

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующая кафедрой
_____ Чернова В.Н.
«_____» _____ 2017 г.

Влияние занятий вольной борьбой в секции общеобразовательной
школы на физическое развитие и подготовленность детей младшего
школьного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Ханевский В.А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Чернова В.Н.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Заместитель директора
Смоленского ОГАУ
«Дворец спорта «Юбилейный» _____ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Морфофункциональная характеристика детей младшего школьного возраста	5
1.2 Организация физического воспитания детей младшего школьного возраста	9
1.3 Опыт проведения занятий спортивными единоборствами с детьми младшего школьного возраста	11
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Задачи исследования:	18
2. 2. Методы исследования.	18
2.3. Организация исследования	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	22
3.1. Содержание занятий по вольной борьбе в секции общеобразовательной школы с мальчиками 8-9 лет.....	22
3.2. Исследование уровня физического развития мальчиков 8-9 лет, занимающихся в секции вольной борьбы и школьников, не занимающихся спортом.....	25
3.3. Исследование уровня физической подготовленности мальчиков 8- 9 лет, занимающихся в секции вольной борьбы и школьников, не занимающихся спортом.....	30
ВЫВОДЫ.....	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39

Введение

Физическое воспитание в общеобразовательной школе способствует решению широкого круга вопросов: сохранение и укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности, развитие физической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств. Однако при всей значимости урока как основы физического воспитания в школе важнейшая роль принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами обогатилась различными видами физического воспитания учащихся. Наиболее эффективным средством физического воспитания детей многие авторы считают секции по различным видам спорта. При этом авторы рекомендуют учитывать популярность видов спорта у детей и подростков (Л.В.Волков, 2008; С.Н.Амелин, 2015).

Вольная борьба – популярный вид спорта у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие морально-волевые качества как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию. Популярность борьбы позволяет широко использовать этот вид спорта как действенное средство физического развития и воспитания детей и подростков. На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10-11 лет, однако многие авторы рекомендуют начать предварительную подготовку в младшем школьном возрасте. Об эффективности дополнительных занятий единоборствами с детьми младшего школьного возраста писали Е.Д.Митусова (2015), А.С.Яковлев (2012), В.А.Воробьев (2012). Современные специалисты отмечают повышение физической подготовленности детей, улучшение функциональных показателей,

формирование мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

В то же время актуальным остается вопрос содержания занятий вольной борьбой в секции общеобразовательной школы и их влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность мальчиков младшего школьного возраста.

Цель исследования – анализ эффективности занятий вольной борьбой с детьми младшего школьного возраста, в спортивной секции общеобразовательной школы.

Объект исследования. Процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях спортивной секции по вольной борьбе.

Предмет исследования – физическое развитие и физическая подготовленность мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой в спортивной секции и не занимающихся спортом.

Гипотеза исследования: предполагалось, что занятия в спортивной секции по вольной борьбе, оказывают положительное влияние на показатели физического развития и физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке комплекса средств физической подготовки мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся в секции вольной борьбы, анализе показателей физического развития и физической подготовленности детей, занимающихся в секциях вольной борьбы и общей физической подготовки.