

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
Направление: 49.03.01- Физическая культура


Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ**

Работа завершена:

" ___ " _____ 2017 г.



(А.А.Шакиров)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
кандидат биологических наук,
доцент

" 7 " июня 2017 г.



(В.К.Петрова)

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук,
доцент

" ___ " _____ 2017 г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. отделением

доктор биологических наук,
доцент

" ___ " _____ 2017 г.



(Н.И.Абзалов)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	
1.1.Физическое развитие и физическая подготовленность детей подросткового возраста	6
1.2.Роль и значение национальной борьбы «Курэш» в физическом развитии подростков	16
1.3.Влияние занятий национальной борьбы «Курэш» на развитие физических качеств подростков.....	36
СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель и задачи исследований, характеристика исследуемого контингента.....	38
2.2.Методы и организация исследований физических качеств учащихся 11- 12 лет, занимающихся национальной борьбой «Курэш»	39
2.3.Методы статической обработки.....	40
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1.Результаты исследований.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современной системе образования традиционные уроки и внеклассные занятия перестали стимулировать двигательную активность школьников, и соответственно приносить желаемые результаты в области физического развития детей (Л.И. Лубышева, В. Сергеев, И. Евгеньев). Для совершенствования физических показателей и функционального развития детей, по нашему мнению, необходимо искать более новые формы и методы физической культуры. К таким из средств можно отнести национальную борьбу «Курэш».

Единоборства в системе физического воспитания являются не только источником украшения традиционных уроков физической культуры, но и одним из средств физического воспитания.

Однако можно выявить ряд проблем, связанных с тем, что единоборства по-прежнему не включены в систему физического воспитания школьников. Самая главная проблема – отсутствие необходимой научно-методической литературы по данным видам спорта, отсутствие специально разработанных программ, включающих этот спорт в систему физического воспитания школьников.

Именно поэтому в настоящее время необходимо уделить особое внимание включению единоборств в систему физического воспитания школьников.

Актуальность данного исследования обосновывается следующими мотивами:

- отсутствием на практике и в литературе методики единоборств как средств физического воспитания, не определены их роль и место в физическом воспитании школьников,

- не разработанностью вопросов использования единоборств как средств физического воспитания в системе уроков физической культуры в качестве дополнительного материала к государственной программе, которые

не нашли должного отражения в научно-методической литературе,

- значительным снижением физической подготовленности и интереса учащихся к урочным и внеурочным формам физического воспитания,

- слабостью материальной базы и нехваткой специалистов по физическому воспитанию.

Отсутствуют целенаправленные научные исследования, рассматривающие влияния занятий единоборствами на физическое развитие и физические показатели школьников.

Очевидная общественная значимость и педагогическая актуальность проблемы определили выбор темы исследования: «Физическое развитие и физическая подготовленность детей школьного возраста, занимающихся национальной борьбой».

Объект исследования: процесс физического развития организма школьников.

Предмет исследования: физическое развитие и физические качества школьников 11-12 лет.

Цель исследования: дать оценку физическому развитию и физической подготовленности детям 11-12 лет, занимающимся борьбой «Курэш».

Гипотеза исследования: занятия борьбой «Курэш» положительно влияют на уровень физического развития школьников и повышают физические качества занимающихся.

В соответствие с целью были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретический материал по исследуемой теме.
2. Дать оценку физическому развитию исследуемой детей 11-12 лет, занимающихся национальной борьбой «Курэш».
3. Определить уровень физической подготовленности детей 11-12 лет, занимающихся национальной борьбой «Курэш».
4. Провести анализ полученных результатов.

При организации исследования мы руководствовались требованиями, предъявляемыми к методам педагогических исследований в теории и

методике физического воспитания, которые были предложены В.П. Филиным, Ю.Д. Железняком, Б.А. Ашмариним, В.Н. Зациорским, Л.П. Матвеевым.

Результаты исследования могут быть использованы в практике подготовки тренеров детских спортивных школ, учителей физической культуры.

Структура исследования: исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое развитие детей и подростков является одним из информативных показателей для оценки состояния общественного здоровья и является чувствительным индикатором, который отражает физиологические процессы, происходящие в критические периоды онтогенеза. Чем более значительны отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность возникновения заболевания. Простота и доступность антропометрических измерений среди детских контингентов, информативность получаемых данных придают физическому развитию, наряду с показателями заболеваемости и медико-демографическими данными, значение объективного критерия санитарно-гигиенического благополучия населения.

Наши исследования в группе подростков - мальчиков 11-12 лет выявили, что среднегрупповые значения длины тела, массы тела и окружности грудной клетки находятся в пределах возрастной нормы.

Оценка крепости телосложения проводилась по методу М.В. Черноруцкого с расчетом индекса Пинье. Средние значения индекса достоверно ниже у мальчиков занимающихся борьбой в обеих возрастных группах, что свидетельствует о более крепком телосложении.

Наибольшая доля детей (от 75,0 % до 81,0 %) в обеих возрастных группах имела слабое и очень слабое телосложение.

Физические показатели по итогам тестирования показали, что у мальчиков - борцов результаты по всем тестам более высокие, чем у детей, не занимающихся борьбой.

Следовательно, физические упражнения с элементами национальной борьбы, могут положительно влиять на динамику физических показателей детей 11-12 лет и могут быть использованы в физической подготовке на уроках в общеобразовательных школах.