

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский госу-
дарственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Автореферат бакалаврской работы

Студента 5 курса 52 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Никулина Виктора Николаевича

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодня одна из задач физического воспитания – это развитие физических качеств. При организации физического воспитания необходимо учитывать не только общий уровень физической подготовки школьников, но и наличие чувствительных, сенситивных периодов развития качеств.

Физическое воспитание учащихся среднего и старшего школьного возраста, должно обеспечить каждому ребенку, участвующему в процессе, достаточный и необходимый минимум теории, техники и физической подготовленности, которые в свою очередь направлены на обеспечение базовых знаний в освоении физической культуры, жизнедеятельности и для развития личности, а еще для формирования здоровья и потребности в здоровом образе жизни. Одной из задач физического воспитания является развитие достаточных и необходимых физических качеств.

Цель работы. Показать возможности занятий физической культурой в совершенствовании физических качеств обучающихся среднего и старшего школьного возраста (двенадцати – шестнадцати лет).

Объект исследования: Учебно педагогический процесс по дисциплине «физическая культура» в общеобразовательной школе.

Предметом исследования являются физические качества учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Задачи данного исследования:

1. Показать особенности планирования и организации занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств школьников.
3. Определить влияние занятий физической культуры на динамику физических качеств школьников среднего и старшего звена.

Место исследования: «МБОУ СОШ» села Казачка, Калининского района Саратовской области.

Методы: В работе использовали систему взаимосвязанных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных цели и задачам проводимого исследования: теоретико-методологический анализ научно методической и педагогической литературы по проблеме исследования, изучение программных и нормативных документов, регламентирующих организацию процесса физического воспитания в общеобразовательной школе, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование физических качеств, математико-статистическую обработку результатов исследования.

Структура бакалаврской работы определена логикой и последовательностью решения поставленных задач. Работа представлена на 45 страницах отпечатанного на принтере текста, иллюстрирована восемью таблицами, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной в работе литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Физическая культура в общеобразовательной школе» проводится теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы, показаны организация и планирование физического воспитания в общеобразовательной школе детей среднего и старшего школьного возраста, а также физиологические особенности детей среднего и старшего школьного возраста.

Основная форма этого учебного предмета - урок. Содержание предмета определено государственной программой Российской Федерации, а реализация на практике, осуществляется на уроках физической культуры в школе. Посещение уроков физической культуры является обязательным для всех учащихся школы. Для большей части здоровых школьников физкультура совершенно безопасна, только есть такие определенные группы школьников, которым в свою очередь не рекомендуется выполнять определенные виды физических нагрузок. «Учащиеся в общеобразовательной школе делятся на 3

группы в зависимости от состояния здоровья школьника, и это основная, подготовительная и медицинская» [19;20]. **Основная группа** - «К ней относятся те учащиеся, у которых отсутствуют отклонения в состоянии здоровья вообще или они незначительны, а также при наличии хороших показателей физического развития». **Подготовительная группа** - в данной группе находятся те школьники, которые обладают некоторым отставанием в физическом развитии и имеют недостаток физической подготовки или незначительные отклонения в состоянии здоровья. **Специальная медицинская группа**. - в ней учащиеся освобождаются от уроков физической культуры.

Средний школьный возраст по сравнению с остальными является одним из самых важных и сложных этапов в возрастном развитии организма у ребенка, который в свою очередь охватывает период: от детства до юношества. Регуляция осанки школьника относится к числу наиболее актуальных биологических и социально-педагогических проблем в нашем современном мире в веке компьютерных технологий и сидячего образа жизни.

Средний школьный возраст - он отличается тем, что в это время происходит период полового созревания организма. В подростковом периоде значительно возрастают темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики по сравнению с девочками отстают в темпах прироста длины и массы тела от девочек примерно от одного до двух лет. В этот период процесс окостенения еще не закончен. Тело в длину увеличивается за счет роста туловища в основном. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Также подлежат изменениям состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса у мальчиков после тринадцати — четырнадцати лет увеличивается уже быстрее, в сравнении с девочками. Структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости примерно к четырнадцати - пятнадцати годам [6].

У мальчиков среднего школьного возраста достаточно высоки темпы роста и улучшения отдельных координационных способностей (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях),

силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость, и низки темпы в развитии гибкости. А у девочек наоборот [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Во второй главе «Влияние занятий физической культуры на физические качества школьников среднего и старшего возраста» теоретически обоснована и разработана организация исследования.

Экспериментальное исследование было организовано и проведено на базе «МБОУ СОШ» села Казачка, Калининского района Саратовской области. В исследовании принимали участие 27 школьников среднего и старшего звена в возрасте от 13 до 16 лет включительно. Целевой установкой экспериментального исследования была оценка эффективности предложенной методики развития физической подготовки учащихся средней и старшей школьной группы по возрастам. Исследование по работе осуществлялось в два этапа: - исходное тестирование – сентябрь 2015г.; - заключительное тестирование – май 2016г.

В исходном тестировании принимали участие школьники среднего звена - это 12 учеников из 7 класса в возрасте 13 лет, и 15 учеников старшего звена – это ученики 10 класса в возрасте 16 лет.

Задачей данного этапа было оценить начальные физические возможности школьников среднего и старшего школьного возраста в начале учебного года.

Батарея тестов включала:

1. челночный бег 3×10 метра,
2. прыжок в длину с места,
3. бег 30 метров,
4. наклоны вперед из положения сидя.
5. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки)
6. подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)

Исследование проводилось в условиях реального педагогического про-

цесса.

Исходное тестирование проведено в сентябре 2015 г., Итоговое тестирование проведено в мае 2016 г.

Результаты тестирования представлены в таблицах №№ 1-4.

Анализ среднегрупповых результатов тестовых упражнений показал общую однонаправленную динамику в сторону улучшения, однако степень выраженности положительных изменений была различна.

Таблица 1.
Динамика результатов тестовых упражнений мальчиков 7 класса

Этап		Тесты			
		Челночный бег 3x10 метров (сек)	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	Бег на 30 метров	Наклоны вперед из положения сидя (в сантиметрах)
Исходный		8,68±0,01	183 ±0,01	5,35±0,01	8
Заключительный		8,33±0,01	187,25±0,01	5,25±0,01	10
различие	абсолютное	0,35	4,25	0,10	2
	%	4,03	2,32	1,87	25
P		< 0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Наиболее выраженные положительные сдвиги наблюдались в тех результатах теста, которые определяют силу мышц передней части туловища, а именно: в упражнении наклоны вперед из положения сидя у трех мальчиков улучшение за год составили от 28,5% до 37,5%, в то время как у одного из четырех учеников показатели остались на начальном уровне, а также по полученным исходным и заключительным данным по наклонам вперед из положения сидя по группе мальчики 7 класс средне групповой показатель у мальчиков на конец года улучшился на 25% от полученных начальных данных.

Средние групповые результаты по всем тестовым упражнениям за период учебного года в 7 классе среди мальчиков (таблица 1) повысились от 1,87% до 25% ($P < 0,05$). При этом у двух мальчиков улучшения произошли по всем видам тестов, у одного улучшения только по первому тестовому упражнению в челночном беге 3x10 метров равное 3,44%. По остальным те-

стовым упражнениям результат остался без изменений, и у одного мальчика наблюдалось небольшое снижение результатов теста в беге на 30 метров - 3,8%. По остальным трем упражнениям прирост составил от 1% до 28,6%.

Наименьшие положительные изменения в тестовых упражнениях, выполняемых мальчиками наблюдались в упражнениях, характеризующих скоростные и координационные способности школьников. Средне групповое улучшение результата в беге на 30 метров составило 1,87 % ($P < 0,05$). При этом у двух мальчиков улучшение составило от 3,74 % до 7,27%. У одного школьника было зафиксировано ухудшение результатов на 3,84% и у одного школьника результат остался без изменений.

В челночном беге 3×10 м ухудшений результатов нет, у всех четырех мальчиков наблюдается улучшения в диапазоне от 3,44% до 5,16%. Положительная динамика средне групповых результатов этого тестового упражнения составила 4,03% ($P < 0,05$).

В тестовых упражнениях, которые характеризуют скоростно-силовые качества школьников после подведения итогов и сравнения таковых у мальчиков выявлены средние положительные сдвиги. А именно средне групповые результаты наблюдались в прыжках в длину с места и были улучшены на 2,32% ($P < 0,05$).

Таблица 2

Динамика результатов тестовых упражнений девочек 7 класса

Этап	Тесты				
	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	Бег на 30 метров	Наклоны вперед из положения сидя (в сантиметрах)	
Исходный (сентябрь)	9,51±0,01	170,88±0,01	5,80 ±0,01	12,88±0,01	
Заключительный (май)	9,04±0,01	179,38±0,01	5,31±0,01	15,38±0,01	
Различие	абсолютное	0,47	8,50	0,49	2,50
	(%)	4,99	4,97	8,41	19,42
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ результатов тестов, проводимых с учащимися 7 класса среди девочек, показал, что наиболее выраженные положительные сдвиги опреде-

лились в результатах теста, которые определяют силу мышц передней части туловища, а именно по упражнению наклоны вперед из положения сидя, у всех девочек улучшение за год составили от 7% до 67%, и средне групповой показатель по данному виду упражнений у девочек на конец года улучшился на 19,42% ($P < 0,05$) от начальных данных.

Средние групповые результаты за период по всем тестовым упражнениям учебного года 2015 - 2016 в 7 классе среди девочек (таблица 2) повысились от 4,99% до 19,42 % ($P < 0,05$).

В челночном беге 3×10 м. у восьми девочек наблюдается улучшения в диапазоне от 2,06% до 9,09%.

Положительная динамика средне групповых результатов этого тестового упражнения составила 4,99% ($P < 0,05$).

Средние положительные сдвиги у девочек отмечались в тесте, показывающие скоростно-силовые качества. У всех девочек наблюдается улучшение показателей за год в прыжках длину с места от 1,06% до 10,97%. Средние групповые результаты были улучшены на 4,97% ($P < 0,05$).

Таблица 3

Динамика результатов тестовых упражнений мальчиков 10 класса

		Итоговые тесты			
		Челночный бег 3x10 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во)	Наклоны вперед из положения сидя (см)
исходные		7,89±0,01	204,11±0,01	9,67±0,01	10,44±0,01
заключительные		7,88±0,01	205,78±0,01	12,44±0,01	11,67±0,01
различие	абсолютное	0,01	1,67	2,78	1,22
	%	0,13	0,82	28,74	11,70
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ результатов тестов, проводимых с учащимися 10 класса среди мальчиков, показал, что наиболее выраженные положительные сдвиги определились в результатах теста, которые определяют силу мышц рук.

В результатах подтягивания у 8-ми учащихся из девяти по подгруппе мальчики улучшение за год составили от 20% до 50%, у одного учащегося показатели по данному упражнению остались на начальном уровне, и средне групповой показатель у мальчиков на конец года улучшился на 28,74% от начальных данных.

Средние групповые результаты за период учебного года в 10-м классе среди мальчиков (таблица 3) повысились от 0,23% до 28,74 % ($P < 0,05$). При этом наиболее выраженные положительные изменения наблюдались в тесте, характеризующем силовые способности школьников. Среднегрупповые результаты в подтягивании в конце учебного года были улучшены на 28,74% ($P < 0,05$). Наименее выраженный положительный эффект от занятий физической культурой определился в челночном беге (0,13%) и прыжках в длину с места (0,82%).

При этом у двух мальчиков улучшения произошли по всем видам тестов и составили от 0,55% до 33,33%.

Средне групповое улучшение результата в челночном беге 3x10 метров: ухудшение результатов у двух из девяти, у семи мальчиков из девяти наблюдается улучшения в диапазоне от 1,22% до 3,20%. Положительная динамика средне групповых результатов этого тестового упражнения составила 0,23% ($P < 0,05$).

Средне групповое улучшение результата в прыжках в длину с места в см., ухудшение результатов у трех из девяти, у шести мальчиков из девяти наблюдается улучшения в диапазоне от 0,39% до 2,94%. Положительная динамика средне групповых результатов этого тестового упражнения составила 0,82% ($P < 0,05$).

Самые большие и значительные сдвиги наблюдались в тестах на подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз. Среднегрупповые результаты в данном тестовом упражнении улучшены на 28,74% ($P < 0,05$).

Анализ полученных индивидуальных результатов мальчиков показал разнонаправленную динамику результатов тестового упражнения.

Таблица 4

Динамика результатов тестовых упражнений девочек 10 класса

		Тесты			
		Челночный бег 3x10 метров (сек)	Прыжок в длину с места (в сан- тиметрах)	Подтягива- ние (кол-во)	Наклоны вперед из положения сидя (в санти- метрах)
исходный		9,03±0,01	179,33±0,01	13,83±0,01	13,00±0,01
заключительный		8,38±0,01	190,83±0,01	15,50±0,01	15,17±0,01
различие	абсолютное	0,65	11,50	1,67	2,17
	%	7,20	6,41	12,05	16,67
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Наиболее выраженные положительные сдвиги определились в результатах теста, которые определяют гибкость мышц передней части туловища, а именно по упражнению наклоны вперед из положения сидя.

Наклоны вперед из положения сидя у пяти учащихся из шести по подгруппе «девочки» - улучшение за год составили от 16,7% до 25%, у одной учащейся показатели по данному упражнению остались на начальном уровне, и средне групповой показатель у девочек на конец года улучшился на 16,67 % в зависимости от начальных данных.

Средние групповые результаты за период учебного года в 10-м классе среди девочек (таблица 4) повысились от 6,41% до 16,67 % (P<0,05).

При этом у пяти девочек улучшения произошли по всем видам тестов от 0,55% до 33,33%.

Полученные нами данные по итогам исходных и заключительных тестирований зафиксированы в таблицах.

По полученным результатам по окончании учебного года применяя метод статистического анализа можно выявить, что уровень физической подготовленности школьников напрямую зависит оттого как часто и регулярно школьник занимается физической культурой.

На основании вышеизложенного, можно отметить, что программа по физическому воспитанию в школе эффективна и позволяет учащимся в ряде тестов по упражнениям достичь более высоких показателей по группам.

В заключении бакалаврской работы подведены **итоги исследования**, обобщены результаты, подтверждающие решение поставленных задач.

На основании проведенных нами исследований по данной работе, мы пришли к выводу, что физическое воспитание является важной и неотъемлемой составной частью как в профессиональной подготовке, так и в обучении школьников.

Школьники, которые постоянно посещают занятия физической культурой, могут видеть, что такие занятия благоприятно влияют на развитие всех происходящих процессов в организме, а также укрепляют его.

Урок является основной формой организации занятий в школе. Урок физической культуры относительно всех других форм физического воспитания учащихся имеет следующие преимущества. Он обладает особенностями, которые обусловлены возрастными возможностями школьников разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока и др.

Учитель во время урока по физической культуре должен использовать оборудование, спортивный инвентарь и тех. средства обучения, обязан учитывать место проведения такого урока.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников нами подобран комплекс педагогических тестов, включающий: челночный бег 3×10 метров, прыжок в длину с места, бег 30 метров, наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши).

После проведения заключительного этапа тестирования были получены положительные сдвиги в динамике физических качеств как у девочек, так и мальчиков 7 и 10 класса, подтверждающие эффективность занятий.

Таким образом, предлагаемая нами программа по физическому воспитанию в школе эффективна и позволяет учащимся в ряде тестов по упражнениям достичь более высоких показателей как личностных, так и по группам.