проводимых по общепринятой школьной программе, а у девочек легкоатлетов - под воздействием специальных тренировочных занятий.

Возрастные изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности испытуемых двух контрольных групп.

Таблица 1 - показатели измерений девочек 8-9 лет, не занимающихся спортом, из школы № 1; таблица 2 - показатели измерений девочек-легкоатлетов 8-9 лет из группы ДЮСШ.

1. Данные, характеризующие возрастные изменения показателей физического развития.

Таблица 1

№ этапа	Рост (см)	Вес (кг)	ЖЕЛ (мл)
1 этап	128,3+3,9; 1,06	26,9+4,2; 1,07	1273+243; 62,3
1 этап	131,9+4; 1	31+3,9; 1	1360+203; 52
Сдвиги	3,5	4	86

Таблица 2

№ этапа	Рост (см)	Вес (кг)	ЖЕЛ (мл)
1 этап	128,3+5,2; 1,3	25,5+3,6; 0,9	1473+194; 49,7
1 этап	130,9+5,4; 1,38	28+3,4; 0,8	1766+239; 61,2
Сдвиги	2,6	2,5	293

Результаты исследования показывают, что в физическом развитии девочек, как в первой, так и во второй группе прослеживаются тенденции к увеличению показателей с течением возраста: за полгода, прибавка в росте у школьниц составляет 3,5. в весе - 4 кг, при измерении ЖЕЛ сдвиг составил 86 мл. А у девочек- легкоатлетов эти цифры прибавок таковы: в росте - 2,6 см, в весе - 2,5 кг, ЖЕЛ - 293 мл.

2. Данные, характеризующие состояние сердечно-сосудистой системы организма исследуемых.

Таблица 1

№ этапа	ЧСС (уд/мин)	№ этапа	ЧСС (уд/мин)
1 этап	90+1,6; 0,4	1 этап	89,2+1,1; 0,28
2 этап	88,8+1,6; 0,4	2 этап	86,8+1,3; 0,3
Сдвиги	-1,2	Сдвиги	-2,4

Таблица 2

Из показателей приведённых выше таблиц видно, что с возрастом показатели сердечно-сосудистой системы меняются. У не тренированных девочек ЧСС снизилась на 1,2, а у легкоатлетов — на 2,4, что свидетельствует о благотворном влиянии физических упражнений на организм младших школьников.

3. Данные, характеризующие изменения силовых показателей.

Таблица 1

№ этапа	Сила правой кисти (кг/см) М+ ;	Сила левой кисти (кг/см)	Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) М+ ;
1 этап	11,3+2,6; 0,6	10,2+2,2; 0,56	7,8+2,2; 0,56
2 этап	12,3+2; 0,5	11+2; 0,5	9,3+2,2; 0,56
Сдвиги	1	0,8	1,5

Таблица 2

№ этапа	Сила правой кисти (кг/см) М+ ;	Сила левой кисти (кг/см)	Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) М+ ;
1 этап	15,2+2,3; 0,68	14,1+2,5; 0,564	21,7+4; 1
2 этап	17,2+2,1; 0,5	15,5+2; 0,5	33,2+5; 1,3
Сдвиги	2	1,5	11,6

Из таблиц, характеризующих изменения силовых показателей, отчётливо прослеживается тенденции к увеличению силы кисти и силы рук в целом как у первой группы исследуемых (сила правой кисти на 1, левой 0,8, отжимание на 1,5), так и у второй группы (правая на 2. левая на 1,5, отжимание на - 11,6). Но мы видим, что уже на первом этапе результаты

значительно отличаются в пользу легкоатлетов, не говоря уже о значительной разнице в изменении.

4. Результаты исследования скоростно – силовых качеств.

Таблица 1

№ этапа	Прыжок в длину (см) М+;	№ этапа	Прыжок в длину (см) М+;
1 этап	122,5+9,6; 2,4	1 этап	123,5+7,5; 1,9
2 этап	125,2+10,2; 2,6	2 этап	129,7+7,5; 1,9
Сдвиги	2,6	Сдвиги	6,2

Таблица 2

Представленные в таблице результаты исследования позволяют судить об изменениях скоростно – силовых качеств. В большей степени очевиден рост показателей у девочек – атлетов. Так, у не занимающихся результат прыжка в длину с места возрос на 2,6 см., а у атлетов - 6,2 см., хотя результаты на первом этапе были почти равны.

4. Данные, характеризующие статистическую выносливость испытуемых.

Таблица 1

№ этапа	Выносливость мышц брюшного пресса (сек) М+ ;	№ этапа	Выносливость мышц плечевого пояса (сек) М+ ;
1 этап	19,6+3,8; 0,9	1 этап	18,4+5; 1,28
2 этап	22,4+4,1; 1,05	2 этап	21,6+5,6; 1,44
Сдвиги	2,8	Сдвиги	3,2

Таблица 2

№ этапа	Выносливость мышц брюшного пресса (сек) М+ ;	№ этапа	Выносливость мышц плечевого пояса (сек) М+ ;
1 этап	25,9+3,4; 0,88	1 этап	35,2+5; 1,28
2 этап	31,2+3,6; 0,8	2 этап	43,3+4,5; 1,17
Сдвиги	5,2	Сдвиги	8

Из таблиц видно, что результаты этих двух тестов изменились и у легкоатлетов, и у школьниц общеобразовательной школы, но результаты на

первом этапе, и тем более на втором этапе выше у спортсменок, и прирост составляет: выносливость брюшного пресса - 5,2 сек, выносливость плечевого пояса - 8 сек. В то время как у не занимающихся прирост составил: выносливость брюшного пресса 2,8 сек и выносливость плечевого пояса - 3,2 сек.

6. Данные характеризующие показатели физического качества гибкости.

№ этапа	Наклоны вперёд(см) М+ ;	№ этапа	Наклоны вперёд (сек) М+ ;
1 этап	1,1+0,5; 0,13	1 этап	11,4+1,8; 0,4
2 этап	2,7+1,3; 0,33	2 этап	16,7+2,2; 0,5
Сдвиги	1,6	Сдвиги	5,3

Исходя из полученных данных видно, что гибкость у девочек общеобразовательной и спортивных школ по истечению полгода улучшается, особенно у спортсменок, так как изменения показателей в данном случае происходили под влиянием систематических тренировок и составили 5,3 см, а у не занимающихся 1,6 см. Но надо заметить, что результаты уже на первом этапе резко отличались.

6. Данные, характеризующие изменения показателей физического качества быстроты.

№ этапа	Бег на 30м (сек) М+;	Бег за 10 сек М+;
1 этап	7,06+3,4; 0,04	30+2,9; 0,7

2 этап	6,98+0,16; 0,04	32+3,5; 0,9
Сдвиги	-0,08	2

Приведённые цифры свидетельствуют об увеличении быстроты с возрастом. Прибавка у легкоатлетов составляет: бег на 30 м - 0,14 сек, бег за 10 сек - на 3,5 раза, а у не спортсменок - бег на 30 м - 0,08 сек, бег за 10 сек - на 2 раза.

Заключение

1.Разумная организация и методика тренировочных занятий благотворно влияют на развитие физических способностей детей, повышают уровень функциональных возможностей организма, сопротивляемость его заболеваниям. Спортивная деятельность представляет собой богатые возможности для нравственного, волевого. интеллектуального и эстетического воспитания, способствует воспитанию дисциплинированности и организованности.

2.В ходе исследования было установлено, что возрастные изменения двигательных качеств и морфофункциональных показателей не совпадают у девочек не спортсменок и девочек занимающихся спортом.

4.Младший школьный возраст является основой для дальнейшего развития и совершенствования всех физических качеств.

8.Занятия в спортивной секции развивают все качественные стороны двигательной деятельности намного эффективнее, лучше и качественнее, чем занятия физической культурой по программе в общеобразовательной школе, что говорит о необходимости совершенствования школьной программы по физической культуре и о внедрении спорта в жизнь школы.

9. Школьников необходимо активнее привлекать к систематическим занятиям спортом. Хорошая физическая подготовка, создающая предпосылки для дальнейшей углубленной специальной подготовки, может быть приобретена только путём систематических тренировок. Хорошая физическая подготовка является залогом крепкого здоровья, без которого реально не осуществимо ни всестороннее развитие, ни полноценная жизнедеятельности человека.

Список используемых источников

1. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы. - М., 1970.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФИС, 1988.
3. Бальсевич В.К., Запорожников В.А. Физическая активность человека. - Киев : Здоровье, 1987.
4. Боген М.М. задачи обучения двигательным действиям. Теория и практика физической культуры. - №3. - 1981.
5. Тимофеев Обучение в лёгкой атлетике. - Москва: Здоровье, 1987.
6. Большакова Н.Д. Руководство для школьных врачей. - М.: Медиц., 1985.
7. Вайцеховский СМ. Книга тренера. - М.: ФИС, 1971. 8. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: ФИС, 1966.
9. Беликова Т.В. Учитель и семья. - М.: Просвещение, 1979.
10. Волков В.Н., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФИС, 1983.
11. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: ФИС, 1966.
12. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: ФИС, 1966.

13. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. - М.: Просвещение, 1977.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФИС, 1970.
15. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФИС, 1975.
16. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978.
17. Каюров В.С. и др. Книга учителя физической культуры. - М.: ФИС, 1973.
18. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФИС, 1983.
19. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движения детей и подростков. - М.: Педагогика, 1979.
20. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся начальной школы. - М.: Просвещение, 1997.
21. Матвеев А.П., Мельников СБ. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.
22. Матюшонок Н.Т. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. - М.: Просвещение, 1970.
23. Минаев Б.И., Шинян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1989.
24. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М.: ФИС, 1989.
25. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И. Физическая культура и возраст. - М.: ФИС, 1987.
26. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФИС, 2000.
27. Семёнов Л.П. Советы тренерам. - М.: ФИС, 1980.