

Муниципальное бюджетное образовательное учреждения дополнительного образования детей « Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

Выступление на педагогическом совете
на тему:

«Стимулируемое развитие физических качеств юных дзюдоистов на основе игрового метода на этапе начальной спортивной подготовки»

Перелыгин А.Н..
тренер-преподаватель
отделения «Дзюдо»

Актуальность исследования. Спорт занимает важное место в воспитании крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Развитие двигательных качеств, так же важно как формирование двигательных умений поскольку при этом значительно расширяются функциональные возможности детского организма, круг доступных детям движений, создаются предпосылки хорошей умственной и физической работоспособности. Особую актуальность целенаправленное развитие физических качеств приобретает у детей на этапе начальной спортивной подготовки. У детей 10-12 лет растет интерес к спортивным видам физических упражнений, успех которых во многом обусловлен степенью развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Цель исследования - научно-методическое обоснование инновационной методики стимулированного развития физических качеств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной подготовки.

Методика и организация исследования - в эксперименте принимали участие дети в возрасте 10-12 лет, занимающиеся дзюдо. В ходе эксперимента были созданы 2 группы: КГ и ЭГ, по 23 человека. Для оценки эффективности инновационной методики было проведено контрольное тестирование физических качеств.

- челночный бег 3х10 метров -

подтягивание -отжимание за
30 сек.

- 8 кувырков на время

- прыжок с места

- тест на гибкость

- бег на 100м.

- проба Штанге

Кроме этого оценивается уровень физического развития по следующим показателям: рост, вес, ЖЁЛ, ЧСС.

Далее дети КГ тренировались по учебному плану с учетом возрастного развития, а дети ЭГ занимались по разработанной инновационной программе.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 ч. в течение года. Особенностью экспериментальной методики является то, что на каждом занятии предлагались подвижные игры и игровые упражнения на развитие физических качеств, игровое время составляло 20-15 мин., в течение которого проводилось по 2-3 игры. В ходе эксперимента использовалось более 50 игр и игровых упражнений. Игры подбирались так, чтобы развивалось преимущественно одно физическое качество. Игровой модуль включал от 3 до 6 тренировок, кроме того были дни, когда включались игры на развитие всех физических качеств. Программа составлена таким образом,

чтобы наряду с выполнением задач педагогического эксперимента решались и задачи учебно - тренировочного процесса.

Результаты исследования.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование.

В ЭГ наблюдался значительный прирост в показателях физических качеств и физического развития.

Кроме того, была заметна командная сплоченность ЭГ, что выражалось в психологической поддержке при выполнении контрольных нормативов.

Социологический опрос занимающихся показал повышение у них интереса к учебно- тренировочному процессу: испытуемые старались выполнить упражнение с большой отдачей, им всегда было интересно узнать, что будет на следующей тренировке. В КГ существенных изменений не наблюдалось.

Вывод.

Эффективность стимулируемого развития физических качеств юных дзюдоистов увеличивается, если в учебно- тренировочном процессе активно используется игровой метод