

**Министерство спорта Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Зав. кафедрой Павлов А.И.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО**

выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Королёв С.В.

Научный руководитель  
Ст.преподаватель \_\_\_\_\_ Косман М.Д.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Заместитель директора  
Смоленского ОГАУ  
«Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2019

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Особенности морфофункционального развития детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	10
1.3. Проведение тренировочных занятий в спортивных единоборствах на этапе начальной подготовки.....	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	22
3.1. Методические аспекты тренировочного процесса по самбо на спортивно-оздоровительном этапе .....	22
3.2. Влияние занятий самбо на морфофункциональное развитие детей младшего школьного возраста .....	25
3.3. Влияние занятий самбо на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.....	28
Выводы .....	33
Практические рекомендации .....	35
Литература .....	37

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Физическая культура и спорт играют важную роль в физическом развитии человека, его двигательной подготовленности, становлении характера, проявлении морально-волевых качеств. Особенно важен младший школьный возраст, так как в этот период происходит формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, закладка гармоничности физического развития. В этом возрасте у детей можно создать и закрепить потребность в физических упражнениях оздоровительной или спортивной направленности (Ю.С.Гончаров, 2015; С.Ю.Максимова, 2017).

Изучение научно-методической литературы показывает, что уроки физической культуры, проводимые по рекомендуемым программам для начальной школы, не в полной мере осуществляют необходимую физическую подготовку детей. Результат – низкий уровень физической подготовленности детей, недостаточное владение двигательными навыками, высокий процент заболеваемости.

Эффективными средствами физического воспитания подрастающего поколения являются различные виды спорта, оказывающие совокупное влияние на развитие физических способностей. Очень важно проследить за особенностями физического развития и уровнем всесторонней физической подготовленности школьников, систематически занимающихся определенными видами спорта в организованных учреждениях, выявить влияние физических упражнений на развитие организма, зависимость спортивных результатов от индивидуальных признаков.

В настоящее время важнейшей проблемой спортивной борьбы является разработка и обоснование эффективной и многолетней

подготовки и воспитания перспективного спортивного резерва . Одну из ключевых ролей в современной системе подготовки юных борцов отводят проблемам поиска новых эффективных методик подготовки и выбора ранней специализации спортсменов. Процесс построения и содержания тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации необходимо выполнять с учетом морфофункциональных особенностей детей данного возраста.

Поэтому разработка эффективных средств и методов проведения занятий самбо с детьми младшего школьного возраста является весьма актуальной задачей.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юных самбистов на спортивно-оздоровительном этапе.

**Предмет исследования** – морфофункциональные показатели и уровень физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся самбо.

**Цель исследования** – изучение влияния занятий самбо на морфофункциональное развитие уровня физическую подготовленности мальчиков младшего школьного возраста.

#### **Задачи исследования**

1. Определить уровень физического развития и физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся самбо и на уроках физической культуры в школе.
2. Изучить методику проведения занятий самбо на спортивно-оздоровительном этапе.
3. Исследовать динамику морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности юных самбистов и детей, занимающихся на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что занятия самбо на спортивно-оздоровительном этапе оказывают положительное влияние на морфофункциональные характеристики и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы при проведении тренировочных занятий с детьми младшего школьного возраста, проведении спортивной ориентации и комплексного контроля уровня физического развития и физической подготовленности юных спортсменов.