

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ШКОЛЬНИКОВ 6, 7 КЛАССОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Херновой Александры Олеговны

Научный руководитель

ст. преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Полноценная жизнь людей поддерживается благодаря хорошему физическому и психическому здоровью, которое является необходимым условием осуществления всех планов. Решение основных жизненно важных задач, при необходимости преодоление трудностей, а иногда и перегрузок также требует определенного уровня возможностей организма, его природных сил, т.е. здоровья.

Для обеспечения здорового образа жизни детей среднего школьного возраста важно соблюдение ряда условий. К ним относятся обеспечение квалифицированной медицинской помощи и систематического обследования, отказ от вредных привычек и рациональное использование свободного времени для физического развития, материальное благополучие и создание благоприятных жилищных условий, достаточный уровень двигательной активности и здоровые межличностные отношения.

Здоровый образ жизни для детей является результатом сформированного с раннего детства нравственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью. Такая жизненная позиция возникает в процессе совместной деятельности с родителями, которые должны не просто пассивно направлять детей на пути сохранения и укрепления здоровья, а вести их за собой личным примером.

Самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию – физическое развитие.

Физическое развитие детей и подростков – это рост и формирование организма ребенка включая темпы, стадии и критические периоды его созревания, унаследованные особенности, индивидуальную изменчивость, зрелость и связь с факторами внутренней и внешней среды. Показателями физического развития являются антропометрические данные, скорость их

изменения в процессе роста, гармоничность развития, соотношение календарного и биологического возраста, конституционные особенности.

В настоящее время специалисты констатируют, что показатели физического развития школьников подросткового возраста ухудшаются. В большей степени это отмечается в неблагополучных промышленных и сельскохозяйственных районах. Патологические изменения в организмах проявляются со стороны систем внутренних органов, а также в психоэмоциональной сфере детей. Рост нагрузок, вызванный процессом обучения в школе, приводит к более явному проявлению этих нарушений.

Кроме того, наблюдается снижение уровня двигательной активности, которое еще больше ухудшает и так не радостную картину. Но в учебных планах школ есть предмет «Физическая культура», целью которого является забота об улучшении состояния здоровья школьников и об их гармоничном физическом развитии. Задача физической культуры – привить любовь к систематическим занятиям и потребность в них. Видеть изменения, происходящие со школьниками в их развитии, можно благодаря результатам сдачи нормативов, соответствующих их возрасту.

Взросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического развития с раннего детства.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в последнее время, наряду с другими проблемами, опасение вызывает физическое развитие детей, оно требует большого внимания со стороны специалистов этой сферы деятельности. Необходимо тщательно выявлять уровень физического развития школьников, причины его снижения и разрабатывать план действий по улучшению ситуации.

Объект исследования – процесс физической подготовки учащихся 6-7 классов.

Предмет исследования – физические качества школьников 6-7 классов, как составляющая компонента их физического развития.

Цель данного исследования заключается в выявление уровня и тенденций развития скоростно-силовых способностей школьников 6, 7 классов МОУ «СОШ п. Дубки».

Задачи исследования:

1. Изучить в научно-методических источниках информацию о физическом развитии детей школьного возраста.
2. Выявить наиболее информативные показатели, определяющие тип телосложения и здоровья детей.
3. Выявить показатели, определяющие уровень развития физических качеств.
4. Провести исследование уровня развития физических качеств детей 6,7 классов.

Методы исследования:

1. Анализ методических источников по интересующему вопросу;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод тестирования;
5. Метод математической обработки полученных данных.

Гипотеза. Мы предположили, что уровень физической подготовленности современных подростков снижается (показатели ниже среднего; нормы ГТО большинством школьников не выполняются) и это вызвано недостаточным объемом двигательной активности.

Бакалаврская работа включает в себя 1 главу о физическом развитии, его составляющих, о физических качествах и показателях их развития у подростков; 2 главу описанием исследования развития школьников, заключение, список использованных источников, приложения.

Основное содержание работы

Самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию – физическое развитие. Понятие «физическое развитие» в современной теории физического воспитания определяется как процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [2].

Физическое развитие зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей, например, законами наследственности и другими, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Осуществлять процесс физического развития можно только на основе закона возрастной ступенчатости, который предполагает учет особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Физическое развитие совершается под влиянием условий жизни (условий быта, труда, воспитания и материального обеспечения) и географической среды, подчиняясь, таким образом, закону единства организма и среды.

Физическое развитие также характеризуется изменением следующих показателей.

1. Показатели телосложения, которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека. При оценке физического развития учитывают следующие данные:

- *соматометрические* – длина и масса тела, окружность грудной клетки, рост сидя, длина туловища и конечностей;
- *соматоскопические* - форма грудной клетки, спины, ног, стопы; осанка, рельеф и упругость мускулатуры, жиротложение;

- *физиометрические* – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила сжатия кистей рук.

2. Показатели развития физических качеств

В теории физического воспитания и спорта физическими качествами называют врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [3]. Разработаны (в зависимости от возраста человека) критерии, помогающие определить на сколько развиты эти качества. По этим критериям можно определить низкий, средний и высокий уровень физического развития школьников.

3. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

С момента рождения организм ребенка претерпевает постепенное развитие. В связи с тем, что пик естественного развития приходится на старший школьный возраст, основные физические особенности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этот период. Движения являются основными стимуляторами жизнедеятельности человека. При их недостатке наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус внутренних органов. Под воздействием физических упражнений происходит формирование и совершенствование различных морфофизиологических функций организма в целом, хотя это зависит от их способности к развитию.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно

только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Таким образом, под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Забота о здоровье детей – проблема, отнюдь, не ведомственная, не медицинская. Государственная! И она должна быть социально подкреплена.

Что касается здоровья наших школьников, то на сегодняшний день оно находится не на должном уровне. Физическая подготовленность у современных подростков на 25% ниже, чем у сверстников 1980-1990-х годов. Около 50% мальчиков и 75% девочек не в состоянии выполнить норма физической подготовленности.

Цель данного исследования заключается в выявлении уровня и тенденции развития скоростных и силовых способностей школьников 6, 7 классов 11-13-14 лет МОУ «СОШ п. Дубки» и сравнение их с нормативами.

Задачи исследования:

1. Изучить в научно-методических источниках информацию о физическом развитии детей школьного возраста.
2. Выявить наиболее информативные показатели, определяющие тип телосложения и здоровья детей.
3. Выявить показатели, определяющие уровень развития физических качеств.
4. Провести исследование уровня развития физических качеств детей 11-13-14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ методических источников по интересующему вопросу. Мы изучали множество литературных источников, книг, статей для нахождения нужной нам информации по вопросу о физическом развитии школьников 11-14 лет. Так же мы разложили объекты исследования на составляющие и изучали каждый из них по отдельности, чтобы по конкретнее разобраться в этом вопросе.

2. Педагогическое наблюдение. Это целенаправленный и планомерный сбор, обобщение и оценка информации о характере деятельности учителя и ученика путем прямой и непосредственной регистрации показателей, которые в совокупности отражают изучаемое явление (обучение, воспитание, развитие, оздоровительное влияние на учащихся). В нашем случае наблюдение проводилось за учащимися 6, а в последствии 7 класса МОУ «СОШ п.Дубки».

3. Педагогический эксперимент. «Педагогический эксперимент - это исследовательская деятельность по проверке выдвинутой гипотезы, разворачиваемая в естественных или искусственно созданных, контролируемых и управляемых условиях, результатом которой является новое знание, включающее в себя выделение существенных факторов, влияющих на позитивные изменения в состоянии учащихся» (Сиденко А.С., 1997, с.71). Наш эксперимент заключался в сборе информации об уровнях и динамике развития выбранных физических качеств подростков на протяжении двух лет обучения в общеобразовательной школе (6 и 7 классов) и выявлении причин снижения физической подготовленности школьников.

4. Метод тестирования. Тестированием называется процесс испытания, а полученное в итоге числовое значение является результатом тестирования. В нашем исследовании мы проводили такие тестирования, как: бег 30 метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. Метод математической обработки полученных данных. Математические методы применяются для обработки полученных методами опроса или эксперимента данных, а также для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями. В нашем исследовании для

определения числа учеников, сдавших тот или иной тест на определённую оценку, мы пользовались средне арифметической формулой, где она представляла собой сумму всех зафиксированных значений, деленную на их количество, а также мы провели анкетирование на тему «Свободное время подростка» и выясняли, чем в свободное от учебы время занимаются учащиеся.

Наше исследование заключалось в сравнении с нормативным уровнем развития отдельных физических качеств учащихся 6, а в последствии 7 класса (27 мальчиков и 15 девочек). Оно осуществлялось на базе МОУ «СОШ п. Дубки» в период с 25 сентября 2018 года по 10 февраля 2020 года.

За здоровьем и физическим развитием учащихся следят главным образом медицинские работники. По выявленной у них информации дети 6 класса имеют в своем большинстве основную группу здоровья.

К основной группе относятся 40 человек, к подготовительной группе относятся 2 человека, ученики, относящиеся к специальной группе, отсутствуют.

Оценка физического развития школьников проводилась с помощью вариационно-статистического анализа. Динамика физического развития оценивалась путем сопоставления средних основных показателей развития физических качеств, учащихся с табличным. Затем на основании сравнения выявлялось процентное распределение количества учащихся с разным уровнем физического развития (средним, выше среднего и ниже среднего).

В нашем исследовании мы выбрали результаты бега на 30м (показатель развития скоростных способностей), прыжка в длину с места (показатель силы ног), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (показатель силы мышц рук).

Нами были изучены все результаты интересующих нас тестов, проходивших по плану на уроках физической культуры в 6 классе. Даты тестирований: 27.09.18, 13.10.18, 05.02.19.

Таким образом, мы видим, что в беге на 30 метров высокий уровень развития демонстрируют 8 мальчиков, что составляет 30% от 100%, средний уровень 6 мальчиков — это 22%, низкий уровень 3 мальчика - это 11%, уровень ниже среднего 10 мальчиков- это 37%.

Высокий уровень развития показывают 6 девочек, что составляет 40%, средний уровень 6 девочек — это 40%, низкий уровень 1 девочки - это 7%, уровень ниже среднего 2 девочки- это 13%.

В прыжке в длину с места высокий уровень развития демонстрируют 7 мальчиков, что составляет 26%, средний уровень показывают 3 мальчика- это 11%, низкий уровень показывают 11 мальчиков- это 41%, уровень ниже среднего показывают 6 мальчиков- 22%.

У девочек высокий уровень развития показывают 4 человека, что составляет 27%, средний уровень 2 человека- это 13%, низкий уровень 5 человек- это 33%, уровень ниже среднего показывают 4 человека- это 27%.

В сгибании, разгибании рук в упоре лежа высокий уровень развития показывают 11 мальчиков, что составляет 41%, средний уровень 2 мальчика - это 7%, низкий уровень 6 мальчиков - это 22%, уровень ниже среднего показывают 8 мальчиков- это 30%.

У девочек высокий уровень развития показывают 3 человека, что составляет 20%, средний уровень 2 человека - это 14%, низкий уровень 5 человек- это 33%, уровень ниже среднего показывают 5 человек- это 33%.

Таким образом мы видим, что уровень физического развития учеников 6-х классов склоняется больше к уровню ниже среднего и низкому, это показывает нам, что подростки в наше времена очень мало уделяют внимания своему физическому развитию, что немало важно для их здоровья.

В этом учебном году мы провели анкетирование в ходе которого выяснили, что процент детей, которые ходят на секции/кружки составляет всего 28% из 100% (см. приложение А). В основном учащиеся в свободное время ходят гулять (31%) и смотрят телевизор или YouTube (24%) .

Следующий этап исследования проходил с 27 октября 2019 года. В этот период у школьников уже 7 класса начали принимать нормативы, которые шли по программе школы МОУ «СОШ п. Дубки».

Мы также сопоставили средние основные показатели развития физических качеств учащихся с табличным. Затем на основании сравнения выявили процентное распределение количества учащихся с разным уровнем физического развития (средним, выше среднего и ниже среднего). Мы также выбрали нормативы бега на 30 метров, прыжки в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Нами были изучены все результаты интересующих нас тестов, проходивших по плану на уроках физической культуры в 7 классе. Даты тестирований: 27.09.19, 13.10.19, 05.02.20

На основании этих результатов были построены диаграммы, которые наглядно показывают уровни развития интересующих нас физических качеств

Таким образом, мы видим, что в беге на 30 метров высокий уровень развития демонстрируют 6 мальчиков, что составляет 22%, средний уровень 10 мальчиков - это 37%, низкий уровень 8 мальчиков – это 30%, уровень ниже среднего 3 мальчика- это 11%.

Высокий уровень развития показывают 1 девочка, что составляет 7%, средний уровень 10 девочек - это 66%, низкий уровень 3 девочки - это 20%, уровень ниже среднего 1 девочка- это 7%.

В прыжке в длину с места высокий уровень развития демонстрируют 17 мальчиков, что составляет 63%, средний уровень показывают 5 мальчиков- это 19%, низкий уровень показывают 2 мальчика- это 7%, уровень ниже среднего показывают 3 мальчика- 11%.

У девочек высокий уровень развития показывают 6 человека, что составляет 40%, средний уровень 3 человека- это 20%, низкий уровень 3 человека - это 20%, уровень ниже среднего показывают 3 человека- это 20%.

В сгибании, разгибании рук в упоре лежа высокий уровень развития показывают 12 мальчиков, что составляет 44%, средний уровень 8 мальчиков - это 30%, низкий уровень 5 мальчиков - это 19%, уровень ниже среднего показывают 2 мальчика- это 7%.

У девочек высокий уровень развития показывают 4 человека, что составляет 27%, средний уровень 4 человека - это 27%, низкий уровень 3 человека - это 19%, уровень ниже среднего показывают 4 человека- это 27%.

Таким образом мы видим, что уровень физического развития учеников 7-х классов склоняется больше к среднему уровню и уровню выше среднего, это показывает нам, что подростки в наше время уделяют внимание своему физическому развитию.

Мы решили провести такое же анкетирование, как и в прошлом учебном году, и результаты показали, что процент учащихся, которые ходят на секции/кружки намного вырос и составляет он 69% из 100%(см. приложение Б), и в основном дети ходят на секции (36%), в различные кружки (33%), а также гулять (17%) (см. приложение Б).

Из этого следует, что из-за того, что дети начали больше посещать секции, кружки, стали больше времени уделять своему физическому развитию, вырос уровень их физической подготовки, поэтому вырос процент высоких и средних показателей в их классе.

Если сравнивать физическое развитие учащихся 7 класса с их прошлым годом, то можно проследить их рост. Их показатели улучшились, уровень физической подготовки вырос. Особенно хорошо это можно проследить в беге на 30 метров и прыжках в длину с места.

Также, если сравнить анкетирования 6 и 7 класса, то можно заметить, что рост детей, которые начали посещать секции вырос до 69%, хотя раньше был равен 28%. Мы задались вопросом, что могло так повлиять на их выбор спустя год. Оказывается, что в 7 классе у них сменился учитель физической культуры, пришел более опытный, компетентный учитель, которые и привил любовь к спорту и показал, как это важно в жизни.

Заключение

Цель любого образовательного учреждения в процессе обучения школьника - это гармоничное развитие личности. Гармоничное развитие включает в себя три составляющих: развитие души, развитие духа и развитие тела. Развитие души – эмоциональный опыт, способность чувствовать и видеть прекрасное, занятие творчеством или любым делом, которое по душе.

Развитие духа – познание мира и себя.

Развитие тела - физическое развитие, необходимое для крепкого здоровья и выносливости. Следовательно, полноценное правильное развитие физических качеств у подростка будет способствовать гармоничному становлению личности. При этом необходимо помнить, что на уровень физического развития влияют множество факторов.

За физическое развитие в системе образования отвечает предмет «Физическая культура». Оценка физического развития школьников проводится с помощью вариационно-статистического анализа.

Динамика физического развития учащихся определяется по соответствию результатов, продемонстрированных школьниками в тестах, нормативным требованиям, а также при сравнении настоящих показателей конкретного ученика с его результатами по тем же тестам в предыдущем учебном году. Все показатели тестов будут определять уровень развития конкретного физического качества: высокий, средний, выше среднего или ниже среднего, низкий.

Исходя из нашего эксперимента, можно заметить, что большинство современных подростков занимаются физической культурой только на уроках, это мы можем увидеть на диаграмме, где показано, что уровень физической подготовки у ребят в большинстве «ниже среднего». В своей обычной повседневной жизни они проводят свое свободное время за гаджетами. Высокий уровень физической подготовки, как правило, демонстрируют те учащиеся, которые занимаются в различных спортивных

секциях, но, если найти правильный подход к детям и с мотивировать их на занятия спортом, объяснить, как это важно, то высокий уровень подготовленности будут демонстрировать практически все учащиеся. Необходимо отметить, что правильное физическое развитие невозможно без основ здорового образа жизни – оптимальной двигательной активности, которая является результатом занятий спортом, подвижными играми, активного отдыха.

Кроме того, здоровый образ жизни должен являться для детей результатом сформированного с раннего детства нравственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью.