

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ
НА ТЕМУ:
«ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЗЮДОИСТОВ 12-13 ЛЕТ».**

Студента 5 курса 521 группы
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

КОЗАК ПАВЛА ВЛАДИМИРОВИЧА

Научный руководитель
Старший преподаватель

дата, подпись

Заведующий кафедрой
ТОФВ

доцент, к.п.н

дата, подпись

Андряков П.А.

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

Введение. Актуальность. Уроки физической культуры должны повышать устойчивость организма школьников к физическим нагрузкам и быть в свою очередь направлены на улучшение как физического, так и функционального развития, повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Медико-биологической основой этих процессов являются физиологические, биохимические и морфологические изменения, возникающие во время занятий физическими упражнениями, а также совершенствование всех систем организма.

С увеличением возраста школьников, регулярно занимающихся спортом, функции организма и работоспособность улучшаются. С другой стороны, достоверно установлено, что количество занятий физическими упражнениями для нормального развития организма учеников, предусмотренное существующим в настоящее время учебным планом, недостаточно.

В Европе и Азии в школьной программе занятиям по физическому воспитанию в среднем уделяется от 2-3 до 6 часов в неделю. Несмотря на это, более 50% школьников в Германии подвержены заболеваниям, которые ранее являлись характерными лишь для людей пожилого возраста.

При регулярных занятиях спортом в организме человека появляется определенная система адаптации. Наличие данной системы у школьников и студентов является необходимой основой того, чтобы они привыкали к физическим нагрузкам. Кроме того это помогает увеличить эффективность различных органов и всего организма в целом.

Вместе с тем, достаточная двигательная активность, направленная на борьбу с гиподинамией способствуют укреплению здоровья человека.

На сегодняшний день мы видим важное значение в том, чтобы научить молодёжь любить спорт, в частности этого можно добиться путём включения подвижных игр в занятия. Юным дзюдоистам гораздо легче объяснить правильность выполнения тех или иных элементов по средствам игровых технологий,

Цель работы: обоснование рекомендуемой методики начального обучения юных дзюдоистов элементам дзюдо по средствам игровых технологий.

Гипотеза: предполагаемое положительное влияние на организм школьника в предложенной методике обучения элементам единоборств (борьбы) с помощью игровой подачи материала на занятиях по дзюдо.

Предмет исследования: методика начального обучения элементам дзюдо на начальном этапе обучения.

Объект исследования: учащиеся средних классов обучающихся в АНО ЦКС «Антарес», город Балаково, Саратовской области и влияние на них основ ведения единоборств на начальных этапах многолетнего преподавания.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи:**

1. проанализировать специальную научную литературу посвящённую физическому развитию юных дзюдоистов, а так же изучить методики включения игровых технологий в занятия по дзюдо.

2. установить влияние занятий с применением игровых технологий на функциональные системы организма юных дзюдоистов.

3. провести анализ полученных показателей и сделать выводы.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Антропометрические изменения.
5. Динамометрические исследования.
6. Педагогические контрольные испытания.
7. Математическая обработка полученных данных.

Общий объем бакалаврской работы 64 страницы, работа состоит из введения двух глав, заключения и списка использованных источников.

Глава 2. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Антропометрические изменения.
4. Определение спидометрии.
5. Динамометрические исследования.
6. Педагогические контрольные испытания.
7. Математическая обработка полученных данных.
8. Корреляционные исследования.

1. Изучение и обобщение литературных источников.

Этот метод включает в себя изучение и анализ литературных источников по поставленным задачам.

2. Педагогическое наблюдение.

Этот метод характеризуется регистрацией отдельных характеристик процесса развития физического воспитания юных дзюдоистов без вмешательства исследователя в ход процесса. В данной работе этот метод включает в себя наблюдение за изменением показателей физического развития и двигательной функции у подростков. Учащиеся, подлежащие изучению, наблюдались в обычных для них условиях, без внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Наблюдение проводилось на уроках физической культуры. Сбор материалов путем наблюдения проводился по предварительно составленному плану в соответствии с задачами исследования. Наблюдения проводились неоднократно и систематически: количество наблюдений и число наблюдаемых было достаточно для получения результатов. Всего было исследовано 20 мальчиков занимающихся дзюдо.

При проведении были учтены обстоятельства, сопутствующие основному явлению, которое наблюдалось при разных закономерно меняющихся условиях. Результаты наблюдения регистрировались. С

помощью врачебно-педагогического контроля были проведены и уточнены методические вопросы, которые помогли исключить из эксперимента подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

3. Антропометрические измерения.

Для достижения поставленных в данной работе целей и задач у объектов наблюдения были взяты антропометрические данные. Эти показатели позволяют судить об общем физическом развитии юных дзюдоистов. Антропометрические измерения включают в себя: определение роста стоя и веса. Для измерения этих показателей использовались: деревянный ростомер, медицинские десятичные весы.

4. Определение спирометрии.

Большой информативностью о потенциальных возможностях дыхательного аппарата обладает показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) - максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после глубокого вдоха. Измерение ЖЕЛ проводилось сухим спирометром в начале урока.

5. Динамометрические исследования

Для получения сравнительной характеристики степени силовой подготовленности учащихся был применен метод измерения динамометрии (ручной). Определялась сила сжатия кисти (правой и левой). Исследования проводились с использованием ручного динамометра, стоя с вытянутой в сторону рукой.

6. Педагогические контрольные испытания.

Эти испытания проводились с целью изучения уровня развития основных физических качеств юных дзюдоистов до и после апробации методики включения игровых технологий в тренировочный процесс (силы, скорости, скоростно-силовых, выносливости, гибкости). Для определения двигательной подготовленности мальчиков среднего возраста использовались следующие методические тесты:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. бег на 30 метров;
3. прыжок в длину, с места;
4. кросс 800 м.;
5. наклон вперед;

Эти тесты проводились с каждой группой исследуемых 12-14 лет. Учащимся объяснялись и демонстрировались все задания, которые необходимо выполнить. После этого проводились пробные попытки и сдача контрольных упражнений с фиксацией последующего результата.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подсчитывалось количество раз. Выполнялось упражнение с учетом того, что сгибание рук производилось до угла 90 градусов между плечом и предплечьем, туловище находилось в строго горизонтальном положении. Этот тест показывает степень развития силы.

2. Бег на 30 м. выполнялся с низкого старта без применения колодок. Участники стартовали попарно. Из двух допустимых попыток фиксировалось лучшее время. Время фиксировалось при помощи секундомера. Этот тест позволяет судить о степени развития качества быстроты.

3. Прыжок в длину с места со взмахом рук проводился из исходного положения - стойка ноги врозь, на всей ступне. Испытуемый выполнял прыжок со свободным движением рук. Совершилось по три попытки, а оценивался и фиксировался лучший результат, он заносился в карту (см. приложение). Дальность прыжка определялась с помощью рулетки. Этот процесс определяет уровень развития скоростно-силовых качеств.

4. Бег на 800 метров. Этот тест проводился на дорожках стадиона, где давался общий старт (высокий) и фиксировалось время пробегания дистанции секундомером на финишной отметке. Результат этого испытания говорит об уровне развития физического качества-выносливости у подростков.

5. Наклоны вперед выполнялись из основной стойки на гимнастической скамейке, к которой вертикально приставлялась линейка, измерялось расстояние при наклоне вперед от кончиков пальцев рук до опоры. Так определилась гибкость.

7. Математическая обработка полученных данных

Этот метод исследования заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни физического развития и двигательной подготовленности юных дзюдоистов занимающихся в секции.

После тщательного изучения интересующей литературы велась непосредственная подготовка к исследованию. Вся последующая работа складывалась из нескольких этапов.

1 этап (сентябрь 2018 г). В течение месяца велось наблюдение за ходом работы тренировочных занятий по дзюдо в секции на базе АНО ЦКС «Антарес», г. Балакова.

Тренировки строились на принципах демократизации, гуманизма, педагогике сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса, основанных на психолого-педагогических и психолого-физиологических теориях.

В целом уроки проходили на высоком уровне в соответствии с учебной программой. Организация учебного процесса строилась рационально, на уроках использовались различные методы: фронтальный, групповой, индивидуальный. Приемы, применяемые преподавателем на уроке в частности включение игр, повышали активность ребят, их интерес к занятиям, способствовали проявлению инициативы у детей. В школе проводилась секционная работа.

Обучение в спортивной секции проводилось тем же учителем, что и уроки физической культуры. Оно включало приемы, способствующие

развитию умственной и физической активности, мобилизации волевых усилий занимающихся в связи с необходимостью преодоления трудностей. У юных дзюдоистов тренировки были направлены на развитие силы, скоростных, скоростно-силовых качеств выносливости и гибкости. Комплексный подбор упражнений и тренировочных нагрузок обеспечивал возможность одновременного развития на одной тренировке сразу нескольких физических качеств.

Второй этап проходил в конце марта 2019 г. проводились те же педагогические тесты, что и на первом этапе исследования.

В данном разделе приводятся результаты наблюдений за изменениями морфофункциональных показателей мальчиков-подростков средней школы, не занимающихся спортом (контрольная группа), и занимающихся в секции по дзюдо с применением игровых технологий.

Изменения показателей физических качеств у не занимающихся спортом учащихся осуществляется под влиянием классно-урочных занятий, проводимых по общепринятой программе, а у юных спортсменов - под воздействием специально направленных тренировочных занятий.

Исследовали морфологические и физиометрические показатели в сентябре 2018 г. Из морфологических показателей изучали длину и массу тела, из физиометрических показателей изучали ЖЕЛ.

Результаты исследований показывают, что в физическом развитии у школьников, как в первой, так и во второй группе, прослеживается тенденция к увеличению физических показателей. Однако выраженность этих сдвигов была неоднозначной.

У обследуемых контрольной группы наблюдались увеличение массы тела и ЖЕЛ, а ростовые изменения - носили менее выраженный характер. У обследуемых же экспериментальной группы все эти показатели носили более яркий характер.

В данном разделе приводятся результаты наблюдений за изменениями физических качеств мальчиков-подростков средней школы, не занимающихся спортом (контрольная группа), и занимающихся в секции по дзюдо (экспериментальная группа).

Исследовали показатели кистевой динамометрии сгибателей и разгибателей рук и степень развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) в сентябре 2018 и марте 2019 г.

Результаты исследований показывают, что в развитии физических качеств у школьников, как в первой, так и во второй, прослеживалась тенденция к увеличению показателей силы. Уже на первых этапах существует разница в показателях. У подростков занимающихся туризмом они выше, чем у ребят, не занимающихся спортом, и на протяжении всего эксперимента разница в показателях растёт. Так же существенная разница видна из упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. У обследуемых первой группы изменения показателей кистевой динамометрии были достоверными, а изменения показателей степени развития силы не носили достоверного характера. А у обследуемых второй группы изменения показателей кистевой динамометрии и степень развития силы были достоверны.

Исследовали качество гибкости в марте 2019 г. Из качества гибкости изучали наклон вперёд. Результаты исследований свидетельствуют об увеличении физического качества - гибкости, как в первой, так и во второй группах. У обследуемых контрольной группы сдвиги составили 0,6 см, которые произошли под влиянием занятий физической культурой, а у обследуемых экспериментальной группы сдвиг равняется 1,2 см, благодаря комплексу тренировок. Причем, как на первом, так и на втором этапе, данные гибкости у обследуемых второй группы превышают результаты обычных школьников. У обследуемых экспериментальной и контрольной групп показатели гибкости были не достоверны.

Исследовали качество быстроты в марте 2019 г. Из качества быстроты изучали бег на 30 м. Результаты показывают, что в показателях проявления быстроты (скорости) прослеживается рост, как в первой, так и во второй группах. Однако, в первой группе сдвиг был меньше (90.2 сек), чем во второй группе (0,4 сек). У обследуемых экспериментальной группы изменения показателей качества быстроты носили достоверный характер. А сдвиги в контрольной группе были не достоверными.

Исследовали качество выносливости в марте 2019 г. Из качества выносливости изучали бег на 800 м. Результаты исследований показывают, что в физических качествах у школьников, как в первой, так и во второй группе, прослеживается тенденция роста, уровня развития, качества выносливости. Причём, у спортсменов это качество более выражено, разница в показателях составляла 20сек, что связано с систематическими тренировочными занятиями. У обследуемых первой и второй групп изменения показателей выносливости носили достоверный характер. Однако у обследуемых экспериментальной группы, судя по таблице биометрии, достоверность была наивысшей.

Результаты исследования показывают, что дзюдоисты по всем использованным тестам имеют результаты, превышающие показатели подростков не спортсменов.

В заключение эксперимента нами были проведены корреляционные исследования между показателями развития физических качеств и количеством пропущенных занятий.

При сравнении получили очевидные данные: при увеличении показателей развития физических качеств снижалось количество пропущенных занятий.

Заключение. Для работы с школьниками-подростками необходимо подбирать соответствующие средства воздействия и методы воспитания, что требует знания возрастных возможностей. «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях», - писал К. Д. Ушинский — то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях. По убеждению П. Ф. Лесгафта, основоположника научно-обоснованной системы физического образования, действия и влияния педагога на молодой организм будут тогда сознательными и осмысленными, если он будет знать и понимать происходящие в организме изменения. Только таким путем можно влиять на развитие и воспитание детей; в противном случае эти действия «будут шатки, гадательны и часто очень вредны».

В процессе занятий дзюдо, как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности необходимо создавать такие условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей его полноте. В частности крайне эффективным становится включение игровых технологий в процесс физического воспитания.

Подводя итоги проделанного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Разумное использование резервов игровой двигательной активности — в единоборстве (борьбе) и игровых упражнениях — должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной нагрузки, увеличения уровня ежедневной, двигательной активности школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адапционных резервов организма с тем, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

2. Использование упражнений нетрадиционных видов единоборств (борьбы) на уроке физкультуры в школе, придает ему новую эмоциональную окраску, способствует его оживлению, повышает интерес детей к знаниям,

даются определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшении здоровья.

3. Только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании подростков, регламентируемом соответствующей направленностью различных форм, средств, методов, при квалифицированном воздействии учителя можно добиться того, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического воспитания.

4. Все это должно сочетаться с умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. С профессиональной заинтересованностью, выдержкой, фантазией, следует подходить к определению тематики и отбору содержания для различных форм физкультурных занятий, спортивных мероприятий.

5. Применяя данную методику, мы сумели существенно повысить качество профессиональной работы с детьми и в секции по дзюдо в городе Балаково.