

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических
физического воспитания

«Сравнительная характеристика физической подготовленности детей средне-
го школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Ембулаева Анастасия Александровна

Научный руководитель

Старший преподаватель _____ Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н. _____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Двигательная активность – необходимое условие гармоничного развития личности школьника. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, увлечения детей современными гаджетами и многих других причин у них отмечается дефицит движения в режиме дня, обуславливающий появление гипокинезии, который может спровоцировать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

По данным гигиенистов до 82–85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже младшие школьники произвольно активно двигаются только 16-19% времени суток, и лишь 1–3 % занимают организованные формы физического воспитания.

От младших классов к старшим общая двигательная активность детей с падает почти на 50%, так как в учебное время школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или письменным столом.

Такой малоподвижный образ жизни негативно отражается на функционировании многих систем организма школьника и особенно сердечно–сосудистой и дыхательной. При длительном бездействии дыхание становится менее глубоким, понижается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности, как следствие, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательное последствие гипокинезии проявляется так же в ослаблении иммунитета и сопротивляемости молодого организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

У малоподвижных детей очень слабая мышечная система, которые оказываются не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Данная проблема общепризнана на сегодняшний день, как медиками, так и педагогами актуальной, единственной возможностью нивелировать отрицательное влияние гиподинамии, возникающее у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде является активный отдых и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника должен складываться из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Физиологи приводят средние показатели роста и развития, а так же некоторые функциональные показатели юных физкультурников, которые показывают, что их показатели значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом: длина тела юношей 16-17 лет больше на 5,7 – 6 см, масса тела – на 8-8,5 кг, а окружность грудной клетки на 2,5 – 5 см, сила сжатия кисти руки – на 4,5 – 5,7 кг, жизненная ёмкость лёгких – на 0,5 – 1,4 литра.

Исходя из выше сказанного, мы определили **проблему** настоящего педагогического исследования – организация двигательной деятельности учащихся среднего школьного возраста средствами физической культуры.

Актуальность проблематики и определила выбор **темы** нашей дипломной работы «Сравнительная характеристика физической подготовленности

детей среднего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом».

Объект исследования – процесс воспитания физических качеств у учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы воспитания основных физических качеств у школьников.

Цель исследования – выявить влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств учащихся.

В основу исследования была положена **гипотеза**, согласно которой учащиеся среднего школьного возраста, занимающиеся баскетболом, превосходят своих сверстников по показателям развития основных физических качеств.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. осуществить теоретический анализ проблемы развития физических качеств школьников в условиях учебно-тренировочных занятий баскетболом;
2. исследовать влияние занятий спортом на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы **методы**: анализ педагогической литературы по теме исследования, тестирование и математическая обработка и сравнительный анализ результатов, полученных в ходе выполнения контрольных упражнений.

3. Экспериментальная часть

Педагогическое исследование, целевая направленность которого – сравнительный анализ развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом и не занимающихся спор-

том, мы проводили на базе средней общеобразовательной школы с. Ивановка, Ивантеевского района.

Для выявления влияния занятий баскетболом на физическое развитие учащихся среднего школьного возраста мы исследовали на протяжении 2016-2017гг две группы учащихся. В контрольную группу вошли мальчики (в количестве 18 человек) 8-9 класса, занимающиеся физической культурой в рамках школьных уроков по программе физического воспитания учащихся I-XI классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол) (1996 г.)¹. По мнению авторов программы (Е.Н. Литвинова, М.Я. Виленского и Б.И. Туркунова) технические приемы, тактические действия и собственно игра баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Авторы также, ссылаясь на то, что не все школы работают в одних и тех же условиях, не выработали какой-то единый норматив для осуществления контроля за технической подготовленностью учащихся. Однако в данной программе приводятся примерные показатели двигательной подготовленности учащихся, которые и были взяты нами за стандарт для оценки уровня развития физических качеств юношей 2002 года рождения, занимающихся активно баскетболом в школьной секции (*экспериментальная группа*) и их сверстников, занимающихся баскетболом по вышеназванной программе в рамках уроков физической культуры (*контрольная группа*).

Секция которую посещала экспериментальная группа в количестве 9 учащихся проводилась 2 раза в неделю.

Примерные упражнения

¹ Литвинов Б.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). /Под ред. М.П. Антоновой. М.: Просвещение, 1992. - 78с.

Приведем примерные показатели двигательной подготовленности по интересующим нас упражнениям, а именно, оценивающим уровень развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, координации и выносливости.

**Примерные показатели двигательной подготовленности
учащихся VIII-IX класса
(мальчики)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, с	14,0	14,5	15,1
2	Челночный бег 10x10 м, с	27,2	29,0	31,0
3	Прыжки в длину с места, см	220	210	195
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	13	10	7
5	Кросс 2000 м (мин, с)	7,50	8,10	9,00

3.2 Обсуждение результатов исследования и выводы

Первый этап исследования был проведен в начале учебного года сентябрь 2016 года и показал следующие результаты

№	Контрольные упражнения	Средний показатель	
		экспериментальная группа	Контрольная группа
	Бег 100 м, с	14,60	14,61
	Челночный бег 10x10 м, с	28,07	28,10
	Прыжки в длину с места, см	210	205

	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	10	8
	Кросс 2000 м (мин, с)	8,17	8,25

Второй этап проводился в конце учебного года мае 2017

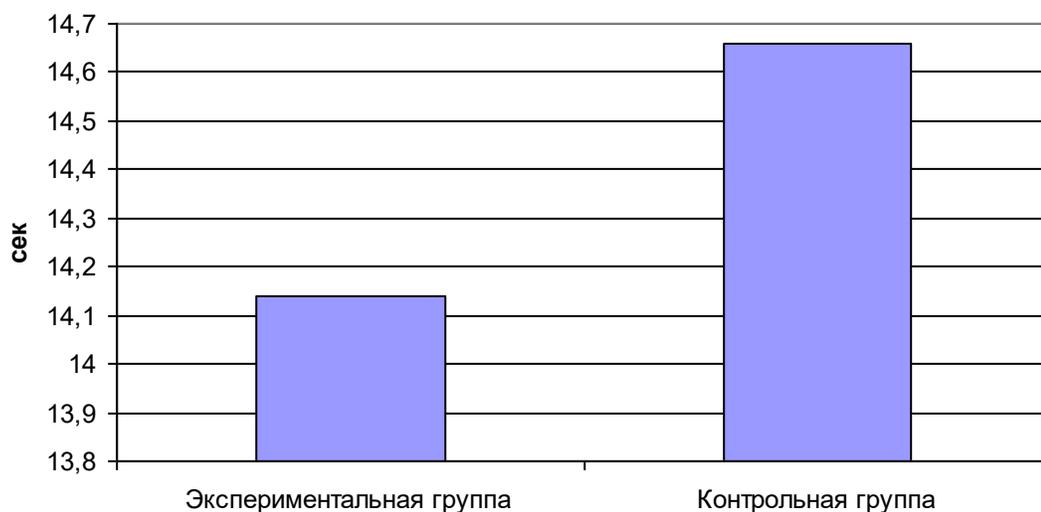
В ходе тестирования нами были получены следующие результаты:

№	Контрольные упражнения	Средний показатель	
		экспериментальная группа	Контрольная группа
	Бег 100 м, с	14,14	14,66
	Челночный бег 10х10 м, с	27,0	28,8
	Прыжки в длину с места, см	229	207,3
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	13,9	9,3
	Кросс 2000 м (мин, с)	8,02	8,19

Отразим полученные результаты в диаграммах:

Диаграмма 1 –

Результаты в беге на 100 М



Как видим, результаты в беге на 100 м в экспериментальной группе на 0,5 сек. лучше, чем в контрольной. Если сравнивать с нормативными показателями, то результаты экспериментальной группы оцениваются как высокие, а результаты контрольной группы соответствуют среднему показателю.

Аналогичная ситуация прослеживается и по другим показателям.

Диаграмма 2 –

Результаты в челночном беге 10x10 м, с (май 2017г)

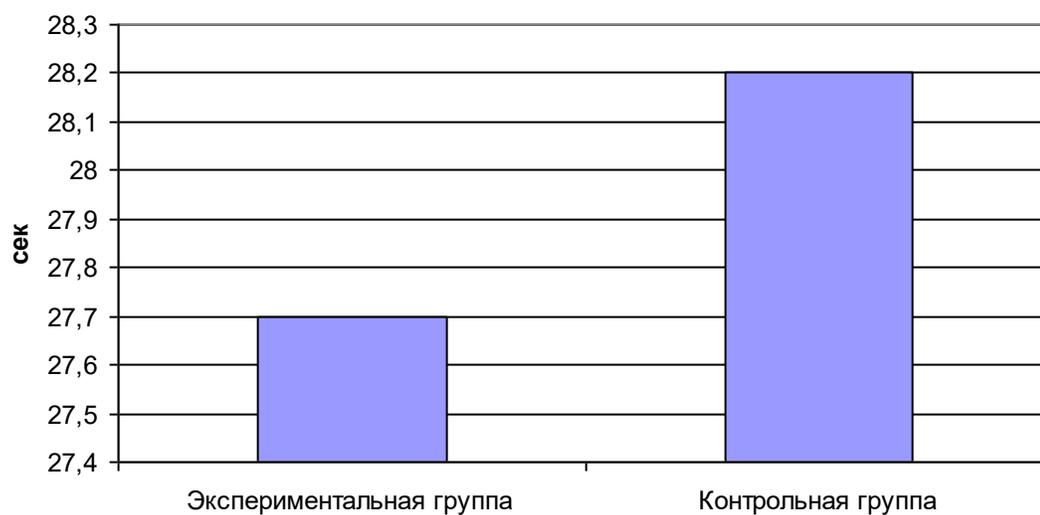


Диаграмма 3 –

Результаты в прыжках в длину с места, см (май 2017г)

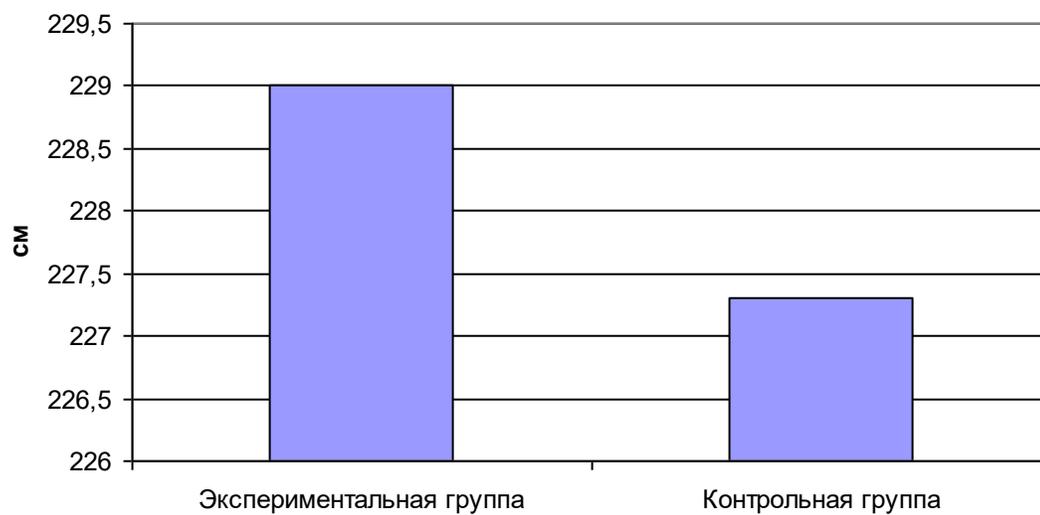


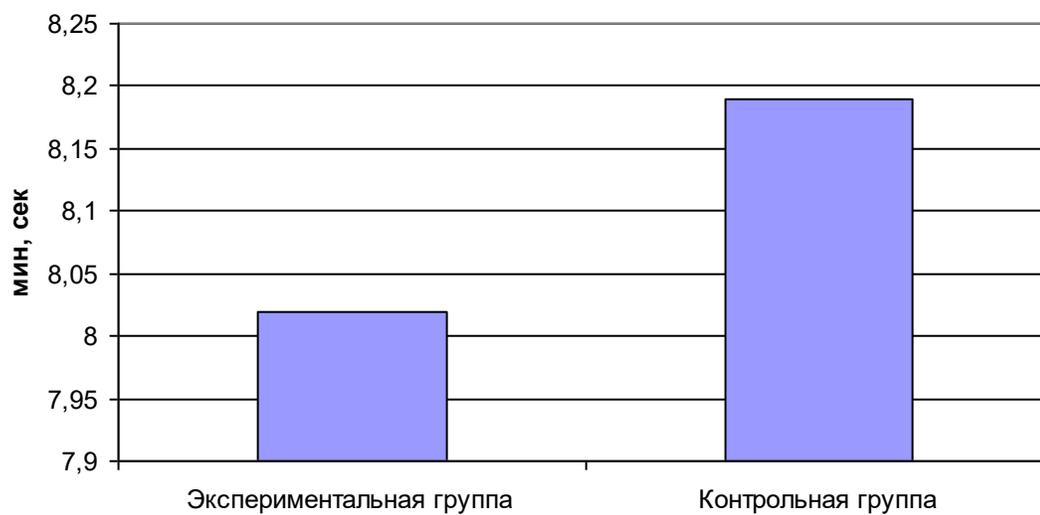
Диаграмма 4 -

Результаты в подтягивании на высокой перекладине из виса, кол-во раз



Диаграмма 5 -

Результаты в кроссе на 2000 м (май 2017г)



Исходя из вышеприведенных данных, можно сделать следующие выводы:

- Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяют сделать следую-

щие выводы: развитие физических качеств юных баскетболистов и школьников, не занимающихся спортом, 14 лет существенно отличаются друг от друга.

- Полученные результаты показали, что показатели развития физических качеств баскетболистов превышают средний статистический уровень физической подготовленности, а результаты школьников, не занимающихся активно спортом, находятся на среднем уровне.
- Детям 14 лет в связи с сенситивным периодом развития большинства физических качеств и двигательных способностей доступны занятия многими видами спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

Заключение

Для плодотворной и эффективной жизнедеятельности человека необходим определённый уровень развития физических (двигательных) качеств. Чем лучше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Физические (двигательные) качества специалисты трактуют как способности человека к двигательной деятельности, развиваемые во время занятий физическими упражнениями. Степень их развития и определяет уровень его физической подготовки.

Уровень развития физических качеств зависит не только от двигательных факторов, но и от психических, в частности, от умственных способностей и морально-волевых качеств. И эта связь взаимна. Справедливо будет сказать, что на развитие интеллектуальной и волевой сфер человека его двигательная активность оказывает также позитивное влияние. В процессе физического воспитания спортсмены осваивают специальные знания в области физической культуры. Эти знания, духовно обогащая, развивают умственные способности человека, что способствует более эффективному применению полученных сведений в спортивной деятельности для повышения физической подготовленности.

Двигательные качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Физические качества в разные годы жизни человека развиваются неравномерно. В некоторые периоды физические качества развиваются одинаково быстро и синхронно, в другие периоды жизни их уровень повышается неравномерно, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. Наибольший тренировочный эффект средствами физической подготовки

наблюдается именно в сенситивный период, который и обуславливает успешность овладения двигательными умениями и навыками.

Так, у мальчиков в среднем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются собственно-силовые и скоростно-силовые качества, гибкость и быстрота одиночного движения, выносливость при выполнении упражнений умеренной интенсивности, а также координационные способности. Для девочек средний школьный возраст является, прежде всего, периодом сохранения и поддержания физической подготовленности на достигнутом в предшествующие годы уровне посредством занятий физическими упражнениями [31].

Баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами большое внимание уделяется как общефизической, так и специальной подготовке.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических качеств и повышение уровня общей подготовленности организма юного спортсмена. Задачами общей физической подготовки являются: укрепление здоровья и воспитание основных физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Посредством специальной физической подготовки формируются и совершенствуются физические способности и функциональные возможности, соответствующие специфике баскетбола. Специальная физическая подготовка решает следующие задачи: повышение функциональных возможностей занимающихся, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, а также воспитание специальных физических способностей игроков в баскетбол и достижение ими высокого уровня спортивной формы.

Присущие баскетболу разнообразные чередования движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности и продолжительности игровые

ситуации, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуя всестороннему физическому развитию особенно таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, сила. Во время учебно-тренировочных занятий и соревновательных мероприятий у детей воспитываются морально-волевые качества — дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

Целый ряд особенностей баскетбола обуславливает его большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

Исследованный теоретический и практический материал подтверждает нашу гипотезу, согласно которой учащиеся среднего школьного возраста, занимающиеся баскетболом, превосходят своих сверстников по показателям развития основных физических качеств.