

**Министерство образования и науки российской федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 10-12**  
**ЛЕТ С ЦЕЛЬЮ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ВИДЫ СПОРТА**  
**СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ**  
студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузьмина Алексея Викторовича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## **Введение**

*Актуальность.* Подходя к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и развития массового спорта в стране, необходимо придерживаться прерогативы формирования у школьников среднего возраста интереса к спортивно-соревновательной деятельности. Современная школа и в особенности центры образования, реализующие разнообразные программы сохранения здоровья (число их возрастает год от года), уже сейчас имеют материально-техническую базу, не уступающую по комплектации детско-юношеским спортивным школам. Состав спортивных секций СОШ не ограничивается набором игр с мячом. В частности, ДЮСШ «Урожай» п. Новопушкинское ведется набор в физкультурно-спортивные секции различной направленности. Молодым спортсменам данной организации, успешно выступающим на спортивных мероприятиях районного и окружного масштаба, удастся удерживать звание лидеров в различной спортивной направленности.

Таким образом, ряд проблем, связанных с сохранением здоровья подрастающего поколения, распространением массового спорта и выявлением двигательного - одаренных ребят для формирования спортивного резерва решаемы в условиях общеобразовательной школы. При условии качественного построения тренировочного процесса школьников во внеурочное время и целесообразной системы педагогического и медико-биологического контроля, представляется возможным вести отбор юных спортсменов в виды спорта различной направленности и успешно ориентировать их в учебно-тренировочные группы спортивных школ.

*Объект исследования* - система спортивного отбора детей 10-12 лет на основе их функциональных характеристик.

*Предмет исследования* - критерии перспективности юных спортсменов 10-12 лет при их отборе и ориентации в скоростно-силовые виды спорта.

*Цель исследования* - разработка методики начальной спортивной ориентации школьников, для дальнейшего отбора в спортивные школы в виды спорта скоростно-силовой направленности.

*Гипотеза исследования.* Предполагалось, что определение информативных и надёжных критериев по физическому развитию, физической подготовленности и функциональному состоянию школьников 10-12 лет позволит разработать методику спортивной ориентации и отбора в скоростно-силовые виды спорта, а разработка приемно-переводных нормативов юных спортсменов обучающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах позволит сделать качественный набор в спортивные школы.

*Задачи исследования.*

1. Определить структуру и содержание тренировочных программ юных спортсменов, занимающихся в школьных секциях.
2. Определить надежность и информативность тестов для отбора детей в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы спортивных школ.
3. Разработать приемные и переводные нормативы по физическому развитию, физической подготовленности и функциональному состоянию в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы.
4. Разработать и обосновать методику начальной спортивной ориентации с целью отбора детей в виды спорта скоростно-силовой направленности.

*Методы исследования:*

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические контрольные испытания (тестирования) физической подготовленности и функционального состояния;
- медико-биологические методы исследования;
- педагогический эксперимент;

*Практическая значимость* работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы:

- специалистами физического воспитания общеобразовательных школ, а также тренерами, работающими в системе дополнительного образования для подготовки и ориентации спортивного резерва;
- для разносторонней оценки способностей юных спортсменов;
- для предварительного отбора и прогнозирования дальнейших результатов юных спортсменов, обучающихся на этапе начальной спортивной специализации;
- при составлении и чтении курса лекций на факультетах повышения квалификации физкультурных вузов по проблеме спортивного отбора юных спортсменов;
- при разработке программно-нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования.

*Структура и объем выпускной квалификационной работы.*

Работа состоит из введения, двух глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Квалификационная работа изложена на 72 страницах, включая 6 таблиц и 3 рисунка. Библиография насчитывает 68 источников отечественной и зарубежной литературы.

## Основное содержание работы

*Этап предварительной подготовки* является наиболее значимым в системе многолетней подготовки юного спортсмена, ведь именно здесь формируется база для дальнейшего роста мастерства в избранном виде спорта.

К основным задачам этапа начальной подготовки относятся:

- создание условий для всестороннего и гармоничного физического развития и физической подготовленности юных спортсменов;
- овладение основами техники вида спорта;
- постепенная и целенаправленная интеграция в избранном виде спорта.

В большинстве видов спорта этап предварительной подготовки продолжается два-три года. Минимальный возраст занимающихся на этом этапе зависит от специфики избранного вида спорта.

Перед исследованием была поставлена задача, определить критерии ориентации детей в скоростно-силовые виды спорта и проверить их на информативность и надежность.

В процессе годичного цикла тренировки решаются следующие основные задачи: улучшение общей физической подготовки, повышение функциональных возможностей организма, воспитание необходимых физических качеств.

Перед началом эксперимента все спортсмены были разделены на две группы экспериментальную и контрольную по 20 человек в каждой и были определены исходные уровни физической подготовленности и функционального состояния 10-12-летних спортсменов (табл. 2-3). Между группами по всем параметрам не были обнаружены достоверные различия. Результаты исследования физической подготовленности юных спортсменов показали положительную динамику в развитии всех физических качеств (табл.).

Если до начала педагогического эксперимента в уровне двигательной подготовленности детей двух групп не наблюдалось достоверных различий, то по окончании педагогического эксперимента выявлен достоверно более

высокий уровень развития отдельных физических качеств у юных спортсменов, в то время как по данным функционального состояния эти различия не были обнаружены.

Мальчики, занимавшиеся в течение учебного года по разработанной программе, достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы по уровню развития силовых качеств.

Результаты исследования показали, что по уровню физической подготовленности обе группы выросли по отношению к исходному уровню. Спортсмены экспериментальной группы выполнили контрольные упражнения с лучшими результатами, чем спортсмены контрольной группы. Так, в прыжке в длину с места результат был выше на 8 см (при  $t=3,27$ ,  $p<0,05$ ), в челночном беге 3x10 м - соответственно на 0,4 с (при  $t=3,63$ ,  $p<0,05$ ), в упражнении подтягивание на перекладине - лучше на 0,7 раз ( $t=3,35$ ,  $p<0,05$ ), в упражнении сгибание рук в упоре лежа - на 6 раз ( $t=3,0$ ,  $p<0,05$ ), в упражнении поднимание ног до хвата руками в висе на перекладине - фактически на 1,5 раза, ( $t=2,63$ ,  $p<0,05$ ), в упражнении бросок ядра 4 кг. снизу вперед - на 2,3 см. ( $t=8,69$ ,  $p<0,05$ ).

Полученные данные свидетельствуют о том, что увеличение тренировочных нагрузок позволяет вести начальную ориентацию в скоростно-силовых видах спорта для зачисления юных спортсменов в учебно-тренировочные группы первого года обучения в детско-юношеских спортивных школах.

По окончании эксперимента перед нами стояла задача определить эффективность проделанной работы, т.е. определить эффективность методики начальной спортивной ориентации с точки зрения физической подготовленности. В наших исследованиях ранее были разработаны приемные и переводные нормативы по физической подготовленности юных спортсменов для групп начальной подготовки.

По итогам педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы после обучения в группах начальной подготовки

выполнили переводные нормативы на 85,6%, а в контрольной — на 72,5%. В связи с этим можно констатировать, что с одной стороны спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной программе с изучением элементов технического мастерства, а с другой стороны при отборе в учебно-тренировочные группы была применена разработанная методика спортивной ориентации в скоростно-силовые виды спорта. Все это позволило показать более высокие результаты.

Результаты тестирования убедительно показали, что дети, которые занимались в спортивной секции с освоением скоростно-силовых элементов, значительно повысили свою физическую подготовленность. Это соответствует данным научно-методической литературы.

## **ВЫВОДЫ**

1. Методика физической подготовки детей 10-12 лет должна строиться, исходя из направленности одного занятия, недельного цикла. В этом случае необходимо выбирать тренировочные средства по продолжительности, количеству повторений, продолжительности интервалов отдыха, характеру работы, режиму нагрузки, соответствующие данному возрасту. На этой основе должен строиться мезо- и макроцикл тренировки. Это дает основание считать, что на первом и втором году обучения необходимо заложить прочную базу разносторонней физической подготовки, а на третьем году обучения проводить занятия с дальнейшей ориентацией в скоростно-силовые виды спорта.

Методика тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки должна предусматривать развитие физических качеств с акцентом на использование скоростно-силовых, сложно-координационных упражнений и подвижных игр со следующим распределением времени: развитие скоростно-силовых способностей - 22%, развитие координации - 18%, развитие скоростных способностей - 10%, развитие выносливости - 13%, развитие гибкости - 10%, формирование техники движений - 27%. Методика включает дополнительный мотивационно-теоретический раздел, не входящий в сетку тренировочных занятий.

2. Разработанные контрольно-переводные нормативы по физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, являются средством педагогического контроля, оценки перспективности и целенаправленного развития двигательных способностей спортсменов.

Основные методологические параметры разработанной модели отбора детей 10-12 лет для занятий скоростно-силовыми видами спорта состоят в следующем:

- моделью предусматривается комплексная система исследования с применением тестовых методик многоцелевого назначения;

- обследование юных спортсменов осуществляется систематически через определенные этапы на протяжении всего периода обучения;
- ведущими критериями в определении способностей отбираемых кандидатов является индивидуальная динамика темпов роста физических качеств.

3. Предварительная проверка прогностической и методологической ценности разработанной модели отбора детей проверена в ходе педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента дают основания считать, что под влиянием специализированных занятий у подростков 10-12 лет произошли позитивные сдвиги в развитии основных физических качеств. Средства скоростно-силовой подготовки способны оказывать положительное влияние на общую физическую подготовленность, что в наибольшей мере проявляется в повышении уровня силы, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств юных спортсменов.

По окончании педагогического эксперимента обе группы - экспериментальная и контрольная выросли по отношению к исходному уровню, однако спортсмены экспериментальной группы по уровню физической подготовленности были гораздо выше контрольной ( $p < 0,05$ ), тем самым подтвердили эффективность разработанной методики.

4. Установлено, что уровень физического развития подростка 10-12 летнего возраста находится в пределах возрастных норм и выраженных особенностей не имеет. У мальчиков контрольной и экспериментальной групп выявлены следующие морфофункциональные показатели: длина тела - 146,1; 148,4 см; масса тела - 51,3; 52,4 кг; ОГК - 71,1; 72,8 см; ЧСС - 68; 66;

У детей 10-12 летнего возраста происходит увеличение показателей физического развития. По окончании педагогического эксперимента достоверных различий в тотальных размерах тела между мальчиками контрольной и экспериментальной групп не обнаружено.

Результаты педагогического эксперимента дают основание считать, что спортивная тренировка в группах начальной подготовки, предусматривающая увеличение объема средств на развитие быстроты и силы на 5-7% за счет их перераспределения при том же общем объеме часов в год способствует более эффективному развитию основных физических качеств и скоростно-силовых в частности, что является базой для последующей специализированной подготовки и дальнейшей ориентации юных спортсменов в скоростно-силовые виды спорта.

Спортсмены экспериментальной группы выполнили приемные нормативы для зачисления на первый год обучения в учебно-тренировочные группы спортивной школы на 87,4 %, а контрольной - только на 69,3 %. Все это подчеркивает значение разработанной авторской методики спортивной ориентации и отбора.