

Если провести статистику последних двух олимпийских игр, то можно четко проследить, что такая техника борьбы подходит больше японским спортсменам. Это видно на первом экспериментальном турнире в Париже. В общем зачете команда заняла второе место, но по сумме занятых призовых мест в 2 раза опережая первое место, сборную Франции.

Выводы

Современное дзюдо отличается от того, чем занимались советские спортсмены, часть из которых приходило в дзюдо из самбо или вольной борьбы. Многие не согласны с нововведениями, но большинство специалистов поддерживают их. Так, с одной стороны, сделав дзюдо более профессиональным и объективным, с другой стороны, получаем меньшую вариативность в приемах в действительности переходящую в классическую борьбу. И то, что борьба смотрится более зрелищно и привлекает больше молодежи, может в скором времени потерять свою актуальность и потребует возврата к предыдущим традициям и правилам или к разделению на прикладное дзюдо, и классическое выводы можно будет делать только после чемпионата мира в Рио-де-Жанейро.

1. Федерация дзюдо России и Национальный союз дзюдо [Электронный ресурс] 2004–2014. URL: <http://www.judo.ru/> (дата обращения: 30.10.2013).

2. ООО INTERNET DEVELOPERS [Электронный ресурс]. 2009. URL: <http://www.anons.uz/> (дата обращения: 30.10.2013).

3. ЗАО «Газета.Ру» [Электронный ресурс]. 1999–2014. URL: <http://www.gazeta.ru> (дата обращения: 01.11.2013).

4. Сайт ветерана самбо и дзюдо Игоря Чичканова [Электронный ресурс]. URL: <http://mjudo.forum2x2.ru> (дата обращения: 13.10.2013).

УДК 37.037:796.4/3:418-053.5

Е. В. Быков, М. В. Тянюгина, А. З. Галимзянова

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИРЛИДИНГОМ

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей младшего школьного и подросткового возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот период закладываются основы физического потенциала человека. С одной стороны, школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма – в связи с этим важно своевременно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития в сенситивные периоды развития [4–6]. С другой стороны, увеличение числа школьников с отклонениями в состоянии здоровья обуславливает значимость исследований, посвященных обоснованию эффективных параметров физкультурно-оздоровительных занятий с детьми школьного возраста [1, 3]. В этой связи необходимы новые подходы, средства и технологии, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся, максимально реализующие их интересы, склонности и способности [7].

В настоящее время недостаточно разработаны основы программирования физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста с учетом их мотивационных приоритетов и уровня физической подготовленности [2]. Предлагаемая нами

© Быков Е. В., Тянюгина М. В., Галимзянова А. З., 2014

программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания средствами чирлидинга, интегративного развития как физических, так и морально-волевых качеств лидера, умения сотрудничать, так как чирлидинг – командный вид деятельности, его особенностями являются их целостность, динамичность, широкое использование ОФП, сочетание танцевального направления (фристайл) и акробатического (ЧИР). В начальном периоде физического воспитания детей необходимо использовать разнообразные упражнения, направленные на их гармоническое развитие. При этом необходимо избегать односторонней нагрузки на какие-либо определенные группы мышц; придерживаться принципа «чем младше дети, тем в большей степени должны быть выражены элементы общей разносторонней физической подготовки»; в обучении учащихся со слабой нервной системой использовать преимущественно средства общей физической подготовки, в занятиях же с детьми, имеющими сильную нервную систему, делать акцент на освоение ими разнообразных технических приемов (наибольшего эффекта можно добиться при условии, если ребенок будет выполнять несвойственную ему работу в соответствии с особенностями силы его нервной системы); увеличивать в занятиях и долю упражнений симметричного характера; обязательно проводить после занятий комплекс упражнений корригирующего характера. Ряд упражнений или их элементов (особенно силовых) целесообразно в первую очередь, когда речь идет о школьном физическом воспитании: большое количество одновременно занимающихся и невозможность в связи с дефицитом времени достаточно четко объяснить суть упражнения), по возможности, исключить из процесса общей физической подготовки детей и подростков, учитывая, что последние не имеют достаточно развитого мышечного корсета и что почти у половины из них на современном этапе развития регистрируются признаки дисплазии соединительной ткани и отставания биологического возраста от паспортного [3].

Целью исследования является выявление особенностей влияния занятий чирлидингом на физическое развитие и развитие физических качеств младших школьников.

Нами проведено изучение физического развития и физической подготовленности учащихся 1–4 классов, посещающих занятия чирлидингом.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование физического развития и физической подготовленности проводилось на базе общеобразовательной школы, в котором приняли участие 153 учащихся 1–4 классов, относящихся к основной и подготовительным группам на уроках по физической культуре, из них 85 детей – экспериментальная группа, которые посещали дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия чирлидингом 3 раза в неделю по 1,5 часа, включая комплексы хореографических упражнений по 15–20 мин., комплексы танцевальной 20–30 мин., ОФП и СФП.

Оценка физического развития позволила установить соответствие возрастно-половым стандартам как в основной, так и в контрольной группе.

По результатам комплексной оценки физической подготовленности младших школьников выявлено следующее. У первоклассников исходные показатели не имели достоверных различий. Сравнительный анализ прироста большинства параметров физической подготовленности за учебный год показал, что у детей экспериментальной группы прирост выше, чем в контрольной. Следует отметить, что показатели развития качества ловкости первоклассников в экспериментальной группе в течение учебного года значительно (на 38 %) улучшились и они имели достоверно более высокие значения, чем дети контрольной группы контрольную группу ($12,28 \pm 0,12$ с в экспериментальной группе против $12,92 \pm 0,20$ с в контрольной, $p < 0,05$).

Во 2–4 классах совпадают темпы прироста показателей скоростно-силовых качеств и ловкости в контрольной и экспериментальной группах. Однако одинаковый процент прироста в сравниваемых группах наблюдался на фоне более высоких исходных показателей второклассниц, занимающихся чирлидингом более 1 года. В итоге в третьих классах в экспериментальной группе установлены более высокие абсолютные показатели качества ловкости

($12,03 \pm 0,09$ с, в экспериментальной – $12,54 \pm 0,18$ с, $p < 0,05$), а в четвертых классах – помимо ловкости также еще выносливости, силы (около 10 %).

Прирост интегрального показателя физической подготовленности в контрольной группе в 1-х классах составил 21 %, во 2-х классах – 13 %, в 3-х – 10 % и в 4-х классах – 18 %. В экспериментальной группе прирост данного показателя выше: в 1-х классах – 38 %, во 2-х – 15 %, в 3-х – 17 % и в 4-х классах – 14 %. Интегральный показатель определялся по результатам бега на 30 м, на 300 м, наклону туловища вперед из положения седа, подтягивания на высокой и низкой перекладине, челночного бега 4 x 9 м и прыжка в длину с места. Прирост интегрального показателя в экспериментальных группах опережает контрольные группы, за исключением 4-х классов, однако абсолютные показатели физической подготовленности детей экспериментальной группы выше, чем в контрольной, как в начале, так и в конце учебного года.

Выводы

1. Сравнительный анализ физической подготовленности детей 1–4 классов, посещающих дополнительные занятия по чирлидингу, и их сверстников показал, что результаты комплексного теста оценки состояния физической подготовленности, предусмотренные «Программой для общеобразовательных учебных заведений 1–11-х классов» и результаты дополнительных тестов выше у детей основной группы.

2. Прирост интегрального показателя физической подготовленности в течение учебного года в экспериментальных группах с первого по третий классы опережает данный показатель в контрольных группах, его абсолютные значения в экспериментальной группе достоверно выше.

3. Физкультурно-оздоровительные занятия чирлидингом положительно влияют на развитие физических качеств младших школьников, в большей степени на гибкость, ловкость и силу отдельных мышечных групп.

4. Особенности возрастного развития обуславливают необходимость разносторонней тренировки в учебно-тренировочном процессе при занятиях чирлидингом с постепенным расширением арсенала используемых средств, направленных на развитие различных качеств и навыков.

1. См.: *Быков Е. В.* Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся и физиологическое обоснование рекреационных и коррекционных программ : дисс. ... докт. мед. наук/Челябинск, 2002. 316 с.

2. См.: *Быков Е. В.* Интеграция образовательных и здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе // Вестн. Южно-Урал. гос. ун-та. Серия: Образование. Педагогические науки. 2009. № 4 (Т. 137). С. 64–68.

3. См.: *Левушкин С. П.* Мониторинг здоровья школьников: монография / С. П. Левушкин, Р. И. Платонова, М. Д. Гуляев, И. И. Готовцев. М.: Советский спорт, 2012. 168 с.

4. См.: *Сабирьянов А. Р., Сабирьянова Е. С., Возницкая О. Э.* Современные особенности морфофункционального состояния сельских и городских детей младшего школьного возраста // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. 2006. № 5. С. 105–107.

5. См.: *Сонькин В. Д.* Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития / В. Д. Сонькин, И. А. Корниенко, Р. В. Тамбовцева, В. В. Зайцева, С. И. Изаак. Физиология развития ребенка / под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. М., 2000. С. 31–60.

6. См.: *Фарбер Д. А., Дубровинская Н. В.* Физиология роста и развития детей и подростков. М.: Союз педиатров России, 2000. С. 5–29.

7. См.: *Шибкова Д. З., Смирнова Ю. С.* Здоровьесберегающая деятельность школы: системный подход // Качество образования в школе. 2008. № 6. С. 51.