Тычинин, Николай Викторович. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.].- Санкт-Петербург, 2011.- 132 с.: ил. РГБ ОД, 61 11-13/1499

тычинин

**Николай Викторович**

**00 00 00**

**со**

**СО**

**см**

**о см**

**о**

**см**

**ОТБОР И ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ**

**СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ**

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



ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ Б.И. Тараканов

Санкт-Петербург - 2011г.

**2**

ВВЕДЕНИЕ 5-9

ГЛАВА 1. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПОДГО­ТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

1.1. Понятия о спортивной ориентации и спортивном отборе в теории и
методике физической культуры и спорта 10-13

1.2. Конституциональный подход к спортивному отбору юных спортсменов.
Соматотшты 13-15

1. Морфофункциональные характеристики мышечного соматотипа, перспективного для спортивной борьбы 15-18
2. Развитие силовых способностей юных борцов как основы формирования спортивного мастерства 19-21
3. Дерматоглифика как генетический критерий оценки перспективности развития двигательных способностей у спортсменов 21-24
4. Значение функциональной асимметрии полушарий головного мозга как генетического маркера двигательных способностей 24-27
5. Особенности физического развития и состояние двигательного потенциала у современных детей дошкольного возраста 27-29
6. Методика физической подготовки детей в дошкольном возрасте 29-35
7. Отрицательные результаты ранней спортивной специализации в детском спорте и альтернативная многоборная или дополнительная физическая подготовка детей 3 6-3 8
8. Обобщение данных литературы, представленных в 1-й главе и

формулировка гипотезы исследования 38-40

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1.Цель и задачи исследования 41

2.2.Методы исследования 42-53

2.3.Этапы педагогического эксперимента. Первый этап 53-55

**з**

1. Второй этап педагогического эксперимента 55-56
2. Организация и проведение исследования 57-59
3. Математико-статистическая обработка фактических данных 59

ГЛАВА 3. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ОТБОР ДОШКОЛЬНИКОВ В
СПОРТИВНУЮ БОРЬБУ. ИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

1. Особенности физического развития и общей физической подготовленности дошкольников в популяции 60-64
2. Конституциональный подход к оценке у дошкольников особенностей' физического развития и физической подготовленности 65-68
3. Обоснование возможности дополнительной физической подготовки ,

дошкольников к занятиям спортивной борьбой 68-72

ЗАФормирование для педагогического эксперимента у старших дошкольников

групп по соматотипам 72-73

3.5 Создание методики дополнительной физической подготовки дошкольников
в первый сенситивный период с целью оптимальной активизации основных
физических качеств 73-74

1. Методика дополнительной физической подготовки дошкольников в первый сенситивный период для занятий спортивной борьбой 75-77
2. Обоснование авторской методикшдополнительной физической подготовки дошкольников в спортивную борьбу 77-84

3.8. Оценка физической подготовленности дошкольников прошедших и не

***т***

прошедших дополнительную физическую подготовку к занятиям спортивной
борьбой 84-86

3.9. Обобщение результатов 1-го этапа педагогического эксперимента,
представленных в 3-й главе 86-88

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ

**4**

БОРЦОВ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В БОРЬБУ

4.1.Особенности силовой подготовки юных спортсменов 89-91

4.2.Силовая подготовка 10-11- летних юных борцов на втором этапе
педагогического эксперимента .• 91-95

4.3. Динамика показателей силовой подготовки у 10-11- летних юных борцов,
прошедших и не прошедших дополнительную физическую подготовку в
дошкольном возрасте 95-103

4.4. Динамика показателей специальной физической подготовленности у
10-11-летних юных борцов, прошедших и не прошедших дополнительную

физическую подготовку в дошкольном возрасте 103-105

4.5.Сравнительные показатели спортивных результатов по участию в соревнованиях у 10-11-летних юных борцов, прошедших (ЭГ) и не прошедших (КГ) дополнительную физическую подготовку в дошкольном

возрасте 105-106

4.6.Генетические критерии начального отбора юных спортсменов в спортивную

борьбу 106-111

4.7.Обсуждение полученных результатов 2-го этапа педагогического

эксперимента 111-113

ВЫВОДЫ 114-116

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 116-119

ЛИТЕРАТУРА 120-132

ПРИЛОЖЕНИЯ

**5**

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Повышение конкуренции в спортивной борьбе на меж­дународных соревнованиях диктует необходимость нового подхода к системе спортивного отбора и тренировки юных борцов. В этой связи в детско-юношеском спорте (Платонов, В.Н., 1997; Курамшин Ю.Ф.,1999; Матвеев Л.П., 2001), в том числе в спортивной борьбе и в других силовых видах спорта (Тараканов Б.И., 2000; Карелин А.А., 2002; Виноградов Г.П., 2009), остается актуальной проблема широкого привлечения в спорт одаренных детей:

Однако в настоящее время система стимулирующей активизации двигательного потенциала детей дошкольного возраста, потенциально способных к занятиям спортивной борьбой, отсутствует. И связано это с тем, что официальная возрастная граница начального отбора детей в данный вид спорта приходится на младший школьный возраст. Поэтому большинством детских тренеров не используется в дошкольном возрасте физиологическая эффективность первого сенситивного периода (4-7 лет) онтогенетического развития, как перспективного для развития основных двигательных качеств будущего спортсмена (сила, быстрота, гибкость, ловкость), необходимых в спортивной борьбе на всех этапах последующей тренировки.

Кроме того, в детском спорте отсутствует и целостная информативная система морфофункциональных критериев для спортивной ориентации и спортивного отбора детей, предрасположенных к повышенной моторной дея­тельности уже на начальном этапе спортивной подготовки. Поэтому возникает необходимость расширения арсенала маркеров отбора в спортивную борьбу за счет сочетания конституциональных (соматотип) (Никитюк Б.А.,1996), психофизических (асимметрия моторных функций) (Таймазов В.А., Бакулев С.Е., 2006; Фомина Е.В, 2006;) и генетических (дерматоглифы) (Абрамова Т.Ф., 2003) критериев спортивной перспективности.

**6**

Основное противоречие, побудившее начать исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки юных борцов образовалось несоответствие между потенциальной возможностью более ран­него овладения в первый сенситивный период на базе развития основных физических качеств в дошкольном возрасте простыми навыками единоборств и неэффективностью решения данной задачи при отрицании возможности дошкольной подготовки детей в спортивную борьбу.

Разрешение данного противоречия возможно\* при использовании методики дополнительной физической подготовки дошкольников к занятиям спортивной борьбой с учетом морфофункциональных критериев спортивной перспективности: мышечного соматотипав сочетании с накоплением,моторных функций, управляемых правым полушарием мозга, и сложных дер-матоглифических рисунков.

Однако анализ доступной литературы показывает, что на уровне дис­сертационных исследований изучение данного вопроса в детской спортивной борьбе не проводилось.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что спортивная ориентация, отбор дошкольников в спортивную борьбу на основе соматотипирования, разработка педагогической методики дополнительной физической подготовки позволят более эффективно раскрыть двигательный потенциал в первый сенситивный период, который послужит основой для более эффективного прироста показателей их силовой и специальной физической подготовлености и спортивной результативности в младшем школьном возрасте при дополнительном использования генетических критериев отбора (показателей дерматоглифики и моторной асимметрии).

**Объект исследования:** конституциональный отбор дошкольников для занятий спортивной борьбой и их двигательная деятельность.

**Предмет исследования:** методика дополнительной физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой.

**7**

**Проблема исследования** заключалась в создании методики

дополнительной физической подготовки дошкольников для занятий

спортивной борьбой и в экспериментальной проверке ее влияния на

формирование у юных борцов в младшем школьном возрасте необходимого
**і**' уровня силовой и специальной физической подготовленности, а также

„ спортивной результативности.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

- соматотипирование дошкольников для спортивной ориентации и отбора
для занятий спортивной борьбой показало наибольшую перспективность
мышечного и брюшного соматотипов и их взаимосвязь с более высокими
показателями двигательного потенциала;

- коллективное мнение высококвалифицированных специалистов\* (ЗТ
і СССР, ЗТР, ЗМС) по спортивной борьбе подтвердило авторскую гипотезу о

возможности дополнительной физической» подготовки старших дошкольников
*1* в спортивную борьбу;

- впервые предложена методика дополнительной физической подготовки
дошкольников для\* активизации их двигательного потенциала в первый

< сенситивный период для более эффективных занятий спортивной борьбой в

**t**

младшем школьном возрасте;

**і**

выявлена эффективность дополнительной физической подготовки I

дошкольников для развития двигательного потенциала перспективных для

***і***

*I* спортивной борьбы соматотипов;

| - доказано положительное влияние дополнительной физической' подго-

[' товки детей в дошкольном возрасте в первый сенситивный период на развитие

^ силовой и специальной физической подготовленности и спортивной

результативности у юных борцов младшего школьного возраста;

*Ї -* обоснована целесообразность применения комплекса критериев

^ спортивного отбора в спортивную борьбу: мышечного соматотипа, увеличения

**I'**

*}* показателей правополушарной моторной асимметрии и увеличение сложных

8 рисунков дерматоглифики.

**Теоретическая значимость** определяется теоретико-методологическим обоснованием, расширением и уточнением научных знаний о содержании спортивной подготовки юных борцов с учетом их дополнительный подготовки дошкольного возраста, реализуемой на основе комплексного изучения генетических критериев спортивного отбора перспективных соматотипов. Разработана эффективная методика подготовки дошкольников позволяющая оптимизировать тренировочный процесс юных борцов в младшем школьном возрасте, включающая в себя целесообразные соотношения общеразвивающих, дыхательных упражнений, подвижных игр с элементами спортивных и имитационных борцовских игр. Все это- позволило внести весомый> вклад в теорию и методику спортивной тренировки и в частности спортивной борьбы.

**Практическая значимость** работы определяется необходимостью ежедневных занятий физической культурой' в дошкольных образовательных учреждений за счет дополнительных к обязательным занятиям физической культурой с целью ликвидации дефицита двигательной нагрузки и отставания физического развития и физической подготовленности старших дошкольников. Разработана и внедрена в^ тренерскую и педагогическую практику экспериментальная методика дополнительной физической подготовки старших дошкольников к занятиям спортивной, борьбой. Проверена эффективность внедренных педагогических методик подготовки дошкольников. Даны практические рекомендации для тренерского состава-КДЮСШ и СДЮСШОР и преподавателей по физической культуре дошкольных образовательных уч­реждений по применению методики дополнительной физической подготовки дошкольников в, спортивную борьбу. Показаны пути практической реализации полученных в диссертации данных при осуществлении спортивной ориентации и спортивного отбора и общей и специальной подготовки на начальном этапе тренировки юных борцов. Создан комплекс критериев перспективности юных борцов: мышечный соматотип, увеличение показателей правополушарной

9 моторной активности и увеличения сложных рисунков дерматоглифики.

Практические рекомендации внедрены в тренировочный процесс областной СДЮСШОР №33 (Воронеж); Федерации греко-римской борьбы (Комсомольск-на-Амуре); КДЮСШ «Локомотив» (Украина, Кривой Рог); СОДЮКСШЕОР (г. Владимир); ГОУ СДЮСШОР СПТ «Спарта» и СДЮСШОР №64 (Москва); ГОУ ДОД «СДЕОСШОР» (Нижний Новгород); а также в педагогический процесс ДОУ «Детский сад развивающего вида №34» и ДОУ «Центр развития ребенка—детский сад№117» (Воронеж).

Работа выполнена в ссютветствии с тематическими планами НИОКР ФГОУ ВПО "НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург" в рамках НИР кафедры теории и методики, борьбы по темам "Технология образования и обучения спортивной борьбе" (per. № 02.03 на 2001-2005 гг.) и "Оценка; двигательных возможностей и их реализация в видах спортивной борьбы'Г(рег. № 02.06 на2006-2010гг.).

**Теорегико-мегодсшогический подход** к изучаемой проблеме, основной принцип ее решения, практические рекомендации; обобщения и заключения могут бьпь применены применены в других детских видах спорта, но в первую очередь в единоборствах.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Использование соматотипирования дошкольников позволяет более эффективно провести их спортивную ориентацию и спортивный отбор ддя'формированияі. качественного резерва в спортивной борьбе.
2. Дополнительная физическая\* подготовка допжольников с целью более ранней активизации и становления-у них двигательного потенциала в первый сенситивный' период является базисом для оггшмизации тренировочного процесса юных борцов в период общей физической подготовки (ОФП) в младшем школьном возрасте.
3. Применение методики дополнительной физической подготовки в дошкольном возрасте перспективных для спортивной борьбы соматотипов с целью последующего развития их двигательного потенциала в младшем школьном возрасте с учетом генетических критериев отбора (моторная асимметрия и дерматоглифы) является потенциальной возможностью повышения уровня силовых способностей юных борцов и спортивной результативности.

ВЫВОДЫ

1. Для качественного спортивного отбора старших дошкольников в спортивную борьбу проведено соматотипирование, которое свидетельствует о том, что чаще всего среди них регистрируются мальчики торакального (грудного) соматотипа (48,5%) перспективные для спортивной борьбы в легком весе, реже — мышечного соматотипа (22,9%) и еще реже — дигестивного (брюшной) соматотипа (2,8%) перспективных в тяжеломги супертяжелом-весе.
2. Тестирование физической подготовленности представителей разных соматотипов свидетельствует, что по показателям «бег на 30 м» и «прыжок с места в длину» в общей группе дошкольников наибольшие значения- имеют представители мышечного соматотипа; по показателю «подъем туловища за 30 сек» — представители мышечного и дигестивного, более реже — торакального; по показателю «бег на 300 м» - представители мышечного и- торакального; тогда как по показателю «челночный бег 3x10 м» — только торакального. Это позволило провести эффективно спортивную ориентацию и спортивный отбор перспективных соматотипов, и в> первую\* очередь мышечного, имеющих преимущества в развитии всех физических качеств (силовых, скоростно-сило-вых, выносливости, гибкости, ловкости).
3. Ограничение существующими возрастными критериями (в 10 лет) допуска детей к занятиям спортивной борьбой тормозит в первый сенситивный период развитие у дошкольников большинства физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости и гибкости) и требует формирования современного подхода у детских тренеров к более раннему обучению навыкам спортивной борьбы уже с дошкольного возраста. Для подтверждения гипотезы о возможности дополнительной физической подготовки к занятиям спортивной борьбой в старшем дошкольном возрасте проанкетированы высококлассные специалисты. Так, с нашим мнением со-

115 гласились 41,6%) респондентов, причем 10,4% из них имеют звания «Заслуженный тренер».

1. Разработанная методика дополнительной физической- подготовки состоит из дополнительных 2-х разовых по 30 минут к обязательным 3-х разовым занятиям физической культурой в неделю. Она представляет собой структурно-функциональную модель поэтапной активизации в первый сенситивный период двигательных качеств с использованием общеразвивающих упражнений, подвижных игр с элементами спортивных игр и имитационных борцовских приемов^ дифференцированных по специфике сопряженного развития физических качеств, для, последующего их отбора к занятиям спортивной борьбой. Кроме того, ежедневные занятия физической культурой восполняют дефицит двигательной нагрузки у старших дошкольников.
2. Дошкольники, прошедшие дополнительную физическую подготовку (ЭГ), превосходят дошкольников, не прошедших подготовку (КГ), по всем показателям физической подготовленности: в беге на 30 м на 1,2 с (р<0,05); в прыжке в длину с места на 8,6 см (р<0,001); подъем туловища на 2, 6 раз (р<0,05); бег 300 м-как перспективные- для\* спортивной борьбы на 0,6» минут (р<0,05); челночный бег на 1,5с (р<0,01).
3. Наиболее перспективным для спортивной борьбы является мышечный соматотип. Так, юные борцы 10-11' лет мышечного соматотипа, прошедшие дополнительную физическую подготовку в дошкольном возрасте (ЭГ), превосходили юных борцов мышечного соматотипа, не прошедших подготовку (КГ), по всем показателям силовой физической подготовленности: «прыжок с места» на 14,3 см (р<0,05); «подтягивание на перекладине» на 2,9 раз (р<0,001); «вис на перекладине» на 6,3 сек (р<0,05); «поднимания и опускания туловища за 1 мин» на 3,5 раз (р<0,01); «кистевая динамометрия» на 4,5 кг (р<0,05); «становая динамометрия» на 6,9 кг (р<0,01).

116

1. Юные борцы 10-11 лет (ЭГ), прошедшие в дошкольном возрасте дополнительную физическую подготовку в спортивную борьбу, превосходили не прошедших подготовку (КГ), по всем показателям специальной физической подготовленности. Они быстрее выполняют борцовские тесты: на 0,8 с (р<0,05) «10 кувырков вперед»; на 0,7 с (р<0,05) «5-кратное вставание на мост со стойки»; на 0,6 с (р<0,01) «забегание на мосту»; на 0,9 с (р<0,05) «перевороты на мосту»; на 4,1 с (р<0,001) «10 бросков манекена». Кроме того, юные борцы 10-11 лет (ЭГ), превосходили по показателям юных борцов 10—11 лет (КГ), по спортивной результативности. Ими было завоевано призовых мест на уроне школы в 2 раза больше, на уровне города — в 2,5 раза больше, на уровне области - в 3 раза больше.
2. В процессе педагогического исследования было установлено, что целесообразно использовать для спортивного отбора в борьбу комплекс генетических критериев: мышечный соматотип в сочетании с высокой частотой сложного дерматоглифического рисунка (завиток) и нарастанием правополушарных признаков моторной асимметрии, указывающих на перспективность юного борца.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Результаты проведенного исследования позволили получить данные, которые являются основанием для некоторых практических рекомендаций по изучению данной проблемы:

1. Педагогический процесс занятий физической культурой в дошкольном учреждении должен быть основан на конституциональном подходе, который позволяет регламентировать и лимитировать уровень физической нагрузки на организм ребенка, определяя тем самым оптимальный двигательный режим дошкольников. Так, например, одна и та же силовая нагрузка будет высокой для ребенка астенического и грудного соматотипа, что

117 может вызвать отклонения в соматическом здоровье, тогда как для мышечного соматотип она будет недостаточной и неэффективной для развития физического качества «сила».

1. Конституциональный подход к спортивному отбору и спортивной ориентации уже с дошкольного возраста позволяет создать перспективный резерв для занятий спортивной борьбой.
2. Предлагаемая педагогическая методика физической подготовки дошкольников с учетом индивидуальности физической нагрузки и ее направленности является перспективной для развития в первый сенситивный период основных физических качеств и должна быть ориентированной на соматотипические двигательные возможности.
3. Детские тренеры и преподаватели в ДОУ должны использовать конституциональный подход к методам и средствам физической подготовки дошкольников, который направленно воздействует на развитие того или иного физического качества ребенка. Так, у детей мышечного соматотипа наиболее перспективным является развитие силовых и скоростно-силовых двигательных способностей, а у детей торакального - развитие ловкости, гибкости и быстроты.
4. Применение дополнительной физической'подготовки в детском саду позволяет компенсировать низкий уровень общего функционального состояния и физического развития, а главное — низкой физической подготовленности организма детей дошкольного возраста и невысокой эффективности организации их физического воспитания в дошкольных учреждениях (Бальсевич В.К., 2000). Поэтому основной целью физического воспитания в старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) будет воспитание интереса ребенка к освоению новых видов физических упражнений, что сформирует и повышение уровня его физических способностей при активизации двигательного потенциала.

118:

1. Дополнительная физическая подготовка детей дошкольного возраста создает условия для ежедневных занятий физической культурой, что повышает не только эмоциональную насыщенность жизни детей; проявляющиеся в других видах их деятельности (чтение, счет, рисование), но и формирует условия для правильного физиологического развития дошкольников в онтогенезе.
2. Дополнительная; физическая подготовка детей дошкольного возраста создает оптимальные условия для полноценного раскрытия двигательного потенциала дошкольника в первый сенситивный период, который неэффективно используется как педагогами детского сада для занятий физической культурой, так и детскими тренерами.
3. Эффективность педагогической методики дополнительной физической подготовки дошкольников в борьбу определяется достоверными отличиями в физическом развитии и физической подготовленности мальчиков в дошкольном и младшем школьном возрасте.

9: Дополнительная (2-х разовая) физическая: подготовка совместно с обязательной (3-х разовой) физической подготовкой; формируют в целом ежедневные занятиям дошкольников физической^ культуройу что выполняет два важных аспекта двигательной подготовки; дошкольников: во-первых, компенсирует недостаток двигательной: активности в этом возрасте, а во-вторых, обуславливает оптимизацию тренировочного процесса юных борцов (10—11' лет) младшего школьного? возраста, прошедших дополнительную физическую подготовку в дошкольном^возрасте.

10.Внедрение дополнительной, физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой достоверно повышает показатели\* общей и специальной физической подготовленности юных борцов 10—11 лет, а; также характеристики их соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений.

119 11.С целью повышения эффективности спортивного отбора и спортивной тренировки юных борцов 10—11 лет перспективных в спортивной борьбе соматотипов предлагается комплекс генетических критериев (моторная асимметрия и дерматоглифы) спортивного отбора, являющихся потенциальной возможностью повышения уровня силовых способностей с последующим ростом показателей специальной физической подготовленности и спортивной результативности юных борцов.