

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Кафедра спортивных игр

**«СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ЮНОШЕЙ 9-10 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Седова Ивана Сергеевича

**Научный руководитель**

канд. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

канд. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая функциональность – это результат физической подготовки, который был достигнут с помощью выполнению двигательных действий. Анализ физической функциональности проводится исходя из уровня возможностей различных систем организма: сердечнососудистой, мышечной, дыхательной. Кроме того, провести оценку уровня физической подготовленности можно при помощи определение уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

На сегодняшний день основная задача современного образования – повышать уровень физической подготовленности и укреплять здоровье школьников.

Наряду за контролем проведения занятий по физической культуре государство предусматривает обязательный мониторинг физического развития и подготовленности обучающихся. Наверное, положительная динамика этих показателей лучше всего будет демонстрировать качество проведения занятий по физической культуре в любом учебном заведении. А знание учащимся своих показателей физического развития и физической подготовленности позволит сформировать осознанное отношение к своему здоровью и педагогическому процессу.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что формирование здоровья и полноценное развитие организма детей школьного возраста - одна из основных проблем в современном обществе, на которую сегодня должно быть направлено самое пристальное внимание.

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств обучающихся на уроках и тренировочных процессах.

**Предмет исследования:** средства и формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

**Цель исследования:** развитие и повышение физических качеств юношей 9-10 лет, посредством физических нагрузок.

**Гипотеза:** если при помощи сравнительного анализа в интервале полгода, взять две команды юношей с разной физической подготовленностью и начать активно воспитывать физические качества, то через полгода их физические показатели улучшатся.

Для достижения **цели** требуется выполнить следующие **задачи:**

- 1 Проанализировать значение спорта и физического воспитания в нашей жизни.
- 2 Выявить особенности физического развития и физического воспитания юношей 9-10 лет.
- 3 Создать комплекс условий для развития физических качеств юношей.
- 4 Экспериментально доказать эффективность разработанной системы физкультурно-оздоровительной работы для повышения уровня физической подготовленности юношей 9-10 лет.

В работе использовались такие **методы исследования**, как:

- 1 анализ научно-методической литературы по вопросу исследования;
- 2 тестирование;
- 3 наблюдение;
- 4 статистическая обработка полученных данных.

**Теоретическая значимость** работы заключается в выявлении физического развития современных юношей, полагаясь на теоретико-методологические аспекты знания физической культуры. В результате этого создать методологические предпосылки для дальнейшего совершенствования физической функциональности юношей 9-10 лет.

**Практическая значимость** работы изложена в теоретических культуросообразных положениях, которые раскрывают общую направленность исследования.

**Структура работы** определена задачами исследования, логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении обосновывается актуальность работы, формулируются цели и задачи исследования, а также его теоретическое и практическое значение, указываются методы анализа.

В первой главе рассматривается значение спорта и физического воспитания в нашей повседневной жизни, рассматриваются особые ценности спорта.

Во второй главе рассматриваются особенности физического развития юношей.

Во третьей главе приводится анализ результатов экспериментального наблюдения с участием 12 мальчиков в каждой команде, за которыми осуществлялось полугодовое педагогическое наблюдение.

В заключении подводится итог проведенной работы, формулируются общие выводы исследования.

## Основное содержание работы

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент
5. Метод математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы был проведен с целью изучения накопленного опыта исследователей по интересующей проблеме. При этом основное внимание было уделено изучению значения физкультурно-оздоровительной работы в жизни ребенка, состояния здоровья школьников на данном этапе и средств, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы.

2. Педагогическое тестирование. Тестирование проводилось днем, в условиях спортивного зала на уроке физкультуры. Перед тестами была проведена разминка в течение 10 минут, которая включала в себя: общеразвивающие и дыхательные упражнения, детям было дано указание выполнять тестовые упражнения с наилучшим возможным результатом.

Тесты проводились для определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

- Бег 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Отжимания
- Бросок набивного мяча весом 1кг., способом из-за головы с боковой

линии

Мониторинг физической подготовленности детей школьного возраста проводился 2 раза в учебный год (сентябрь, март). Результаты сравнивались в начале и в конце учебного года. Тест № 1. Бег на 30 м. Длина беговой дорожки

должна быть на 5-7 м больше длины дистанции. Финишная черта прочерчена сбоку короткой линией, а за ней на расстоянии 5-7 м. Линия ориентира хорошо видна с линии старта (флаг на подставке, куб), чтобы не замедлять движение ребенка на финишной прямой. По команде "на старт, внимание" поднимается флаг, а по команде "марш" ребенок стремится добраться до финиша с максимальной скоростью. После отдыха вам нужно предложить еще две попытки. Результат лучшей из трех попыток заносится в протокол.

Тест № 2. Прыжок в длину с места. Для выполнения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. постелить коврик и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей желательно разместить 3 флажка на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) и предложить ребенку прыгнуть на самый дальний из них. Результаты измеряются от пальцев ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, записывается лучшая из попыток.

Тест № 3. Отжимания. Спина прямая, локти согнуты на 90°, опускание/вдох, подъем/выдох. Выполняйте каждое упражнение 15-25 раз в 2 подхода.

Тест № 4. Выведение набитого мяча весом 1 кг способом из-за головы с боковой линии. Изначально важно отметить, что упражнение по метанию набитого мяча может иметь множество интерпретаций. Все зависит от цели, поставленной преподавателем, и необходимости развивать определенные группы мышц. Следует указать, что вес набитого мяча, с которым сдаются школьные нормативы, может составлять от 1 кг до 8 кг.

Само упражнение состоит в необходимости забросить мяч как можно дальше от стартовой линии. Здесь, в отличие от обычных маленьких шариков, для достижения цели можно использовать самые разные позиции. В частности, обычно мяч бросается с места. В то же время это можно делать двумя руками сзади, одной рукой от плеча, откидываясь назад, делая боковой бросок,

перебрасывая с одной руки на другую руку, бросая снаряд сидя и из других положений.

Динамика показателей физического развития и уровня физической подготовленности учащихся является одной из важнейших задач преподавателей и помогает решить ряд сложных педагогических задач:

- выявляет уровни развития условных и координационных способностей,
- позволяет оценить качество технической и тактической подготовленности.

По результатам тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных студентов, так и целых групп, провести спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, участвовать в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за подготовкой школьников, выявлять преимущества и недостатки используемых средств, методов и тренировок, форм организации занятий; наконец, обосновывать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время;
- создать систему контроля качества образования, учитывающей динамику роста показателей уровня физической подготовленности обучающихся;
- педагог по динамике уровня физической подготовленности сможет судить об эффективности учебного процесса физического воспитания, корректировать его.

**Вывод по третьей главе:** При организации учебно-тренировочного процесса необходимо применение блока базовых задач, стоящих на этапе начальной подготовки перед юными футболистами:

- освоить основные правила поведения;
- укрепить мотивацию
- определить способность научиться выполнять разнообразные упражнения и играть в различные спортивные и подвижные игры;
- изучить основные технико-тактические приемы футбола и применять их в учебных играх.

Исследование проводилось с участием 12 мальчиков в каждой команде, за которыми осуществлялось полугодовое педагогическое наблюдение. Тестирование осуществлялось два раза, в первый тренировочный день и спустя полгода. В результате проведенного исследования выявлено, что за полгода проведения тренировочного процесса обе команды улучшили и укрепили свои спортивные показатели, освоили базовую программу спортивных нормативов.

В первую очередь под влиянием физических тренировок у детей увеличиваются функциональные резервы организма, а затем возрастает и темп прироста антропометрических показателей. Можно утверждать, что увеличение двигательной активности детей младшего школьного возраста способствует не только возрастанию у них функциональных резервов, но и ускоряет темп прироста антропометрических показателей их физического развития.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье ребенка - это самое ценное, что может быть у его родителей. Согласно современной государственной доктрине, здоровье детей является ценностью для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше и меньше. Одним из факторов, негативно влияющих на ситуацию, является то, что подавляющее большинство родителей концентрируют свое внимание на медицинских процедурах, упуская из виду ценность профилактических мер. Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть в первую очередь направлена на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным средством этого развития являются движения. Поэтому крайне важно организовать занятия физкультурой в детском возрасте, которые позволят организму накапливать силы и обеспечат дальнейшее всестороннее гармоничное развитие личности. В связи с этими актуальными задачами в современных условиях дошкольные образовательные учреждения сталкиваются с применением различных форм, методов и приемов работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышают его работоспособность, делают его устойчивым и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам окружающей среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

Анализ научно-методической литературы выявил недостаток средств и форм физкультурно-оздоровительной работы используемых в программе воспитания и обучения детей в детском саду.

В данной физкультурно-оздоровительной работе были разработаны и использованы различные сценарии физкультурных занятий, спартакиад (направленные на развитие основных физических качеств детей дошкольного

возраста), которые проводились в сюжетно-игровой форме под музыкальное сопровождение, сценарий спортивной олимпиады со всеми атрибутами (факелом, флагом, судьями), формы активного отдыха (физкультурный досуг), что является основными средствами оздоровительной физической культуры. Используются разнообразные виды нетрадиционных гимнастик, закаливания. Создан физкультурно-оздоровительный уголок.

Доказана эффективность предлагаемой физкультурно-оздоровительной работы, которая проявилась в значительном повышении всех показателей физической подготовленности внутри группы и между группами сравнения, но только в тесте "Метание набитого мяча". Прирост результатов в тестах "Бег на 30 м" и "Прыжок в длину с места" в экспериментальной группе не намного выше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе значительно снизилась заболеваемость и количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Описанные выше формы оздоровительной физической культуры способствовали укреплению здоровья детей, значительному повышению функциональных возможностей организма. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы также была выявлена с точки зрения эмоционального настроения детей на физическую культуру, повышения уровня активности в социальных контактах, сближения их с родителями и повышения квалификации родителей через физическую культуру.

В данной выпускной квалификационной работе мы раскрыли **актуальность** заданной темы.

Раскрыта основная **цель исследования**, повышение уровня физической функциональности юношей 9-10 лет.

Была доказана **гипотеза**: с помощью физической подготовки мы увидели улучшение физических качеств юношей 9-10 лет.

Для достижения **цели** были выполнены **задачи**:

1. Был проведен анализ значения спорта и физического воспитания в нашей жизни.
2. Выявлены особенности физического развития и физического воспитания юношей 9-10 лет.
3. Был создан комплекс условий для развития физических качеств юношей.
4. В ходе наблюдений было экспериментально доказана эффективность разработанной системы физкультурно-оздоровительной работы для повышения уровня физической подготовленности юношей 9-10 лет.