

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА  
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 344 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Чуева Ильи Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования* заключается в том, что на сегодняшний день условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. На физическое воспитание подростков существенное влияние оказывают происходящие в организме функциональные и морфологические изменения, а также активно воздействуют на развитие моторных способностей.

Анализ состояния физической подготовленности школьников показывает, что за 2011-2021 гг. количество учащихся, которые имеют низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у мальчиков 51%, у девочек - 59%. Около 7% детей регулярно занимаются физической культурой и спортом, это является причиной малоподвижного образа жизни и высокой заболеваемости школьников.

Направленность работы по воспитанию физических качеств у подростков определена государственной программой по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы, которая в каждом разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусматривает материал для воспитания физических качеств. Учителю физической культуры рекомендуется ориентироваться на него и, исходя из имеющихся в школе условий, выделять на каждом уроке в 4-10 классах от 8 до 20 минут времени на данную работу. Этим подчеркивается не только значимость общей физической подготовки учащихся, но и необходимость специального воспитания физических качеств, применительно к тем умениям и навыкам, которые подлежат усвоению на уроке.

Развитие физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьника. Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить контрольные тесты, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании, играх не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом из-за недостаточного развития двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Учителя

физического воспитания должны не только обучать учащихся двигательным действиям, то есть формировать умения и навыки, но и целенаправленно, систематически совершенствовать их.

*Цель работы:* показать влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств обучающихся средних классов.

*Объект:* учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

*Предмет:* влияние занятий физической культурой на физические качества подростков.

*Задачи:*

- 1) Раскрыть значение физического воспитания для подростков.
- 2) Подобрать педагогический инструментарий для оценки физических качеств обучающихся средних классов.
- 3) Определить совокупное влияние комплекса разработанных упражнений на динамику физических качеств подростков.

*Методы:* анализ, синтез и обобщение научных, педагогических, методических источников по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

*Структура работы:* бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Роль физической культуры в физическом воспитании подростков»** рассмотрены задачи физического воспитания подростков на современном этапе, возрастные особенности воспитания физических качеств у обучающихся в средних классах, а также особенности организации занятий физической культурой с подростками.

Задачами физического воспитания подростков на современном этапе являются:

- а) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;

- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;

б) образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

в) воспитательные задачи:

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Так же необходимо отметить, что очень важно учитывать все особенности физического развития подростков при организации уроков по физической культуре.

**Во второй главе «Экспериментальная работа по физическому воспитанию подростков»** раскрывается значение экспериментального исследования. Были проанализированы полученные результаты (протестирована физическая подготовленность 6-го класса, проведением педагогического тестирования), а также приведен комплекс упражнений для воспитания физических качеств подростков силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Исследование проводилось в три этапа в 2021-2022 учебном году.

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература о возрастном развитии и методах развития двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, педагогическом контроле за развитием двигательных качеств. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении уроков физической культуры в общеобразовательной школе.

На втором этапе был проведен анализ физической подготовленности 6-го класса, он предполагал проведение педагогического тестирования. В педагогическом тестировании принимали участие обучающиеся 6 класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15 города Балашова Саратовской области» (далее – МАОУ СОШ № 15 г. Балашова Саратовской области) в количестве 22 человек (9 мальчиков и 13 девочек). Все они систематически занимались физическими упражнениями по школьной программе на уроках физической культуры три раза в неделю по разрешению школьной медицинской сестры.

Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в начале учебного года (сентябрь, 2021 г.) - для определения исходного уровня физической подготовленности учащихся 6 класса; и итоговое тестирование в третьей четверти для определения изменений в физической подготовленности учащихся, произошедших в течение трех четвертей учебного года (март, 2022 г.). При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на занятиях по физическому воспитанию после 10-минутной разминки в течение 2-х учебных занятий.

В задачи настоящего исследования входило: выявить влияние средств и методов физического воспитания на развитие основных физических качеств и на повышение нормативных показателей обучающихся. Другие факторы

влияния учебно-воспитательной работы в школе на уровень физической подготовленности не оценивались.

На третьем этапе (апрель 2022 г.) были поведены итоги исследования, осуществлялась математическая обработка полученных результатов, выявлены уровни развития основных двигательных качеств школьников 6 класса и их динамика в течение учебного года, сформулированы выводы и практические рекомендации.

Нами применялись упражнения для определения различных физических качеств. Данные контрольные упражнения соответствуют Федеральному государственному образовательному стандарту и учебному плану школы, а также рекомендованы Министерством образования и науки РФ.

- для определения силы – сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- для определения выносливости – поднятие корпуса за 1 минуту из положения лежа;
- для определения быстроты – прыжки через скакалку за 20 секунд;
- для определения ловкости – челночный бег 4x9 м.;
- для определения гибкости – наклон вперед из положения сидя.

Нами был составлен комплекс упражнений для воспитания физических качеств подростков

Его назначение:

- укрепление основных мышечных групп;
- комплексное развитие двигательных качеств.

Комплекс упражнений выполнялся на уроках физической культуры с октября по февраль 2021-2022 учебного года.

Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется в течение 15 сек. в максимальном темпе (за исключением упражнения 9).

1. Упражнение на координацию движений (равновесие)
2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса
3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)
4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках
6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса
7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости
8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах
9. Упражнение на развитие силы мышц ног

В начале учебного года (сентябрь, 2021 г.) было проведено первое тестирование двигательной подготовленности, учащихся 6 класса, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств обучающихся на начало учебного года. Результаты начального тестирования физической подготовленности обучающихся 12–13 лет представлены в Таблице 3.

Таблица 3 - Результаты начального тестирования физической подготовленности учащихся 12-13 лет

Участники	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 20 сек., кол-во раз	Челночный бег 4х9, сек.	Наклон вперед из положения сидя, см
мальчики					
1.	16	38	42	11,6	6
2.	20	40	39	11,0	8
3.	21	30	40	10,5	10
4.	19	35	30	10,1	3
5.	11	28	44	10,3	5
6.	9	26	45	10,4	8
7.	12	30	39	10,0	1
8.	15	35	41	10,8	6
9.	14	39	38	12,0	4
M $\pm$ m $\pm$ i	15,2 $\pm$ 3,9	33,4 $\pm$ 4,8	39,8 $\pm$ 4,1	10,7 $\pm$ 0,6	5,7 $\pm$ 2,6
девочки					
1.	10	38	48	10,2	15
2.	15	40	41	11,0	8
3.	8	30	40	10,5	10
4.	9	35	36	10,7	3
5.	7	28	44	10,3	6
6.	12	48	45	10,4	8
7.	8	47	39	10,0	2
8.	5	35	41	10,8	13
9.	9	39	38	12,0	4
10.	11	38	42	11,6	6
11.	12	40	39	11,0	8
12.	8	30	40	10,5	6
13.	7	35	30	10,1	3

Участники	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 20 сек., кол-во раз	Челночный бег 4х9, сек.	Наклон вперед из положения сидя, см
Mi±mi	9,3±2,6	37,1±5,7	40,2±4,2	10,7±0,5	7,1±3,7

На начальном этапе при тестировании было выявлено, что учащиеся имели средний уровень развития двигательных качеств.

В течение учебного года занятия по физической культуре с учащимися 6 класса проводились в соответствии с учебным планом, составленным на основе программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ.

Программа рассчитана на 204 учебных часа (по три часа в неделю). В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 20 учебных часов (или 9,8%) для реализации учителями образовательных учреждений авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

В третьей четверти 2021-2022 учебного года нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам, и в той же последовательности (в течение 2-х учебных занятий). Результаты тестирования представлены в Таблице 4.

Таблица 4 - Результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 12-13 лет

Участники	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 20 сек., кол-во раз	Челночный бег 4х9, сек.	Наклон вперед из положения сидя, см
мальчики					
1.	17	39	42	11,0	7
2.	21	41	40	10,6	8
3.	21	31	44	10,1	10
4.	20	36	31	10,0	3
5.	11	29	44	10,0	4
6.	10	26	41	10,1	8
7.	12	30	40	10,0	2



Участники	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 20 сек., кол-во раз	Челночный бег 4x9, сек.	Наклон вперед из положения сидя, см
8.	16	36	40	10,7	6
9.	14	41	39	11,6	5
Mi±mi	15,8±4,0	34,3±5,2	40,4±3,8	10,5±0,5	5,9±2,5
девочки					
1.	11	39	47	10,2	15
2.	15	41	42	11,0	9
3.	9	31	41	10,5	9
4.	9	36	37	10,7	4
5.	9	29	44	10,3	7
6.	13	26	45	10,4	8
7.	8	30	40	10,0	2
8.	5	39	40	10,8	13
9.	10	41	39	12,0	5
10.	11	31	44	11,6	6
11.	12	36	48	11,0	8
12.	8	29	41	10,5	6
13.	8	26	36	10,1	4
Mi±mi	9,8±2,5	33,4±5,3	41,8±3,5	10,7±0,6	7,4±3,5

Для определения изменений в показателях физической подготовленности в течение учебного года нами использовался t-критерий Стьюдента для сравнения показателей начального и итогового тестирования.

Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности, как у девочек, так и у мальчиков, повышается по каждому виду испытаний. Рост достижений имеет свои особенности. Идет неуклонное и почти равномерное нарастание достижений у мальчиков и девочек.

Таблица 5 - Показатели динамики основных двигательных качеств мальчиков 12-13 лет в течение учебного года  $X \pm m$ .

Тесты	Результаты		Абс. изменения	%	P
	начальные	итоговые			
сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15,2±3,9	15,8±4,0	0,6	9,6	<0,05
поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	33,4±4,8	34,3±5,2	0,9	2,7	<0,05
прыжки через скакалку за 20 секунд	39,8±4,1	40,4±3,8	0,6	1,5	<0,05

челночный бег 4х9 м, сек.	10,7±0,6	10,4±0,5	-0,3	2,8	<0,05
наклон вперед из положения сидя	5,7±2,6	5,9±2,4	0,2	3,5	<0,05

Таблица 6 - Показатели динамики основных двигательных качеств девочек 12-13 лет в течение учебного года

Тесты	Результаты		Абс. изменения	%	P
	начальные	итоговые			
сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	9,3±2,6	9,8±2,5	0,5	25,0	<0,05
поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	37,1±5,7	33,4±5,2	-3,7	9,9	<0,05
прыжки через скакалку за 20 секунд	40,2±4,2	41,8±3,4	1,6	3,9	<0,05
челночный бег 4х9 м., сек.	10,7±0,5	10,7±0,5	0	0	<0,05
наклон вперед из положения сидя	7,1±3,7	7,4±3,6	0,3	4,2	<0,05

Анализ проведенного исследования физической подготовки показал, что у девочек и мальчиков показатели физической подготовленности повысились. Это говорит о целесообразности применяемого комплекса упражнений для воспитания физических качеств подростков и о рациональности распределения нагрузок в течение года.

Таким образом, применяемый комплекс упражнений для воспитания физических качеств подростков способствует в большей степени совершенствованию силовых и скоростно-силовых качеств.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическим воспитанием называется педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное усовершенствование организма человека, а также повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела, к примеру: осанка, развитие грудной клетки, мышц.

Задачами физического воспитания подростков на современном этапе являются:

- а) оздоровительные задачи;

б) образовательные задачи.

в) воспитательные задачи:

Так же необходимо отметить, что очень важно учитывать все особенности физического развития подростков при организации уроков по физической культуре.

Исследование проводилось в три этапа в 2021–2022 учебном году.

Нами применялись упражнения для определения различных физических качеств:

- для определения силы – сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- для определения выносливости – поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа;
- для определения быстроты – прыжки через скакалку за 20 секунд;
- для определения ловкости – челночный бег 4х9 м;
- для определения гибкости – наклон вперед из положения сидя.

Комплекс упражнений выполнялся на уроках физической культуры с октября по февраль 2021-2022 учебного года.

На начальном этапе при тестировании было выявлено, что учащиеся имели средний уровень развития двигательных качеств.

В течение учебного года занятия по физической культуре с учащимися 6 класса проводились в соответствии с учебным планом, составленным на основе программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ.

В третьей четверти 2021–2022 учебного года нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам, и в той же последовательности (в течение 2-х учебных занятий).

Анализ проведенного исследования физической подготовки показал, что у девочек и мальчиков показатели физической подготовленности повысились. Рост достижений имеет свои особенности. Идет неуклонное и почти равномерное нарастание достижений у мальчиков и девочек.

Проведенное исследование показало, что показатели динамики основных двигательных качеств мальчиков 12–13 лет в течение учебного года улучшились. Абсолютные изменения сгибаний разгибаний рук в упоре лежа равняются 0,6 (в процентном соотношении – 9,6%), поднимания корпуса за 1 минуту из положения лежа – 0,9 (2,7%); прыжков через скакалку за 20 секунд - 0,6 (1,5%); наклон вперед из положения сидя – 0,2 (3,5%). Абсолютные изменения челночного бега 4х9 м. стали равны -0,3 (2,8%). Видно, что сгибание разгибание рук в упоре лежа освоены ребятами лучше всего. А вот прыжки через скакалку ребятами освоено хуже остальных тестов.

Проведенное исследование показало, что показатели динамики основных двигательных качеств девочек 12–13 лет в течение учебного года улучшились. Абсолютные изменения сгибаний разгибаний рук в упоре лежа равняются 0,5 (в процентном соотношении – 25%), поднимания корпуса за 1 минуту из положения лежа – 3,7 (9,9%); прыжков через скакалку за 20 секунд – 1,6 (3,9%); наклон вперед из положения сидя – 0,3 (4,2%). Абсолютные значения челночного бега 4х9 м. не изменились (0%). Видно, что прыжки через скакалку освоены девочками лучше всего. А вот по подниманию корпуса за 1 минуту из положения лежа, наоборот, показатели ухудшились.

Это свидетельствует о целесообразности применяемого комплекса упражнений для воспитания физических качеств подростков и о рациональности распределения нагрузок в течение года.

Таким образом, применяемый комплекс упражнений для воспитания физических качеств подростков способствует в большей степени совершенствованию силовых и скоростно-силовых качеств.