

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, И ИХ ОДНОКЛАССНИКОВ-СУМОИСТОВ

Ложечка М.В.

Аннотация. Ложечка М. В., Сравнительные показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов.

В статье приведены показатели развития физической подготовленности детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов. Также охарактеризованы параметры прироста уровня физических качеств детей занимающихся сумо. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса детей первого года обучения, специализирующихся в сумо.

Ключевые слова: сумо, физические качества, дети, тренировка.

Введение. Неотъемлемым компонентом современной общеобразовательной подготовки является физическое воспитание. Возрастание роли физического воспитания сопровождается поиском наиболее эффективных форм этой деятельности.

На сегодняшний день в образовательных программах по физической культуре для общеобразовательной учебной школы выдвигаются серьезные требования в формировании и развитии двигательных качеств. Выявлено, что существуют противоречия между современными данными теории и методики развития двигательных качеств [10, 11, 12] и практикой работы педагогов, работающих в общеобразовательных школах. Зачастую эту проблему решают в счет большого объема выполняемых средств на одном уроке физической культуры. Также существует тот факт, что дефицит двигательной активности детей, тормозит физическое развитие. Возмещать необходимый объем двигательной активности для детского организма можно лишь за счет других форм, которые находятся вне урока. Впрочем, этот вопрос еще недостаточно изучен и требует дальнейших научных исследований.

По мнению многих специалистов, решением данной проблемы может послужить борьба сумо. Сумо является очень динамичным и зрелищным видом спорта [1, 2, 5, 6, 9]. Простота правил делает его понятным детям младшего школьного возраста. Поэтому для оптимизации тренировочного процесса, необходимо знать, на каком уровне подготовленности находятся занимающиеся, а также имеется ли положительные изменения в физическом развитии. Таким образом, сравнительная характеристика показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов позволит не только определить уровень физического развития занимающихся, но и выявить динамику изменений этих показателей посредством занятий сумо.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что на современном этапе развития теории и методики, а так же в практике работы педагогов практически отсутствуют данные по обозначенной проблеме.

Вышеизложенное послужило основой для постановки гипотезы и цели исследования.

Гипотеза исследования – предполагалось, что сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников посещающих секцию по сумо позволят увидеть эффективность от таких занятий, а также помогут в построении и контроле тренировочного процесса школьников, которые специализируются в сумо.

Цель исследования – выявить уровень показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов.

Методы исследования. В ходе исследования использовали теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились в спортивном зале подросткового клуба «Олимпиец» на базе МБОУ ДОД ЦДТ «Металлург» г. о. Самара. В тестировании приняли участие 16 детей младшего школьного возраста, не занимающиеся спортом и 16 детей занимающихся сумо 1 год. Все они являются учащимися средних общеобразовательных школ г. о. Самара.

В период исследования детям было предложено выполнить педагогические тесты которые определяют уровень развития всех физических качеств. Все использованные тесты соответствуют требованиям информативности, надежности и эквивалентности. Силовые качества учащихся исследовались по показателям тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и становая сила. Скоростно-силовые качества детей тестировались по данным контрольных упражнений: прыжок вверх, в длину с места. Координационные способности измерялись в контрольном тесте Бондаревского (с закрытыми глазами) и челночном беге 3x10 м. Показатели выносливости определялись в беге на 1000 м. Скоростные качества исследовались по показателям теста: бег на 30 м с высокого старта. Гибкость тестировались по данным контрольного упражнения: наклон туловища вперед из положение сидя.

Обработка результатов тестирования проводилась по методам математической статистики со счетом определения достоверности различий ($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента и компьютерной программой Microsoft Excel. В таблице приведены результаты исследования уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом и их одноклассников-сумоистов со стажем занятий 1 год.

В процессе исследования уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста не занимающихся спортом и их одноклассников-сумоистов установлено тенденцию к росту указанных показателей. Так результат становой силы имеет статически значимое улучшение параметров ($P < 0,05$) от 29,31 кгс у школьников не занимающихся спортом к 35,37 кгс у детей посещающих секцию сумо, что составляет 21%. Количество повторений в

результате теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа имеет статически значимое улучшение ($P < 0,05$) от 10,38 раз у детей не занимающихся спортом к 19,5 раз у школьников посещающих секцию сумо, что составляет 87%. В наклоне туловища вперед из положение сидя показатели имеют статически значимое улучшение ($P < 0,05$) и растут от 5,46 см у школьников не занимающихся спортом к 8,74 см у сумоистов, прирост составляет 60%.

Анализируя показатели координационных способностей детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов обнаружено, что прирост является статически не значащим ($P > 0,05$). Так у детей не занимающихся спортом в тесте Бондаревского (с закрытыми глазами) показатели составляют 2,08 с к 2,95 с у школьников-сумоистов, однако прирост 42%. В ходе анализа показателей челночного бега 3x10 м школьники не занимающихся спортом имеют результат 10,63 с, у сумоистов средний результат составляет 10,5 с, соответственно прирост 1%.

По данным полученным в процессе экспериментальных исследований установлено, что показатели теста прыжок в длину с места увеличивается с 123,56 см у школьников не занимающихся спортом до 136,32 см у детей посещающих секцию сумо 1 год, прирост составляет 10%. Изменения показателей зафиксированы в тесте прыжок в высоту с места растущие с 23,28 см до 29,09 см. В этом случае имеется статически значимое улучшение ($P < 0,05$), прирост равен 25%.

В ходе анализа показателей скоростных качеств у учащихся, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов со стажем занятий 1 год обнаружено, что прирост является статически не значимым ($P > 0,05$). Так в беге на 30 м с высокого старта показатели изменяются с 6,0 с до 5,89 с, имея прирост всего в 2%.

Анализируя показатели выносливости, обнаружено, статически не значимый прирост в результатах ($P > 0,05$). Так в беге на 1000 м у детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом показатели составляют 315,81 с к результату их одноклассников-сумоистов 311,19 с, таким образом прирост составляет 4%.

Выводы. На основе экспериментальных исследований выявлено параметры уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов со стажем занятий 1 год. Полученные показатели представлены в таблице. Так, установлено что в тесте челночный бег 3x10 м показатели детей не занимающихся спортом равны 10,63 с, сумоисты – 10,5 с; в тесте Бондаревского (с закрытыми глазами) у детей, не занимающиеся спортом – 2,08 с, сумоисты – 2,95 с; наклон туловища вперед из положение сидя показатели детей, не занимающиеся спортом – 5,46 см, сумоисты – 8,74 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у детей, не занимающиеся спортом – 10,38 раз, у сумоистов – 19,5 раз; показатели становой силы у детей, не занимающиеся спортом – 29,3 кгс, сумоисты – 35,37 кгс; прыжок в длину с места у детей, не занимающиеся спортом – 123,56 см, сумоисты – 136,32 см;

прыжок в высоту с места у детей, не занимающиеся спортом – 23,28 см, у сумоистов – 29,09 см; бег на 30 м с высокого старта у детей, не занимающиеся спортом – 6,0 с, сумоисты – 5,89 с; бег на 1000 м у детей, не занимающиеся спортом – 315,81 с, сумоистов 311,19 с.

1. Материалы исследований свидетельствуют о том, что в процессе занятий сумо с детьми младшего школьного возраста рост силовых, скоростно-силовых и в показатели гибкости сопровождаются достоверным повышением ($P < 0,05$). Так прирост в тестах становой силы составил – 21%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 87%; прыжок в высоту с места – 25%; наклон туловища вперед из положение сидя – 60%.

2. В ходе анализа экспериментальных данных детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов со стажем занятий 1 год показатели координационных способностей, быстроты и выносливости, имеют не значительный уровень повышения ($P > 0,05$). Так прирост в тесте челночный бег 3x10 м составил – 1%; тест Бондаревского (с закрытыми глазами) – 42%; бег на 30 м с высокого старта – 2%; прыжок в длину с места – 10%; бег на 1000 м – 4%.

3. Анализ экспериментальных данных свидетельствует о том, что у детей младшего школьного возраста, посещающих занятия по сумо по сравнению с одноклассниками не занимающимися спортом лидируют силовые, скоростно-силовые качества, а также проявления гибкости.

4. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса детей, которые специализируются по сумо, и других видов единоборств.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется проведение исследований связанных с решением проблемы повышения эффективности методик с совершенствованием физической подготовленности школьников.

Литература

1. Арзютов Г. Н. Сумо: История. Теория. Практика./ Под ред. проф. Арзютова Г. Н. – Луганск: «Элтон-2», 2008. –165 с.

2. Иванов О. Сумо: живые традиции древней Японии / О. Иванов. -Пермь: Агентство «Стиль-МГ», 2004. 288 с.

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с

4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. - М: Советский спорт, 2004.-192 с.

5. Ложечка М. В. Теоретико-методические основы контроля детей младшего школьного возраста в процессе занятий сумо/ М. В. Ложечка // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы X международной научно-практической конференции. Часть первая – Луганск, 2013. – С.198-205.

6. Морачёва Л. М. Основы сумо / Л. М. Морачёва, С. В. Праотцев, А. Е. Цвиров. — М.: Япония сегодня, 2001. — 77 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К. : Олімп. л-ра, 1995. — 320 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
9. Праотцев С.В. Сумо мифы и реальность / С. В. Праотцев, А.Е. Цвиров. -М.: Известия, 2000. - 281 с.
10. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под. общ. ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003 — Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. — 424 с
11. Холодоов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : АСADEMIA, 2000. - 476 с.
12. Худолей О. Н. Закономерности развития двигательной функции у детей дошкольного возраста / О. Н. Худолей, А. В. Касьян // Теорія і методика фізичного виховання, 2010 — №7 — С.19-32

**Сравнительные показатели физической подготовленности детей
младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их
одноклассников-сумоистов**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Дети младшего школьного возраста, не занимающиеся спортом (n=16)		p	Дети младшего школьного возраста, 1 год занимаются сумо (n=16)		Прирост показателей %
		$\bar{X}$	m		$\bar{X}$	m	
Челночный бег 3x10 м	с	10,63	0,11	>0,05	10,5	0,1	1%
Тест Бондаревского (с закрытыми глазами)	с	2,08	0,39	>0,05	2,95	0,46	42%
Наклон туловища вперед из положение сидя	см	5,46	0,97	< 0,05	8,74	1,02	60%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	к-во раз	10,38	1,79	< 0,05	19,5	1,27	87%
Становая сила	кгс	29,31	1,6	< 0,05	35,37	1,82	21%
	Н	287,43	15,77		346,86	17,89	
Прыжок в длину с места	см	123,56	3,72	> 0,05	136,32	5,5	10%
Прыжок в высоту с места	см	23,28	1,41	< 0,05	29,09	1,06	25%
Бег на 30 м с высокого старта	с	6,0	0,09	>0,05	5,89	0,1	2%
Бег на 1000 м	с	315,81	1,12	>0,05	311,19	4,77	4%