

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 ДИНАМИКУ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 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

Юрасов Вадим Александрович

\_\_\_\_\_   
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
доктор педагогических наук, профессор \_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись

Тимушкин 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.* Система школьного образования видит своей главной задачей обучение и воспитание гармоничной и всесторонне развитой личности. Одним из направлений реализации данной задачи выступает формирование физических качеств обучающихся, посредством урочных и внеурочных форм организации физического воспитания.

Урок выступает одной из важнейших форм физического воспитания, развития физических качеств обучающихся. Цели и задачи, структура, программа школьного курса по физической культуре выбирается в первую очередь в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся. В ходе реализации программного материала учебной дисциплины «Физическая культура» получают развитие координационные и кондиционные способности обучающихся, составляющие основу физического воспитания детей.

*Цель исследования:* изучить влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств подростков.

*Объект исследования:* учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» детей среднего школьного возраста.

*Предмет исследования:* влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств подростков.

*Задачи исследования:*

- 1) Показать организацию процесса физического воспитания подростков в условиях общеобразовательного учреждения;
- 2) Определить особенности проявления физических качеств и значимость физического воспитания детей среднего школьного возраста;
- 3) Показать динамику физических качеств подростков за учебный год.

*Методы исследования:*

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;

- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод планирования учебно-воспитательной работы;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

*Структура работы.* Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 25 наименований. Общий объем работы составляет 47 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Физическое воспитание детей среднего школьного возраста в общеобразовательном учреждении»** были рассмотрены физическая культура как учебная дисциплина детей среднего школьного возраста, формы и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста. Физическая культура является обязательным учебным предметом, способствующим разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у детей сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности.

Подросток – юноша или девушка в переходном от детства к юности возрасте. Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12-14 до 15-17 лет). Физическое развитие девочек и мальчиков происходит несколько разными темпами. До 13-14 лет девочки значительно опережают мальчиков в росте, весе, у них быстрее увеличивается грудная клетка, однако после 14 лет все показатели развития выше у мальчиков. К 14-15 годам и у мальчиков, и у девочек заканчивается формирование вторичных половых признаков.

Основными средствами физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков

формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности и адаптивные свойства организма. К ним относятся: спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения, лыжная подготовка, плавание, легкоатлетические упражнения, элементы единоборств.

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Выделяют следующие формы физического воспитания детей: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассные формы занятий физическими упражнениями; разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха; занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК); учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.

**Во второй главе «Роль физической культуры в воспитании физических качеств детей среднего школьного возраста»** раскрывается значение экспериментального исследования. Экспериментальное исследование проводили на базе МОУ СОШ № 15 г. Балашова Саратовской области. Эксперимент проводился с сентября 2021 г. по апрель 2022 г. В эксперименте приняли участие 20 учеников 8 класса, из них 11 мальчиков и 9 девочек. Возраст учащихся 14–15 лет.

Исходное тестирование проводили в сентябре 2021 г., заключительное – в апреле 2022 г. В тестировании использовались контрольные упражнения программы по физической культуре для детей этой возрастной группы – бег 30м с высокого старта, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, поднимание туловища за 60 с, метание малого мяча весом 150 грамм.

В каждый урок физической культуры включали по 5-6 упражнений из составленных нами комплексов. Причем, упражнения, способствующие

воспитанию быстроты, координации и гибкости предлагали выполнять школьникам в конце подготовительной и начале основной части урока, а упражнения на силу и выносливость – в конце основной части урока.

### **Комплекс упражнений на координацию.**

1. Одной рукой гладить себя по животу, другой похлопывать себя по голове. Выполнить смену рук.

2. Правой рукой выполнять круговые движения вперед, левой рукой круговые движения назад. Выполнить смену направлений.

3. Указательным пальцем правой руки нарисовать в воздухе воображаемый круг, указательным пальцем левой руки нарисовать воображаемый квадрат. Выполнить смену.

4. Выполнить круговые движений предплечьем правой руки от себя в быстром темпе, предплечьем левой руки от себя в медленном темпе. Выполнить смену.

5. Исходное положение: на 1-4 основная стойка, на 5-8 держать равновесие на правой ноге (ласточка). На счёт 9-16 повторить тоже с левой ногой.

6. Замкнуть руки над головой в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

### **Комплекс упражнений на развитие быстроты.**

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра 5с, 10 с.

2. Бег с высокого старта 15 м.

3. Бег с захлестыванием голени на 10 м, 20 м.

4. Выбегание со старта (высокого) с сопротивлением партнера.

5. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой.

6. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами.

### **Комплекс упражнений на развитие гибкости.**

1. «Замок»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

## 2. «Карандаш между лопатками»

И.п. – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.

## 3. «Верблюды»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы.

## 4. «Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног.

Для развития подвижности в суставах рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед. 2. Наклоны вперед, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лежа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для развития гибкости туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась

руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для развития подвижности в суставах ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем поменять положение ног. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем поменять положение ног. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8–16 раз, а весь комплекс 2–3 раза с отдыхом до одной минуты.

### **Комплекс упражнений на развитие силы.**

1. Сидя на полу, поочередно поднять ноги сед углом (держать), поочередно опустить.

2. Сед углом, руки за голову или в стороны (держать).

3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, голени параллельно пола, поднимание туловища с мячом в руках до касания им ступней.

4. Многократные прыжки с гимнастической скакалкой.

5. Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.

6. «Пистолет» И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

### **Комплекс упражнений на развитие выносливости.**

1. Прыжки через скамейку;

2. Глубокие выпады со сменой ног;

3. Упражнение «велосипед»;

4. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин и более. Темп прыжков – 135-140 раз в минуту.

5. Упор лежа с опорой на кулаки или ладони. Динамичные отжимания. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию.

6. Упор присев с опорой на кулаки или ладони. На один счет динамично перейти в упор лежа и вернуться в И.П.

Результаты исходного и заключительного тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. Динамика физических качеств мальчиков

Этап	Тесты						
	бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)	
Исходный	5,1±0,2	8,6±0,3	170,7±8,1	1210,0±75,8	31,9±3,0	31,6±5,3	
Заключительный	4,8±0,4	8,5±0,3	183,3±7,8	1255,5±68,0	34,5±3,3	36,4±4,4	
Различие	абсол.	0,3	0,1	12,6	45,5	2,6	4,8
	%	5,9	1,2	7,4	3,8	8,2	15,2
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	

Анализ результатов заключительного тестирования мальчиков показал наиболее выраженные положительные изменения в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности школьников. Так, в метании мяча улучшение среднегруппового исходного результата составило 15,2% ( $P<0,05$ ). При этом у двух школьников результат остался без изменений, а у остальных улучшение отмечали от 2 до 11 м. В прыжках в длину с места среднегрупповое улучшение результатов составило 7,4% ( $P<0,01$ ). У одного школьника результат остался без изменений, а улучшение исходных данных остальных мальчиков находилось в пределах от 5 до 22 см.

Улучшение среднегрупповых результатов в беге на 30 м составило 5,9% ( $P<0,05$ ). Анализ индивидуальных данных показал, что у трех школьников исходные результаты остались без изменений, а у остальных улучшение составило от 0,1 до 0,7 с.

Среднегрупповое улучшение результата поднимания туловища за 30 с составило 8,2% ( $P<0,05$ ). При этом восемь обучающихся превысили свои исходные показатели от 1 до 7 раз, а у троих они остались неизменны.

В 6-минутном беге улучшение среднегруппового результата составило 3,8% ( $P<0,01$ ), при этом у восьми из одиннадцати школьников отмечали



улучшение исходных данных от 30 до 150 м.

Наименьшая положительная динамика наблюдалась в челночном беге, где среднегрупповой результат был улучшен на 1,2% ( $P < 0,05$ ). Анализ индивидуальных данных показал улучшение исходного результата у трех обучающихся в пределах от 0,1 до 0,6 с. У остальных восьми школьников результаты остались неизменными.

Таблица 2. Динамика физических качеств девочек

Этап	Тесты						
	бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)	
Исходный	5,8±0,3	9,3±0,3	161,7±10,3	915,5±82,5	30,2±3,2	18,7±3,1	
Заключительный	5,7±0,3	8,7±0,4	165,6±8,8	936,6±63,9	33,8±2,1	19,3±3,3	
Различие	абсол.	0,1	0,6	3,9	21,1	3,6	0,6
	%	1,8	6,5	2,4	2,3	11,9	3,2
Достоверность различий	$P < 0,05$	$P < 0,01$	$P < 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P > 0,05$	

Анализ результатов заключительного тестирования девочек показал наибольшую динамику прироста силовых качеств и координационных способностей. Среднегрупповые результаты в поднимании туловища и в челночном беге улучшились соответственно на 11,9% ( $P < 0,05$ ) и на 6,5% ( $P < 0,05$ ). Наименьший положительный эффект от выполненной работы наблюдали в беге на 30 м (1,8%,  $P < 0,05$ ), прыжках в длину с места (2,4%,  $P < 0,05$ ) и в 6-минутном беге (2,3%,  $P < 0,05$ ).

Таким образом, реализация упражнений из составленных нами комплексов позволила осуществить в большей степени всестороннее развитие физических качеств школьников, что регламентируется принципом всесторонности системы физического воспитания. При составлении комплексов физических упражнений мы старались выбирать такие упражнения, которые не только развивали физические качества школьников, но и способствовали формированию навыков парной и групповой работы, воспитанию нравственные качества личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средний школьный возраст является во многом определяющим в воспитании физических качеств, формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями и в укреплении здоровья. Этот возраст характеризуется бурным развитием функциональных систем организма человека. Снижение объема двигательной активности в период обучения в школе негативно сказывается на здоровье, физической и умственной работоспособности школьников.

Основными средствами физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание, элементы единоборств.

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Выделяют следующие формы организации занятий по физической культуре: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия; внеклассные формы физического воспитания; разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха; занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК); учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Такая форма организации занятий по физической культуре как урок позволяет достичь цели, задачи физического воспитания школьников, создать комфортные условия для повышения уровня их учебной мотивации,

познавательного интереса, развития физических качеств, формирования положительного отношения к здоровому образу жизни, спорту.

Результаты исследований, проведенных с участием обучающихся 8 класса общеобразовательной школы, в течение одного учебного года, позволили сделать следующие **выводы**.

1. Особенностью организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися 8 классов общеобразовательной школы является разнообразная двигательная деятельность, построенная на материале гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетических упражнений, лыжной подготовке, спортивных играх, плавании, элементах единоборств, проводимая в виде обязательных учебных занятий три раза в неделю. Важнейшими задачами урока физической культуры являются образовательные, оздоровительные и воспитательные, конкретизирующиеся в зависимости от направленности и содержания урока.

2. Для определения уровня физической подготовленности школьников целесообразно применять контрольные тесты, позволяющие дать оценку степени развития и динамики отдельных физических качеств школьников. В качестве тестовых упражнений нами были выбраны: бег на 30 метров, характеризующий уровень скоростных способностей детей; челночный бег 3×10 м, как показатель скоростных и координационных способностей школьников; прыжок в длину с места, оценивающий скоростно-силовые способности; 6-минутный бег, характеризующий уровень развития общей выносливости; поднимание туловища за 60 с (кол-во раз), позволяющее оценить уровень силовых способностей детей.

3. Занятия физической культурой способствуют положительной динамике физических качеств средних школьников. В результатах тестовых упражнений отмечается однонаправленная положительная динамика, однако степень её выраженности в различных упражнениях различна.

Так у мальчиков наиболее выраженные положительные изменения в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности школьников: в

метании мяча улучшение среднегруппового исходного результата составило 15,2% ( $P < 0,05$ ). При этом у двух школьников результат остался без изменений, а у остальных улучшение отмечали от 2 до 11 м. В прыжках в длину с места среднегрупповое улучшение результатов составило 7,4% ( $P < 0,01$ ), у одного школьника результат остался без изменений, а улучшение исходных данных остальных мальчиков находилось в пределах от 5 до 22 см.

У девочек наиболее выраженные положительные изменения прослеживались по следующему показателю: в челночном беге 3x10 м, с. динамика среднегруппового результата составила 6,5% ( $P < 0,01$ ). Неизменными остались результаты у двоих обучающихся, у остальных показателей стали лучше.

Анализ результатов заключительного тестирования девочек показал наибольшую динамику прироста силовых качеств и координационных способностей. Наименьшая динамика отмечалась в приросте быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.