

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания
наименование кафедры

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направления 12.03.04 «Педагогическое образование»

код и наименование направления

институт физической культуры и спорта

наименование факультета

Стрижкова Андрея Витальевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.А. Щербакова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой:

доцент, к.м.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.А. Беспалова

инициалы, фамилия

Саратов 2018 г.

Введение

Актуальность. Всестороннее развитие спортсменов, их высокий культурный и моральный уровень, многосторонние волевые качества, гармоническое развитие физических качеств, хорошая работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и прочих систем организма, способность осваивать движения и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа спортивной специализации.

В основе всесторонней подготовки лежит обусловленность абсолютно всех качеств человека: развитие одного из них благоприятно сказывается на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного либо нескольких качеств задерживает развитие остальных.

Принцип всесторонности обретает в занятиях с юными спортсменами особую роль. В связи с тем, что в возрасте 7-9 лет организм пребывает в стадии формирования, воздействие физических упражнений может выражаться очень сильно, как положительно, так и негативно. По этой причине для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса настолько важно принимать во внимание возрастные особенности формирования организма детей. Значительную роль в процессе многосторонней подготовки спортсменов играет физическая подготовка, воспитание физических качеств, нужных в спортивной деятельности.

Выбор данной темы обусловлен некоторыми моментами:

- возросшим интересом к спортивному плаванию, как к виду спорта;
- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся спортивным плаванием.

Именно в этом, заключается ее актуальность и **практическая значимость** в реализации. Важно выявить уровни развития основных физических качеств у юных спортсменов, обосновать эффективные средства и методы воспитания этих качеств.

В работе проведена попытка проанализировать особенности физического развития и физической подготовленности детей 7-9 лет занимающихся спортивным плаванием и детей не занимающихся спортом.

Проблеме физического развития и физической подготовленности юных спортсменов свои труды и исследования посвятили многие авторы. В данной дипломной работе мы опирались на работы Филина В.П. «Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта», «Проблемы юношеского спорта», «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»; Менхина Ю.В., Зациорского В.М., Соколова Е.Г., Болобана В.М., Курыся В.Н., Сулейманова И.И. и др.

Целью наших исследований было определение и сравнение уровней физической подготовленности и физического развития детей 7-9 лет, занимающихся спортивным плаванием и детей, не занимающихся каким-либо видом спорта постоянно.

При подготовке к исследованию и написанию дипломной работы были поставлены следующие **задачи**:

1. На основе анализа литературных источников выявить особенности физического развития и физической подготовленности детей 7-9 лет.
2. С помощью обследования детей, занимающихся спортивным плаванием, и группы детей, не занимающихся спортом, выявить уровень физического развития и физической подготовленности.
3. Сравнить и проанализировать полученные результаты.

Объект исследования: особенности физического развития и двигательной подготовленности детей 7-9 лет в процессе учебно-тренировочных занятий по спортивному плаванию.

Предмет исследования: исследование особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей 7-9 лет, занимающихся спортивным плаванием.

Гипотеза: мы предположили, что на основе изучения возрастно-половых особенностей физического развития и развития двигательных

качеств на основе применения метода педагогических контрольных испытаний (тестов), мы получим результаты, в которых исследуемые показатели детей, занимающихся и не занимающихся спортом будут существенно отличаться. Это говорит о более активном физическом развитии и высоком уровне физической подготовленности детей, занимающихся спортивным плаванием. Все это будет способствовать созданию представления о физическом развитии и физической подготовленности детей одного возраста.

Основное содержание работы

Основные методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературы
2. педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. статистическо-математический метод измерения.

Теоретический анализ и обобщение литературы:

Поиск источников литературы осуществлялся в Саратовских библиотеках, были проанализированы материалы научных журналов «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», сборники научных трудов, а также научные и научно-методические издания. Также бралась информация из Интернета.

Вследствие теоретического анализа и обобщения литературных данных, была выявлена суть работы, определена её актуальность.

Педагогическое контрольное испытание (тестирование):

Успешное управление учебным тренировочным процессом возможно только в том случае, если тренер будет владеть широкой и объективной информацией о воспитанниках, тренировочном процессе, физическом развитии, состоянии их здоровья. Главным в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Перед началом тестирования, в первую

очередь, необходимо четко представить, с какой целью и для чего оно выполняется. Принять во внимание ряд важных положений: соответствие теста специфике и характеру спортивной работы, контингенту испытуемых.

Метод сравнительного анализа применяется в целях наиболее глубокого и качественного исследования проблемы. С его помощью мы детально проанализировали литературные источники, касающиеся проблемы физического развития и физической подготовленности молодых спортсменов. Ну и что немаловажно, благодаря данному методу мы сравнили полученные при измерении и проведении тестирования данные, что является главной задачей нашей работы.

Статистическо-математический метод исследования заключается в сборе статистического материала, его систематизации и обработке с помощью математических вычислений. В нашей работе необходимо применить данный метод, для получения данных о физическом развитии и физической подготовленности детей.

Собрав необходимые для нас статистические результаты (антропометрические данные, сведения о физической подготовленности), мы произвели математические вычисления среднего арифметического (M) итогов проведенных измерений и тестов согласно формуле:

$$M = \frac{\sum V}{n}, \text{ где}$$

\sum - знак суммирования

V- варианты, полученные в исследовании значения

n- число вариантов.

Организация исследования. Для проведения данного исследования мы ознакомились с литературными источниками, освещающими теоретические основы и проблемные вопросы, изучили и проанализировали вышеуказанные методы выполнения исследований.

Мы отобрали наиболее оптимальный анализ показателей антропометрических данных и результатов тестирования детей, разбив их на две группы:

- занимающиеся спортивным плаванием;
- не занимающиеся каким-либо видом спорта.

В процессе выполнения исследования мы осуществили сравнительный анализ выявленных результатов и установили особенности и закономерности физического развития и физической подготовленности детей 7-9 лет.

В исследованиях приняли участие 40 детей младшего школьного возраста (7-9 лет), распределенные на две группы: занимающиеся спортивным плаванием, и не занимающиеся спортом.

Исследования проводились в учебно-тренировочных занятиях по плаванию в ДЮСШ и в МОУ СОШ №53 г. Саратова на уроках физической культуры. Исследования проводились в соответствии с заранее составленным планом-графиком с февраля по март. В ходе проведённой работы было исследовано 40 детей одного возраста (7-9 лет), условно разделённых на 2 группы (№1, №2) по 20 человек в каждой. В группе №1 дети занимаются спортивным плаванием; в группе №2 – дети, не занимающиеся систематично спортом.

Выбор испытуемых проводился с учётом специфики, особенностей выбранной тематики исследований и поставленных задач.

Исследования проводились на тренировочных занятиях **(в группе №1)** и на уроках физической культуры **(в группе №2)** во время проведения уроков.

Перед проведением измерений было кратко и понятно рассказано испытуемым, что именно они должны сделать, их будущие действия.

В исследовании мы проводили измерение антропометрических и функциональных данных (рост стоя, вес, окружность грудной клетки, частота сердечных сокращений). Окружность грудной клетки измерялась при вдохе,

паузе и выдохе. Частота сердечных сокращений измерялась до нагрузки и после нагрузки (испытуемые должны были выполнить 20 приседаний).

На основе педагогического наблюдения за юными пловцами, нами были выявлены наиболее информативные тесты для измерения уровня развития основных физических качеств. Все упражнения выбирались с учётом особенностей возрастного развития детей 7-9 лет.

1. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Требования, предъявляемые к выполнению упражнения: одновременное и равномерное сгибание рук до касания грифа перекладины грудью на максимальное количество раз.

2. Бег на 30 м. для выявления уровня развития быстроты. Бег выполняется с высокого старта. Старт дается одновременно для двух испытуемых. Результаты фиксируются двумя секундомерами и заносятся в протокол.

3. Для определения выносливости используется следующее упражнение. Запрыгивание на возвышение (гимнастические маты высотой 40 см.). Требования: прыжок должен производиться с места, минимальные интервалы отдыха между запрыгиваниями. Выполняется на наибольшее количество раз.

4. Для определения гибкости у детей мы использовали следующее упражнение: тестируемый ребенок, стоя на скамейке, с прямыми ногами, выполняет наклон вперед, максимально сгибаясь. Измеряется расстояние от точки опоры (скамейки) до кончиков пальцев рук при помощи измерительной линейки.

5. Для измерения ловкости и быстроты реакции используется следующий тест: тестирующий держит линейку; пальцы тестируемого (указательный и большой) находятся возле нулевой отметки линейки на расстоянии 2-3 см. от нее. Суть теста заключается в том, что тестирующий отпускает линейку, а тестируемый пытается ее поймать. Измеряется расстояние от «ноля» до той отметки, на уровне которой ребенок поймал линейку.

Обобщение и анализ собранного материала, сравнение результатов по группам, внутри каждой группы по разным показателям позволил обнаружить насколько значительно отличие между физическим развитием и физической подготовленностью занимающихся и не занимающихся спортом.

Обсуждение результатов исследования. В результате исследования было выявлено, что выбранные тестовые показатели являются эффективными контрольными упражнениями, с помощью которых предоставляется возможность наблюдать за степенью общей физической подготовленности молодых спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Все это наблюдается при визуальном анализе на основе регистрации конкретных количественных параметров, и выявляются необходимые данные.

С целью подтверждения информативности каждого из критериев оценки физического развития, следует проанализировать структуру факторов физического состояния растущего организма.

Нами было учтено наличие или отсутствие заболеваний и функциональных нарушений различных органов и систем. На основании измерения антропометрических данных мы обнаружили необходимые показатели и их группы, являющиеся главными в общей оценке физического развития детей в возрасте 7-9 лет.

Для обследования были выбраны 40 практически здоровых детей, 20 из которых занимаются спортивным плаванием и 20 не занимающихся регулярно каким-либо видом спорта. При этом в ходе измерения были получены антропометрические показатели с дальнейшей оценкой физического развития.

Проанализировав полученные данные, мы обнаружили ряд особенностей:

1. Среднее арифметическое роста всех двух групп обследуемых почти одинаковы (М роста гр.№1=120,7 см; М роста гр.№2=119,9 см). Такое же

соотношение мы видим и с показателями массы тела и окружности грудной клетки (приложение 1).

Отсутствие значительных отличий по данным показателям среди детей, занимающихся спортивным плаванием и детей, не занимающихся спортом можно объяснить:

Во-первых, тем, что дети-спортсмены тренируются относительно непродолжительный период времени, их организм не адаптировался к специфическим нагрузкам, которые применяются в тренировках по плаванию;

Во-вторых, тем, что у детей в возрастной группе 7-9 лет имеются общие физиологические особенности организма, которые находятся на стадии формирования.

2. В результате измерения ЧСС можно утверждать, что после нагрузки пульс у не тренирующихся детей гораздо выше, чем у детей занимающихся спортом. Это доказывает, что регулярные тренировки значительно повышают физическую подготовленность у детей группы №1.

Мы провели одинаковое тестирование для двух выделенных нами групп детей, после чего вывели средние арифметические показатели по каждому упражнению. Благодаря этому мы можем сравнить уровни физической подготовленности групп и увидеть различия.

3. Первое тестовое задание предназначено для определения уровня формирования силы. Полученные сведения были отмечены в таблицах №3, №4. После сравнения результатов теста мы можем уверенно говорить, что у детей занимающихся спортом уровень развития силовых возможностей гораздо выше ($M_{гр.№1}=10$, $M_{гр.№2}=7$). Это объясняется тренировками, которые изначально нацелены на развитие скоростно-силовых качеств.

Гипотеза нашей работы подтверждается анализом итогов тестирования. Несомненно, степень развитости физических качеств у детей не занимающихся и занимающихся спортом сильно отличается.

Это можно увидеть в наших таблицах.

Тест определяющий уровень развития выносливости (запрыгивание на возвышение) идеально отображает, что специальная физическая подготовка пловцов прекрасно повышает выносливость детей. Принимая во внимание физиологические особенности развития детей данного возраста (7-9 лет), в стадии первоначальной подготовки развитие выносливости не считается основным. Но все равно после этого теста можно увидеть, что у детей-спортсменов есть большие предпосылки к развитию данного физического качества, нежели у детей, не занимающихся спортом.

Следующее физическое качество, необходимое для характеристики физической подготовленности – гибкость. Тестирование степени гибкости предоставило следующие сведения: (М гр.№1=17,13 М гр.№2=14,97). Это свидетельствует о большей амплитуде исполнения задания на гибкость пловцами.

При проведении нами теста на ловкость и рассмотрении его итогов мы пришли к выводу, что у детей, не занимающихся спортом, это физическое качество сформировано никак не слабее. Это связано с тем, что развитие ловкости, как таковой, совершается в процессе общего физического развития детей на уроках физической культуры (например, в подвижных играх).

Таким образом, после проведенного анализа результатов тестирования уровня развития основных физических качеств и показателей антропометрических и функциональных данных обследуемых нами групп мы установили главные возрастные особенности физической подготовленности детей, занимающихся плаванием.

На основании вышеизложенного можно говорить, что при почти одинаковых показателях антропометрических данных (рост, масса тела), физическая подготовленность детей, занимающихся спортивным плаванием, характеризуется более значительным уровнем развития. Этому содействует грамотно организованные систематические тренировки, целью которых, в особенности на начальной стадии подготовки, является развитие и совершенствование физических качеств.

Заключение

1. На основе разбора литературных источников мы определили, что вопрос физического развития и физической подготовленности детей 7-9 лет нуждается в основательной экспериментальной разработке. Немаловажно установить уровень развития быстроты, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, создать результативные средства и методы воспитания физических качеств, определить допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки.

У детей 7-9 лет способность к стремительному перемещению в пространстве выработана слабо. Средняя скорость бега увеличивается лишь к 10 годам. Развитие быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, пробеганием коротких (50 – 60 метров) отрезков дистанции с предельной скоростью.

Дети этого возраста располагают невысокими показателями мышечной силы. Возрастные особенности детей ограничивают использование силовых упражнений на тренировках. Дети данного возраста наиболее расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

Дети младшего школьного возраста отличаются небольшой выносливостью. Превосходным средством формирования общей выносливости является ходьба и бег.

У младших школьников присутствуют все предпосылки для того, чтобы приобрести такие качества, как ловкость и гибкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата – большая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствует увеличению эффективности специальных упражнений для формирования данных качеств.

Более внушительные естественные темпы развития гибкости прослеживаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Возраст от 7 до 9 лет характеризуется так же большими темпами развития координации движений.

Этому помогает значительная пластичность центральной нервной системы, активное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения.

2. Начало специализированных занятий пловцов, как правило приурочивается к 8-10 годам. Однако до данного возраста следует сформировать предпосылки для спортивной специализации. Это подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Особую роль в первоначальном этапе (5 – 8 лет) занимает физическая подготовка. Это и делает данный этап чрезвычайно значимым для дальнейшей специализации. Данные упражнений занимают от 40 до 60 процентов общего объема нагрузки.

Обследовав детей, занимающихся спортом и группу детей, не занимающихся спортом, мы пришли к заключению о том, что:

- степень физического развития обследуемых групп, в целом, отличается незначительно. Это связано с возрастными особенностями 7-9 летних детей, а также тем, что юные спортсмены занимаются на стадии начальной физической подготовки, которая ориентирована на развитие общей физической подготовленности, равно как и на уроках физической культуры в средней общеобразовательной школе.
- однако следует выделить, что развитие физических качеств у детей спортсменов существенно выше, чем у детей, не занимающихся каким-либо видом спорта. Это обуславливается регулярностью тренировочных занятий юных пловцов.
- необходимо указать ещё один значительный момент. В возрасте 7-9 лет отсутствуют особые отличия в уровне физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек.

3. На основании проделанного тестирования 2-х групп детей (занимающихся спортивным плаванием и детей не занимающихся систематично каким-либо видом спорта) можно говорить, что при практически одинаковых показателях главных антропометрических данных (рост, вес и др.), физическая подготовленность детей, занимающихся спортом характеризуется более значительным уровнем развития. Этому содействует организованные регулярные тренировки, целью которых, в особенности на стадии начальной подготовки, является развитие и усовершенствование физических качеств.