

# ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ

Учитель физической  
культуры МАОУ  
Кадетская школа №47

# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

Современное регби предъявляет высокие требования к физической подготовленности учащихся. Особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность игровых действий учеников. Поэтому разработка эффективной методики развития скоростно-силовых способностей школьников с учетом их игровой позиции является важным и актуальным вопросом.

Отличительной особенностью регби является доступная для занятий материальная база, высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности (что позволяет заниматься этим видом спорта независимо от антропометрических, физических и психических данных), достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно-координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.



- **Объект исследования** - процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста, занимающихся регби.
- **Предмет исследования** – показатели физической подготовленности детей среднего школьного возраста, занимающихся регби.



- **Цель исследования** – исследовать физическую подготовленность детей среднего школьного возраста, занимающихся регби.
- **Гипотеза:** мы предполагаем, что физическая подготовленность детей среднего школьного возраста, занимающихся регби будут выше, чем у детей не занимающихся регби.

---

## Задачи:

- 1. Изучить научно-методическую литературу.
- 2. Оценить исходные показатели физической подготовленности детей среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной группы.
- 3. Сравнить показатели физической подготовленности детей среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной группы.

# Методы данного исследования:

---

- 1. Анализ научно-методической литературы;
- 2. Тестирование физической подготовленности;
- 3. Педагогический эксперимент;
- 4. Математическая обработка данных.



- 
- Исследование проводилось с детьми в возрасте 12-13 лет МАОУ ДОД «Челны-Экстрим» г. Набережные Челны с мая 2013 по октябрь 2013 года.
  - В эксперименте приняли участие 30 детей 12 - 13 лет. Были сформированы 2 группы: контрольная группа в составе 15 чел, не занимающихся регби учащиеся СОШ №17, и экспериментальная группа которую составили так же 15 детей 12 -13 лет, которые занимаются регби 4 раза в неделю.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ





РИС.1. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ

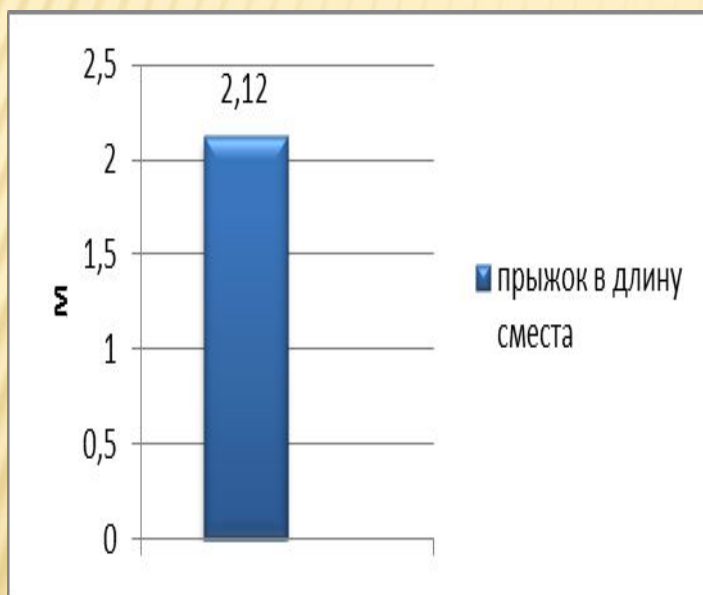


РИС.2. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА ЗА 30 СЕКУНД И ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ.



РИС.3. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГ 30 М. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ.

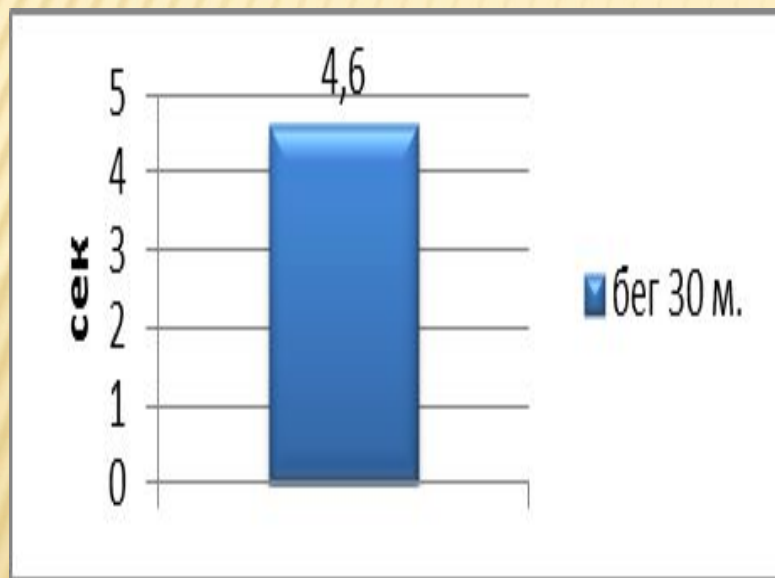
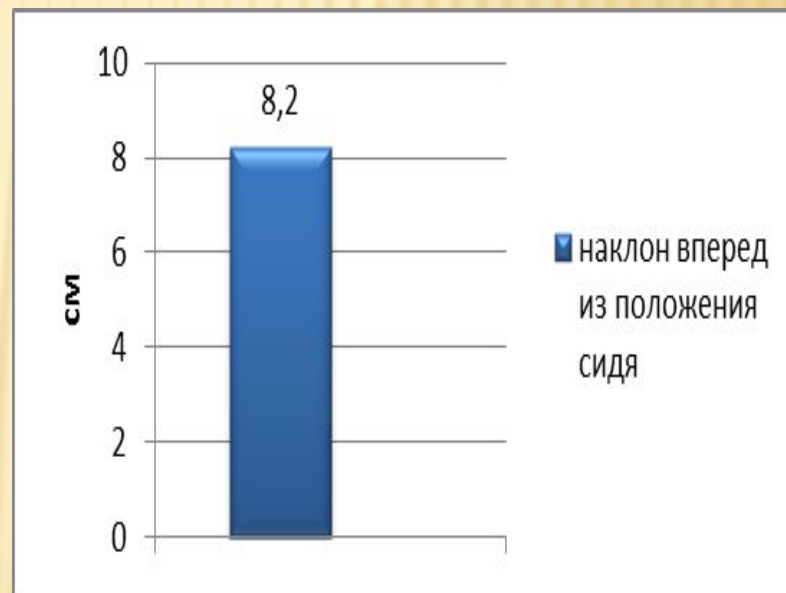


РИС.4. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НАКЛОНА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ



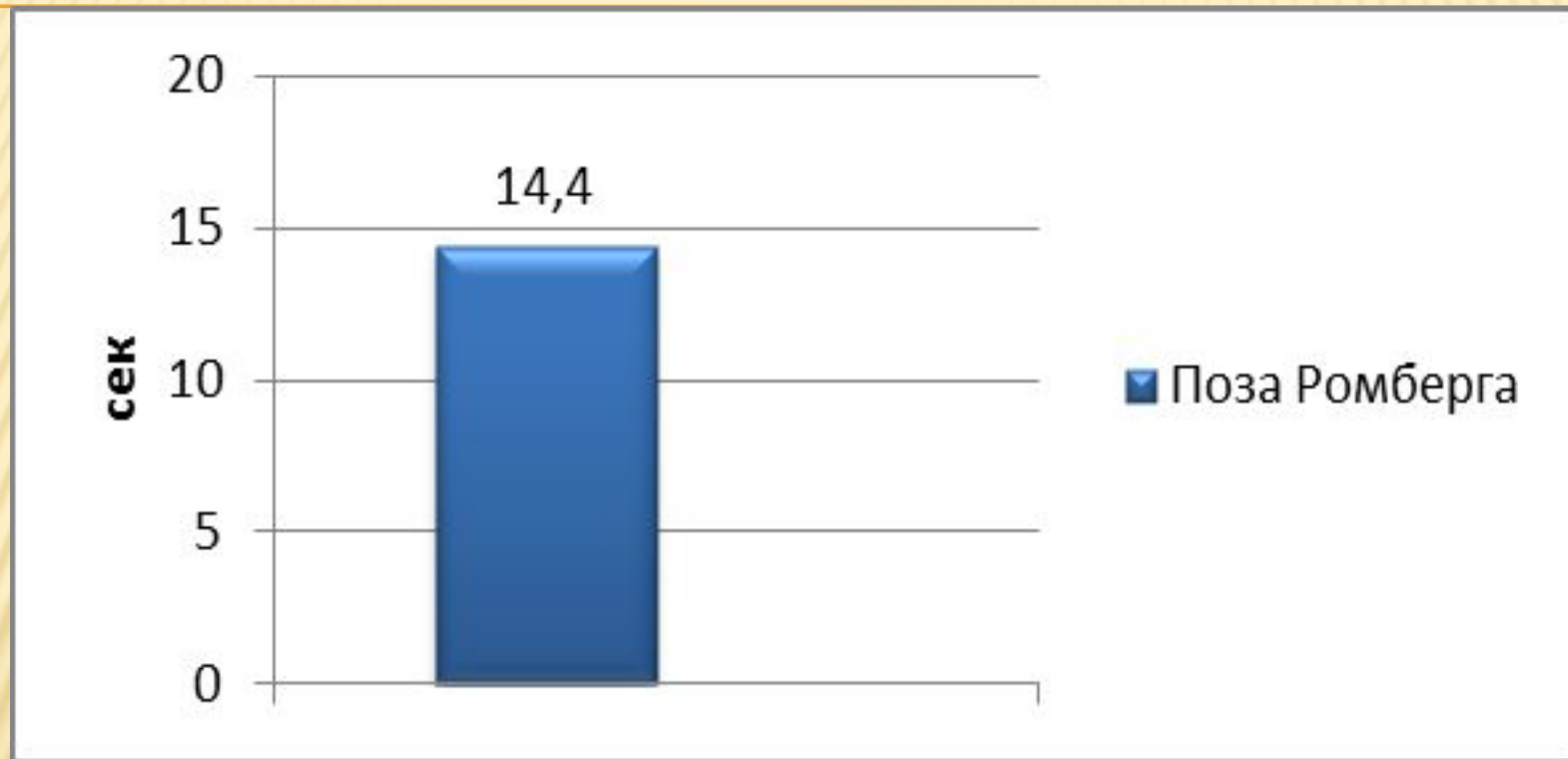


РИС.5. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОЗЫ РОМБЕРГА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ



Рис.6. Исходные показатели прыжка в длину длины детей экспериментальной и контрольной группы.

# РИС.7. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА ЗА 30 СЕКУНД ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ.



РИС.8. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА.



# РИС.9. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГ НА 30 МИНУТ У ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ.



РИС.10. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОЗЫ РОМБЕРГА ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ.

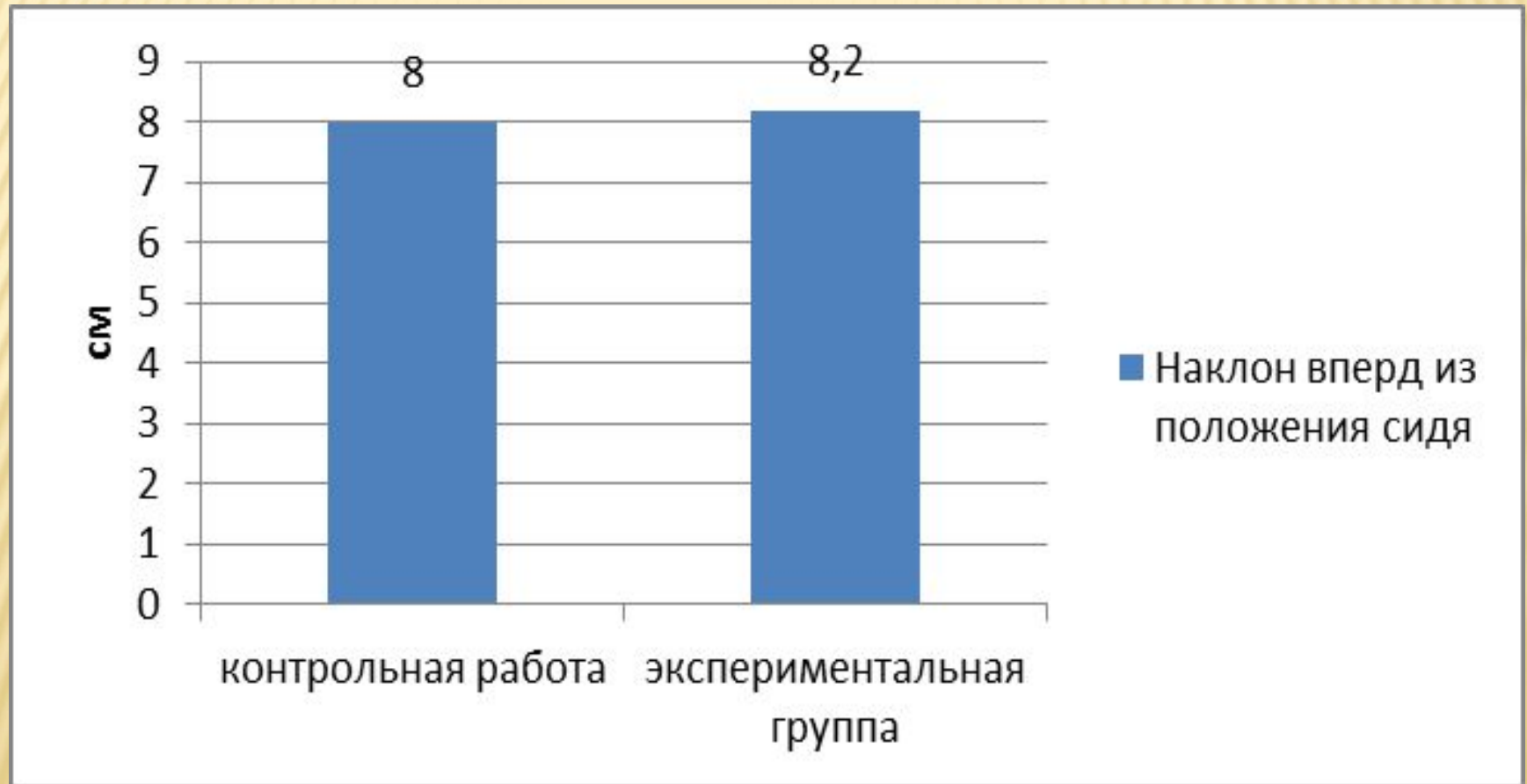




# РИС.11. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОЗЫ РОМБЕРГА ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ



# РИС.13. ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НАКЛОНА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ.



# ВЫВОДЫ:

---

- 1. Изучение литературных источников и теоретико - методический анализ литературы дают основание утверждать, что занятия регби способствует лучшему физическому развитию, физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Регби с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с детьми удовлетворить их потребности в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д.
- 2. Анализируя исходные показатели физической подготовленности экспериментальной группы видно, что результаты по всем тестам соответствуют нормам.
- 3. При сравнении исходных физической подготовленности детей среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной группы статистически значительно отличались, что говорит о положительном влиянии занятий регби на развитие физической подготовленности и подтверждает нашу гипотезу.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



---

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ