

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

Автореферат бакалаврской работы

**Повышение уровня физической подготовленности школьников среднего  
возраста на уроках физической культуры**

Студента 4 курса 402 группы

**Жубанова Эльдара**

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель,  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ О.В. Нерозя  
подпись, дата

Зав. кафедрой,  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2019

**Актуальность:** В требованиях Федеральных государственных образовательных стандартов к содержанию образования в области физической культуры отмечается, что учебный процесс должен быть направлен на формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, целостное развитие физических, психических, морально-волевых качеств, социализацию и адаптацию школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества (приказ Министерства образования и науки России №1560 от 29 июля 2011 г.).

Анализ научно - методической литературы показал, что необходимы инновационные изменения в системе школьного физического воспитания, и в первую очередь в методике построения систем уроков физической культуры, как главной действующей в школе формы учебного процесса. Сущность отечественного школьного физического воспитания состоит в том, что двигательная активность у многих учащихся, в основном, отсутствует, кроме как на обязательных школьных уроках физической культуры. Вот почему преподаватели физической культуры должны с максимальной эффективностью использовать эту организационную форму физического воспитания подрастающего поколения. В условиях общеобразовательной школы естественная потребность детей среднего возраста в движении не удовлетворяется, а следовательно, у них не развиваются надлежащим образом выносливость, силовые и скоростные способности, необходимые для формирования систем организма и укрепления здоровья. Причин такого неблагоприятного положения много, среди них: низкая моторная плотность уроков и минимальный объем обязательных занятий физической культурой; низкое дозирование физической нагрузки; недостаточное использование самостоятельных тренировок, неудовлетворительная организация внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работы.

**Объект исследования**- процесс физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

**Предмет исследования -** повысить уровень физической подготовленности школьников среднего школьного возраста на уроках физической культуре.

**Цель работы** - разработать и обосновать комплекс упражнений, которые повышают физическое развитие детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры и проверить ее эффективность.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть содержание предмета «Физическая культура» в структуре физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательной школе.
2. Рассмотреть проблемы физического воспитания школьников среднего школьного возраста.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, для детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод математической статистики.

**Гипотеза:** Предположим, что учебный процесс, построенный по принципу спортивно-тренировочной направленности, позволит повысить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

## **Глава 1. Предмет «физическая культура» как основная форма развития в школе**

**Физическая культура** - это часть общечеловеческой культуры, она представляет собой особый вид социальной деятельности, направленный на увеличение здоровья человека и развитие его физических способностей [41].

А.Ю. Коджаспиров, толкует, что **урок** - это активная и вариативная основная форма организации учебного процесса, при которой в рамках точно установленного времени, учитель занимается с определенным составом учащихся, с классом по твердому расписанию, применяя различные средства и методы обучения для решения поставленных задач образования, развития и воспитания [28].

По мнению В.И. Лях [37;38;39;40] предмет «физическая культура» в школе предполагается, как педагогический процесс, специфическим содержанием которого являются:

1. обучение движениям;
- 2 воспитание физических качеств;
3. овладение специальными физкультурными знаниями;
4. формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

**В своей работе Ю.Д. Железняк и В.Т. Минбулатов (2007) отмечают,**

**что содержание урока** - это совокупность существенных сторон процесса обучения.

В содержание урока входят:

1. Деятельность учителя и учащихся;
2. Результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся, а также знаниях, навыках (умениях).
3. Физические упражнения, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока.

Важно отметить, что главным фактором, обуславливающим содержание школьного урока физической культуры, и должны были стать именно физические упражнения. Поэтому, применяемые без учета педагогических, психологических и физиологических закономерностей процесса обучения или используемые вне взаимосвязи с заранее намеченной дидактической целью урока, эти факторы не могут обеспечить ожидаемого образовательно-воспитательного, образовательно-тренировочного и оздоровительно-рекреационного результата, который достигается совместной работой учителя и коллектива учащихся. Все выше перечисленные пункты содержания урока взаимосвязаны и взаимообусловлены. Эта взаимосвязь характеризует другой ценный признак урока физической культуры - его структуру [42;45].

Урок физической культуры содержит определенную структуру и как правило включает в себя три части: вводную, основную и заключительную. Как отмечает В.С. Кузнецов [33], деление на три части связано с фазовыми изменениями работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы.

Работоспособность человека в течение одного занятия меняется следующим образом:

- 1 - фаза повышения (по мере «вработывания» работоспособность повышается, происходит регулирование различных систем организма:

центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной - на более высоком уровне функционирования);

2 - фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время);

3 - фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления). Первая фаза приходится на подготовительную часть занятия, вторая - на основную и третья - на заключительную.

Содержание программного материала состоит из двух ведущих частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Изучение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная приспособленность к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел заниматься молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. С 5 класса начинается обучение техническим и тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Обучение трудной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умений обращения с мячом [4;7;9;35].

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

На первом этапе исследования, нами был проведен анализ и обобщение литературных источников, с целью определения влияния уроков спортивной направленности.

Второй этап был посвящен определению условий, повышающих уровень физической подготовленности, проведены контрольные тесты и определен исходный уровень физической подготовленности учащихся.

На третьем этапе был проведен эксперимент. Обобщены материалы, осуществлено экспериментальное обоснование повышения уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы.

В эксперименте принимали участие мальчики 7 класса МБОУ СОШ с. Камышки в возрасте 13-14 лет. После проверки исходного уровня физической подготовленности школьников, нами была сделана выборка, определена контрольная и экспериментальная группа. В каждой группе испытуемых по 7 человек. Все учащиеся только основной физкультурной группы, без каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

Контрольные испытания проводились по следующим тестам:

**1. Бег 30 метров (для определения быстроты).**

Для проведения этого теста, необходима ровная дорожка, длиной не менее 40 метров. Две линии: стартовая, и финишная, находящаяся ровно в 30м от стартовой линии. Дети пробегают дистанции с высокого старта. Фиксируется время пробегания этой дистанции.

## **2. Тест “прыжок в длину с мест”**

Из и.п. стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник заранее сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок.

## **3. Тест «Челночный бег 3 по 10 метров»**

### **Процедура тестирования:**

По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30м. с предельно высокой скоростью. Учитель следит чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокогостарта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 1-м. до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10м. И финиширует. Тест закончен.

### **Оборудование:**

1. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды;
2. Ровные дорожки 30 и 10 метров ограниченные двумя параллельными чертами;
3. За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см. с центром начерте;
4. 2 набивных мяча массой 2кг;

## **4. 6-минутный беговой тест Купера (для определения выносливости).**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

### **Процедура тестирования:**

Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной таблице.

**Оборудование:** Свисток, секундомер.

**5. Подтягивания.** Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей силы локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Показатель силы - количество подтягиваний.

### **Процедура тестирования:**

По команде учителя, испытуемый принимает И.П. и из этого положения подтянутся непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины, опуститься в вис, остановить раскачивание и зафиксироваться на 0,5 сек. Полученные нами данные были обработаны методами математической статистики. Обработка заключалась в вычислении средних арифметических ( $\bar{X}$ ), среднеквадратических отклонений ( $s$ ), ошибок средних арифметических ( $m$ ) и коэффициентов корреляции ( $r$ ). Определение достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью  $t$ -критерий Стьюдента. Критическое значение коэффициента Стьюдента ( $t$ ) находили по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости ( $\alpha=0,05$ ). Различия сравниваемых групп считали достоверными при  $P<0,05$ .

Стандартная статистическая обработка результатов экспериментального исследования была проведена на персональном компьютере в программе Microsoft Excel.

В зависимости от схемы построения, эксперимент может быть прямым, перекрестным и многофакторным. Наиболее простым является прямой эксперимент, когда занятия в контрольных и экспериментальных группах проводятся параллельно и после проведения серий занятий определяется результативность изучаемых факторов. В нашем исследовании

был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях. Проведенный нами педагогический эксперимент носил открытый формирующий характер.

**Цель эксперимента** - определение эффективности разработанной методики. Критерием эффективности методики являлась проверка уровня физической подготовленности школьников.

### **Глава 3. Результаты исследования комплекса упражнений для детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры**

Контрольные упражнения используются для того, чтобы определить уровень развития двигательных способностей учащихся, а также темпы их прироста под влиянием целенаправленных занятий на уроке или в процессе выполнения домашних заданий. Их целесообразно проводить групповым способом, который позволяет всем учащимся поочередно продемонстрировать свои двигательные возможности. В ходе эксперимента было выполнено три среза. Средние показатели полученных результатов контрольной и экспериментальной групп показаны в таблицах.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. В ходе проведения анализа литературных источников нами были выявлено, что предмет «Физическая культура» является основным обязательным предметом для всех учащихся в структуре спортивно-физкультурной деятельности общеобразовательной школы. Однако большинство авторов считают, что 2-3 урока физической культуры не могут компенсировать физиологически необходимой для школьников двигательной активности и не способствуют укреплению здоровья, и повышению уровня физической подготовленности.
2. Выявлено, что основные проблемы физического воспитания школьников обусловлены низким уровнем здоровья детей, отсутствием интереса к двигательной деятельности, так же низкий уровень материально-технической базы и подготовкой учителей.
3. На промежуточном тестировании были получены данные о не достоверности полученных результатов, но прослеживался рост показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В итоге по полученным данным итогового тестирования были получены более высокие результаты тестов по сравнению с промежуточным тестированием. После

подведения математических подсчетов, были выявлены достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной группы. Исходя из этого, можно сделать вывод, что гипотеза исследования подтвердилась и экспериментальный комплекс эффективнее, чем стандартные средства развития детей среднего школьного возраста.