

4511.47 ✓

17182

ГРУЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

Паркосадзе Циури Григорьевна

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (6-10 лет) С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой
степени кандидата педагогических
наук

Тбилиси - 1991

4511.47

П182

Работа выполнена в Грузинском Государственном институте
физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук
доцент Дзаганя Д.Г.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук
профессор Алиханов И.И.
кандидат педагогических наук
Джапаридзе Г.

Ведущая организация: Грузинской научно-исследователь-
ский институт физической культуры

Защита диссертации состоится "18" декабря 1991г.
в 14.00 часов на заседании специализированного Совета
К.046.08.01 в Грузинском государственном институте
физической культуры (380062, Тбилиси, пр. Чавчавадзе, 49)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Грузин-
ского государственного института физической культуры

Автореферат разослан "18" ноября 1991

Ученый секретарь
специализированного Совета

кандидат биологических наук Н. Косокадзе Кочакидзе Н.Г.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Проблема развития физической подготовленности младших школьников показывает нежелательную тенденцию некоторых показателей, в том числе и показателей физической подготовленности. Это требует подбора наиболее эффективных средств, методов и организационных форм комплексного воспитания физических качеств.

В настоящее время достоверно доказано, что большинство функции детского организма совершенствуются в период от 6 до 11-12 лет, причем соотношения между различными системами жизнеобеспечения в этот период прогрессивно усложняются. В связи с этим, важное значение приобретает детальное изучение динамики физической подготовленности детей младшего школьного возраста и эффективность целенаправленных занятий для школьников в начальных классах с включением элементов отдельных видов спорта.

Многочисленные исследования свидетельствуют о наличии в развитии двигательной функции сенситивных или благоприятных периодов, целенаправленные воздействия, в рамках которых оказывает положительное влияние на двигательные способности и физическое развитие ребенка (В.С.Фарфель, 1977; А.А.Гужалевский, 1978 и др.), неиспользование же этих периодов для достижения оптимальных результатов приведет к тому - не все потенциалы организма будут реализованы или на их реализацию потребуется более длительное время.

Если учесть, что в большинстве видов спорта начало спортивной специализации совпадает по времени с младшим школьным возрастом, то положение приобретает особую значимость.

Актуально также то, что основная масса детей младшего школьного возраста не обладает достаточным уровнем развития двигательных способностей (В.П.Филин, Н.А. Фомин, 1980; Н.П.Волков, 1985 и др.), а, следовательно, не отвечает требованиям предъявляемым спортивной специализации. Из сказанного можно констатировать, что имеющиеся проблемы школьного физического воспитания, в свою очередь порождают и проблему притока полноценного спортивного резерва.

Становится очевидным, что вопросы физического воспитания детского школьного возраста приобретают общесоциальную значимость и ориентируют на разработку действенных и более эффективных, как по форме, так и по содержанию, путей развития двигательных способностей и повышения уровня различной подготовленности.

Решению этих вопросов и посвящено настоящее исследование, выполненное в соответствии с планом НИР Госкомспорта на 1986-1990 гг. по проблеме I.I.I.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что эффективность разно-сторонней физической подготовки школьников младшего школьного возраста в условиях экспериментальной детско-юношеской спортивной школы будет при прочих равных условиях определяться оптимальным нормированием исходных величин.

Также предполагалось, что наивысшие сдвиги в уровне разви-

тия двигательных качеств у школьников, занимающих в экспериментальной детско-юношеской спортивной школе, где наряду с скоростно-силовыми упражнениями применяются средства легкой атлетики, баскетбола, гандбола, акробатики, гимнастики и плавания, где в программе занятий половина времени уделяется развитию двигательных качеств и половина овладению двигательными навыками.

Цель и задачи исследования. Целью нашей работы было исследование уровня и темпов развития быстроты, силы и выносливости под влиянием занятий физическими упражнениями различных видов спорта и разработке рекомендаций к дальнейшему усовершенствованию системы контроля за их развитием.

Для достижения конечной цели предпринятого исследования предстояло решить ряд задач:

1. Выявить уровень физической подготовленности школьников 6-10 летнего возраста, занимающихся в общеобразовательной школе по общепринятой программе и обучающихся в экспериментальной детско-юношеской спортивной школе по специальной программе.

2. Исследовать влияние занятий физическими упражнениями и различным видом спорта на развитие двигательных качеств.

3. Определить критерии оценки уровня физической подготовленности школьников 6-10 лет и разработать рекомендации по контролю за уровнем развития быстроты, силы и выносливости.

Научная новизна. Исследования определяется комплексным изучением широкого круга медико-педагогических показателей, характеризующую физическую подготовленность детей младшего

школьного возраста. Научная новизна работы также заключается в определении динамики физического развития в основных двигательных способностей младших школьников в четырехлетнем цикле занятий в экспериментальной детско-юношеской спортивной школе.

Практическая значимость, полученных результатов заключается в том, что:

- полученные результаты позволяют преподавателям на основании занятий, динамики и структуры физической подготовленности управлять процессом тренировочных занятий в ЭДЮСШ;
- проводимая работа наряду с решением вопросов, связанных с повышением уровня физической подготовленности и эффективным развитием основных двигательных способностей одновременно создает благоприятные предпосылки для последующего физического совершенствования в занятиях спортом.

Структура и объем диссертационной работы.

Работа изложена на 177 страницах машинописного текста и состоит из введения, 3-х глав, заключения, выводов, практических рекомендаций и списка использованной литературы, включающей 120 работ, в том числе 4 иностранных авторов. Текст иллюстрирован, с 12 рисунками и 12 таблицей.

Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- изучение, анализ и обобщение данных литературных источников;

- изучение документов планирования учебного процесса общеобразовательных школ и учебно-тренировочного процесса ДЮСШ;
- определение физического развития (вес и масса тела, сила кисти, стоповая сила);
- определение физической подготовленности;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В ходе педагогического эксперимента проводилось систематическое обследование исследуемого контингента, с помощью вышеизложенных педагогических тестов и антропометрических измерений.

Исследование проводилось на базе экспериментальной детско-юношеской спортивной школе при Грузинской институте физической культуры.

В исследовании приняли участие практически здоровые дети 6-10 лет, мужского пола в количестве 261 мальчика. Кроме учащихся ЭДЮСШ в эксперименте принимали участие учащиеся I-IV классов Тбилисской 123 средней школы, в количестве 77 школьников. Учащиеся ЭДЮСШ составили экспериментальную группу, а школьники средней школы - контрольные.

Измерения проводились в начале и в конце учебного года в течение 1986-1990 гг. Для оценки уровня физической подготовленности использовались рекомендуемые специалистами и применяемые в практике тесты по определению уровня развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Проведение исследований осуществлялось в два этапа:

I этап: с декабря 1986 года по июнь 1987 года. В течение этого периода были созданы необходимые базы для организации основного эксперимента, были разработаны и опробованы комплекс контрольных упражнений, как основа системы оценки физической подготовленности школьников 6-10 летнего возраста.

II этап; предполагал проведение основного эксперимента, ходе которого (сентябрь 1987 по июнь 1990 г.) на протяжении 3-х лет под наблюдением находились практически здоровые дети мужского пола.

Содержание работы

Особенности возвратной динамики физического развития и основных физических качеств у школьников младшего школьного возраста

Возрастная динамика показателей физического развития детей младшего школьного возраста в какой-то мере отражена в таблицах 1 и 2. Сам по себе факт естественного прироста показателей физического развития с возрастом очевиден и не требовал специального доказательства. Вместе с тем, полученные данные представляют интерес с позиции выявления особенностей темпов прироста тех или иных параметров с переходом детей из одной возрастной группы в другую.

Анализ, полученных результатов, с этой точки зрения, может в какой-то мере, выявить возрастные периоды физического развития особо благоприятные для направленного воздействия на двигательные способности детей младшего школьного возраста, и тем дать некоторые важные ориентиры для планирования многолетней подготовки.

Возрастная динамика общей длины тела свидетельствует, что наибольший темп ее прироста наблюдается у 8-9 летних детей, где она увеличивается по-сравнению с 7-8 летними более, чем на 11% ($t = 12,2$ при $P < 0,01$).

Аналогичную тенденцию имеет динамика массы тела. Так, в 8-9 летнем возрасте все по-сравнению с 7-8 летними возрастает у детей на 9,2% ($t = 10,6$ $P < 0,01$). В остальных указанных возрастных группах степень прироста этого показателя составляет в относительных величинах от 3 до 5 процентов (при статистически значимых различиях между абсолютными величинами этого параметра).

Иная картина обнаруживается при оценке возрастной динамики окружности грудной клетки (ОГК). Так, между 6-7 летними и 7-8 летними детьми статистически значимого разлия по этому показателю не обнаружено ($t = 1,8$). Затем (с переходом к возрасту 8-9 лет) величина ОГК резко возрастает (на 15,9% при $t = 6,8$ $P < 0,01$). С переходом к возрасту 9-10 лет статистически достоверного различия вновь не обнаруживается ($t = 1,8$).

Сходную тенденцию обнаруживает и анализ возрастной динамики ЖЕИ: если 7-8 летние превосходят по этому показателю 6-7 летних детей менее чем на 5% /при $P < 0,001$, то группа 8-9 летних превосходит группу 7-8 летних уже на 20% / $t = 14,8$ $P < 0,01$ /. В дальнейшем прирост этого показателя уменьшается, составляя в 9-10 летнем возрасте 12,9% / $t = 7,2$ при $P < 0,01$ /.

С некоторыми вариантами та же тенденция обнаруживается в возрастной динамике показателей кистевой и становой динамометрии. В возрасте 9-10 лет прирост силы резко увеличивается /почти на 48% по показателям кистевой динамометрии и почти на 15% по показателям становой динамометрии относительно величин, наблюдаемых в 6-7 летнем возрасте.

Уровень физической работоспособности, выявляемой с помощью теста PWC_{170} различался с возрастом в следующих величинах:

наибольший прирост выявился в 9-10 летнем возрасте на 36,2% / при $t = 4,8$, $P < 0,01$ /, относительно 6-7 летними.

В целом, сравнивая усредненные темпы прироста, взятых показателей физического развития школьников младшего возраста, можно ясно видеть, что средняя величина t критерии достоверности различны / по Стьюденту/ между показателями "соседних"

Таблица I

возрастная динамика некоторых морфо-
функциональных показателей школьни-
ков младшего школьного возраста

Экспериментальная группа

№№	Показатели	Статисти- ческие показатели	в о з р а с т			
			6-7лет n=80	7-8лет n=60	8-9лет n=65	9-10лет n=56
1.	Длина тела (см)	\bar{x}	130	132	138	137
		σ	2,16	3,18	4,74	6,27
		m	0,81	1,02	1,26	1,27
2.	Масса тела (кг)	\bar{x}	29,5	29,3	32,6	33,8
		σ	1,92	2,15	2,38	2,76
		m	0,45	1,02	0,83	0,76
3.	ОГК (окружность грудной клетки(см))	\bar{x}	52,4	53,4	61,8	65,9
		σ	3,24	3,74	4,06	4,26
		m	2,96	3,24	3,96	4,24
4.	ЖЕЛ (жизненная емкость лег- ких)(см)	\bar{x}	1448	1590	1880	2000
		σ	178,61	196,20	218,24	234,62
		m	51,04	53,44	54,38	56,24
5.	Сила кисти (кг)	\bar{x}	12	15	17	21
		σ	0,24	0,96	1,24	1,48
		m	0,12	0,22	0,29	0,38
6.	Становая с и л а	\bar{x}	34	41	47	69
		σ	1,74	2,11	2,62	3,06
		m	0,34	0,40	0,56	0,72
7.	PWC ₁₇₀	\bar{x}	10,80	11,28	12,15	14,16
		σ	2,34	2,74	2,58	2,98
		m	0,36	0,44	0,76	0,82

Таблица 2

Возрастная динамика некоторых
марфофункциональных показателей
школьников младшего школьного
возраста

Контрольная группа

№№	Показатели	Статист. параметр	в о з р а с т			
			6-7лет n=20	7-8лет n=20	8-9лет n=17	9-10лет n=20
1.	Длина тела (см)	х	129	132	135	136,8
		σ	2,08	3,18	4,74	6,26
		м	0,78	1,02	1,26	1,26
2.	Масса тела (кг)	х	28,5	30	33,3	34,6
		σ	1,92	2,6	2,42	3,18
		м	0,45	1,04	0,86	1,04
3.	ОГК (см)	х	51,8	56,4	59,2	60,7
		σ	3,02	3,28	2,94	4,02
		м	1,96	3,16	3,78	4,0
4.	ЖЕЛ (см ³)	х	1380	1500	1760	1840
		σ	162,10	180,20	216,24	224,8
		м	45,62	50,40	54,20	56,04
5.	Сила кисти (кг)	х	10	12	14	17
		σ	0,26	0,82	0,94	1,24
		м	0,13	0,24	0,22	0,29
6.	Становая сила	х	30	37	42	55
		σ	1,64	1,84	2,12	2,92
		м	0,32	0,36	0,42	0,80
7.	PWC ₁₇₀	х	9,70	10,34	12,10	13,20
		σ	2,28	2,64	2,82	2,64
		м	0,32	0,38	0,78	0,88

возрастных групп самая большая (9,6) при сравнении 8-9 летних с 7-8 летними. На следующем месте по величине этих различий находится возрастной период 9-10 лет ($\frac{1}{t} = 8,0$), причем, здесь наибольшие темпы увеличения ОГК, силы кисти и становой силы.

Осмысление данных о возрастной динамике всего комплекса, взятых показателей физического развития школьников младшего возраста, дает основание считать, что на различных возрастных этапах оно происходит в существенной мере неравномерно. Наблюдаются периоды явно повышенных и пониженных темпов изменения разных сторон физического состояния и возможностей организма.

В основе физической подготовленности школьников младшего возраста лежит определенный уровень направленного развития двигательных качеств.

Результаты педагогического эксперимента показали, что учащиеся занимающиеся по специальной программе ЭДЮСШ, где развитием двигательных качеств отводилось наибольшее место, по темпам и уровню развития двигательных качеств, имели лучшие результаты в сравнении со сверстниками занимающиеся типовой программой для общеобразовательных школ.

Комплекс некоторых показателей уровня развития этих качеств был обследован нашей работой у школьников младшего возраста уже охарактеризованных четырех возрастных группировок. Полученные результаты представлены в таблице 3 и 4.

Сравнение показателей скорости бега на 30 м не обнаружено

значительных различий между испытуемым экспериментальных и контрольных групп, у мальчиков 6-7 лет и 7-8 лет. В отличие от этого, степень улучшения результатов значительно в возрасте 8-9 и 9-10 лет у школьных экспериментальных групп. Результаты бега на 30 м за исследуемый период у мальчиков экспериментальных групп улучшилось на 17,8%, в контрольных группах - на 15,2% ($t = 6,53$) при $P < 0,01$.

Относительно равномерно убывает с возрастом прирост результатов, показанных в беге 3х10. Здесь он обратно пропорционален возрасту обследованных школьников.

Волнообразно выглядит изменение прироста результатов в прыжке с места. Здесь наблюдается достаточно большое развлия прироста (22% у экспериментальной группы и 16,5% у контрольной) при сравнении 7-8 летних 8-9 летними школьниками) ($t = 9,47$ при $P < 0,01$) и 8-9 летними с 9-10 летними. Результаты здесь улучшились на 13 см против 8 см у предыдущих групп. Если средние исходные показатели прыжка в длину с места не имеют отличий между экспериментальной и контрольной групп, то в конце эксперимента для различия достаточно высокие в пользу экспериментальных групп. Приведенные данные позволяют заключить, что результаты прыжка в длину с места с возрастом возрастает как в контрольных, так и в экспериментальных группах.

Высота выпрыгивания вверх - четвертый из взятых параметров, демонстрирующих уровень проявления скоростно-силовых качеств - оказалось в целом более равномерно изменяющиеся с

Таблица 3

Некоторые показатели уровня
развития двигательных качеств
у школьников 6-10 лет

Экспериментальные группы

№№	Виды упраж- нений	Статист. парамет- ры	в о з р а с т			
			6-7лет n=80	7-8лет n=90	8-9лет n=75	9-10лет n=80
1.	Бег 30м	X	6,2	5,9	5,2	5,0
		Э	0,0 0,4	0,46 0,12	0,21 0,04	0,22 0,09
2.	Бег 3х10м	X	9,4	9,1	8,6	8,2
		Э	0,45 0,08	0,18 0,05	0,21 0,05	0,35 0,06
3.	Прыжки в длину с места	X	139	152	164	178
		Э	7,28 1,62	7,57 1,69	7,71 1,58	6,92 1,26
4.	Прыжки в высоту с места	X	26,5	30,0	34,5	39,5
		Э	4,7 +0,4	4,3 +0,5	4,8 +0,6	4,9 +0,8
5.	Сила кисти	X	12	15	17	25
		Э	0,24 0,12	0,96 0,22	1,24 0,29	1,48 0,38
6.	Становая с и л а	X	34	41	47	69
		Э	1,74 0,34	2,11 0,40	2,62 0,56	3,06 0,72
7.	Бег 300м	X	1,27,2	1,12,2	1,07,2	1,00,8
		Э	2,1 +0,52	2,4 +0,54	2,7 +0,49	3,1 +0,57
8.	Бег 1000м	X	5,56	5,12	4,36	4,20
		Э	2,4 +0,53	2,8 +0,59	3,2 +0,46	2,9 +0,28

Некоторые показатели уровня
развития двигательных качеств
у школьников 6-10 лет

Контрольная группа

№№	Виды упраж- нений	Статист. параметры	в о з р а с т			
			6-7лет n=20	7-8лет n=20	8-9лет n=17	9-10лет n=20
1.	Бег 30м	X	6,6	6,2	5,9	5,6
		σ	0,44	0,46	0,48	0,47
		ε	0,09	0,11	0,08	0,08
2.	Бег 3x10м	X	10,2	10,8	9,2	8,8
		σ	0,46	0,19	0,42	0,22
		ε	0,08	0,05	0,06	0,05
3.	Прыжки в длину с места	X	136	142	150	163
		σ	6,39	7,01	7,56	7,04
		ε	1,59	1,71	1,69	1,79
4.	Прыжки в высоту с места	X	26,4	29,5	32,5	35,0
		σ	4,9	4,5	4,8	4,8
		ε	0,6	0,5	0,6	0,8
5.	Сила кисти	X	10	14	18	27
		σ	0,26	0,82	0,94	1,24
		ε	0,13	0,24	0,22	0,29
6.	Становая сила	X	30	37	32	44
		σ	1,64	1,84	2,12	2,92
		ε	0,32	0,36	0,42	0,80
7.	Бег 300м	X	1.30,2	1.16,4	1.11,3	1.04,8
		σ	2,7	2,8	2,9	3,2
		ε	+0,44	+0,47	+0,49	+0,56
8.	Бег 1000м	X	6,8	5,42	5,04	4,49
		σ	2,7	3,1	2,4	2,8
		ε	+0,41	+0,38	+0,19	+0,29

возрастом, чем предыдущие три показателя. Ее прирост с возрастом не превышает 6-11 % от результатов "соседних возрастных групп, а в абсолютных величинах находится в пределах от 3,1 до 3,5 см, у контрольных групп и от 4,5 до 5,0 в экспериментальных группах.

В результате анализа, полученного материала, обнаружена зависимость показателей бега на 30 м и результатов прыжка в длину с места и подскока вверх. У младших школьников из экспериментальных групп коэффициент корреляции находится в пределах от 0,41 до 0,59 и 0,39 и 0,57, а у школьников контрольных групп в пределах от 0,37 до 0,54 и 0,39 и 0,56, что позволяет предложить прыжок в длину с места в качестве теста при определении развития скоростно-силовых качеств.

В ходе педагогического эксперимента проводились наблюдения за уровнем развития силы. У школьников экспериментальных групп за три года педагогического эксперимента сила кисти выросла на 42,8%, а из контрольных - на 41,2%. Наибольший темп роста у всех школьников приходится на возрастной период 9-10 лет. Здесь надо отметить, что прирост силы происходил неравномерно и скачкообразно.

С возрастом происходит нарастание становой силы. Так, в период с 6 до 10 лет показатели у мальчиков из экспериментальных групп увеличились на 35 кг (50,7%), а из контрольных - на 25 кг (41,2%). Темп роста у мальчиков из экспериментальных групп наибольшего возраста 9-10 лет равен 22 кг (31,6%), а у мальчиков из контрольных групп в возрасте 8-9 лет и равен 10 кг

(12,8%). Как показали исследования у школьников младшего возраста из экспериментальных и контрольных групп обнаруживается одинаковая тенденция развития силы. Однако, явно заметно, что тем прироста у экспериментальных групп был значительно выше, чем у контрольных. Эта разница показателей статистически достоверна ($P < 0,05$).

В связи с тем, что школьники экспериментальных групп имели прирост показателей силы значительно выше, чем в контрольных группах, критерии оценки развития силы в целях контроля будут существенно различаться. Неравномерность развития мышечной силы у школьников младшего возраста надо объяснить тем, что занятия в экспериментальной детско-спортивной юношеской школе, программа которой построена на основе комплексного использования средств, обеспечивает развитие и достижение должного уровня показателей силы различных мышечных групп.

В качестве метода контроля за развитием мышечной силы у школьников 6-10 лет можно использовать широко применяемые кистевой и становой динамометрии и по их показателям следить за развитием мышечной силы.

Общезвестно, что об уровне общей выносливости судят главным образом от продолжительности выполнения работы умеренной мощности. Следовательно, по степени преодоления утомления, выполняющего работу умеренной интенсивности, можно судить о выносливости. Если развитие двигательных качеств скорости и мышечной силы протекает неравномерно и темп их развития

в разных возрастных группах уменьшается и возрастает, то развитие выносливости происходит постепенно. В младшем школьном возрасте оно характеризуется невысокими показателями.

Различия в темпах развития общей выносливости оказываются наиболее заметным в окончании педагогического эксперимента, как у контрольных, так и у экспериментальных групп.

За основной критерии общей выносливости нами был принят бег на 300 м. Время пробега указанного отрезка в наибольшей мере характеризует развитие выносливости детей.

2888/

Возрастные различия в скорости бега на 300 м выявляют уже неоднократно описанную выше тенденцию, когда наибольшее улучшение результата наблюдается в возрасте 9-10 лет. Надо отметить, что уровень развития выносливости по показателям данного теста у младших школьников в контрольных и экспериментальных группах на начало эксперимента не отличается. Так, у мальчиков 6-7 лет в контрольных группах средний результат был равен 90,2 сек. в экспериментальных - 87,2 сек. Критерии достоверности между контрольными и экспериментальными группами в 6-7 лет ($3,0 \quad P > 0,05$) подтверждают отсутствие различий.

За период от 6 до 10 лет результаты в беге улучшились - в контрольных группах на 25,4 сек (20%), в экспериментальных на 26,4 сек (22,4%). Наибольший темп прироста показателей выносливости приходится на возрастной период 7-8 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, он равен со-

ответственно 13,8 сек и № 15,0 сек.

Изучая развитие выносливости, мы проводили испытание в виде кросса на 1000 м. Как и в беге на 300 м и в кроссе на 1000 м, как у контрольных, так и у экспериментальных групп на начало эксперимента особо не отличаются. Так, у 6-7 летних детей начальный средний результат равнялся 6,08 минут, а у экспериментальных групп - 5,56 минут. Критерии достоверности между контрольными и экспериментальными группами в 6-7 лет (4,08сек), $t = 3,12$ при $P > 0,05$) подтверждают отсутствие различий. В обеих группах прирост показателей увеличивается и к конце эксперимента достигает у школьников контрольных групп - 4,49 мин., а у экспериментальных - 4,2 мин. Наибольший темп прироста у контрольных групп приходится на период между 7-8 и 8-9 лет и равен - 38 сек., а у экспериментальных групп наибольший темп прироста наблюдается на период между 6-7 лет и 7-8 лет и равняется - 44 секундам.

Анализируя прирост показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста за весь период эксперимента, видим достоверное увеличение их во всех группах ($0,05 > P < 0,001$). Это говорит о благоприятном воздействии на физическое развитие мальчиков как экспериментального фактора, так и школьной программы.

Осмысливая результаты педагогического эксперимента, правомерно считать, что уровень физического развития и физической подготовленности у испытуемых экспериментальных групп по всем показателям остается более высоким, чем в контрольных группах. Это дает основание констатировать, что по уровню подго-

товленности в целом экспериментальные группы находились в предпочтительном состоянии, так как они занимались по специальной программе.

Практические рекомендации

В качестве основных практических рекомендаций по итогам исследования вносятся для использования экспериментально разработанная программа и перечень рекомендуемых тестов показателей для контроля за эффектом ее реализации.

I. Представляется целесообразным осуществлять первичный набор детей в экспериментальные ДЮСШ в 6-7 летнем возрасте при условии, однако, что на весь четырехлетний период они будут проходить курс общей физической подготовки, имеющей разнонаправленную направленность.

Из общего времени в первом году (6-7 лет) занятий представляется возможным следующее процентное соотношение,

- на воспитание основных физических и связанных с ним качеств 60%, из них: на воспитание быстроты - 30%
- с и л ы - 20%
- выносливости - 10%
- на обучение двигательным действиям, в том числе играм - 40%, из них: гимнастика, л/атлетика, плавание - 20%
- подвижные и спортивные игры - 20%

т е с т о в н ы е у п р а ж н е н и я

№	Объем (см ³)		Сила кисти		Рост (см)		Вес (кг)		Бег на 30м		Бег на 3х10м		Прыжок в длину с места	
	6лет	7лет	6лет	7лет	6лет	7лет	6лет	7лет	6лет	7лет	6лет	7лет	6лет	7лет
5	1601 и бол.	1701 и бол.	19 и бол.	22 и бол.	133 и бол.	135 бол.	30 и бол.	31 и бол.	6,0 и ниж	5,8	9,0	8,5	150 и бол.	160 и бол.
4	1401-1600	1501-1700	16-18	19-21	122-132	130-134	26-29	27-30	6,1-6,2	5,9-6,0	9,1-9,6	8,6-9,1	149-140	159-150
3	1301-1400	1301-1500	13-15	16-18	111-121	125-129	22-25	23-26	6,3-6,4	6,1-6,2	9,7-10,2	9,2-9,7	139-130	149-140
2	1201-1300	1101-1300	11-12	13-15	102-110	120-124	18-21	18-22	6,5-6,6	6,2-6,4	10,3-10,8	9,8-10,3	129-120	139-130
1	1200 и ниже	1100 и ниже	9и и ниже	12и и ниже	101и и ниже	119и и ниже	17и и ниже	17и и ниже	6,7 и бол.	6,5 и бол.	10,9 и бол.	10,0 и бол.	119 и ниже	129 и ниже

5. Для отбора детей младшего школьного возраста в экспериментальную ДЮСШ целесообразно следующие нормативы по тестовым упражнениям (нормативы даются с учетом средних арифметических и сигмальных отклонений по 5-ти балльной системе).

При выполнении всех тестов упражнений на "отлично" можно набрать максимальную сумму баллов - 40. На этапе отбора в ЭДЮСШ целесообразно принимать детей 6-7 летнем возрасте, которые наберут не менее 24 баллов

В ы в о д ы

В итоге выполненного исследования представляется правомерным сформулировать следующие выводы:

1. Выявившуюся в последние годы тенденцию комплектовать группы в отделениях ЭДЮСШ детьми с 6-7 летнего возраста можно считать оправданной при условии, если тренировочный процесс в них, как правило, за весь период обучения будет строиться по типу общей всесторонней физической подготовки с широким использованием средств и методов легкой атлетики, гимнастики, акробатики, плавания, подвижных и спортивных игр.

2. Базовая подготовка младших школьников, осуществляемая по разработанной и экспериментально проверенной программе, более эффективно, чем это обычно бывает в практике работы

по программам для общеобразовательных школ. Построение занятий с использованием упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств способствовало успешному развитию быстроты, силы и выносливости.

3. Исследованием установлено существенное отставание детей общеобразовательных школ от их сверстников, занимающихся, в экспериментальной детско-юношеской спортивной школе. Как в показателях физического развития, так и физической подготовленности.

4. В динамике структуры физической подготовленности школьников 6-10 лет на различных этапах подготовки и в возрастном аспекте отмечаются как устойчивые факторы, так и нестабильные. Устойчивыми факторами являются физическое развитие и скоростно-силовое качество. Эти факторы можно расценивать как значимые для этих возрастных групп и учитывать их при организации занятий и контроле за физической подготовленностью детей.

5. Наибольшие темпы прироста основных двигательных качеств получены у школьников, занимающихся в секциях ЭДЮСШ по специальной программе, по сравнению с их сверстниками, которые занимались по программам общеобразовательных школ. Скоростно-силовые упражнения в сочетании с комплексным использованием средств легкой атлетики, акробатики, гимнастики, плавания, подвижных и спортивных игр за четыре года педагогического эксперимента оказали влияние на развитие всех форм проявления быстроты, силы, и выносливости.

6. Педагогический эксперимент подтвердил целесообразность организации занятий ЭДЮСШ 6-10 летнего возраста. Разносторонняя физическая подготовка с широким использованием средств скоростно-силовой направленности обеспечила повышение уровня развития различных сторон физической подготовленности и более высокие темпы прироста показателей по сравнению со сверстниками не занимающиеся в ЭДЮСШ.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Паркосадзе Ц.Г.

Динамика физических качеств спортсменов различных возрастов и квалификаций в связи с тренировочными периодами

Научная конференция ГИФК, Тбилиси, 1988

2. Паркосадзе Ц.Г.

Динамика физических качеств детей и юношей в связи с учебными периодами

Сборник научных трудов ГИФК, т.1, 1 часть, ст.65
г.Тбилиси, 1990

3. Паркосадзе Ц.Г.

Двигательная активность детей младшего школьного возраста

Сборник научных трудов ГИФК, т.ХУІ ч.І ст.132
г.Тбилиси, 1991