

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 414 группы
Направление подготовки «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Зябликова Алексея Сергеевича

Научный руководитель

к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. Обзор литературы. Физическая нагрузка и ее значение в физической подготовке детей и подростков

.....

1.1. Влияние физической нагрузки на формирование здоровья.....

1.2. Виды нагрузок для оздоровительного эффекта и повышения работоспособности.....

1.3. Физическая нагрузка в различных возрастных категориях

ГЛАВА 2. Особенности физической подготовки юношей 16-17 лет

.....

Заключение.....

Список литературы.....

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время вопрос снижения активной моторной подвижности, а именно, гиподинамии и гипокинезии становится все более актуальным среди различных возрастных групп населения и в том числе среди молодежи. Такие современные учебные заведения как гимназии и лицеи характеризуются возросшим объемом общей учебной нагрузки. Для того, чтобы повысить адаптационные возможности растущего организма в результате снижения двигательной активности, необходимо повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом. Малоподвижный образ жизни ведет, как известно, к существенному ухудшению различных физиологических функций организма, развитию преморбидных состояний и повышению уровня заболеваемости учащихся [1,7]. Каждый юноша, как будущий защитник отечества, должен проявлять повышенный интерес к физической подготовке, мотивированный к индивидуальным достижениям в физической культуре и спорте. Из доступных источников литературы последних и предыдущих лет известно, что как раз действенным средством сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического и функционального развития детей и подростков стало правильно организованное физическое воспитание. Нормирование физических нагрузок для детей в зависимости от возраста и является одной из важнейших задач возрастной физиологии. Как раз обоснование физических нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма, обычно осуществляется по нескольким параметрам: величине сдвигов физиологических констант, потреблением кислорода и легочной вентиляции, биоэнергетическим затратам организма, интенсивности физических упражнений и др. [2,4].

У лиц, избегающих физических упражнений, отмечается перестройка регуляторных приспособительных систем организмов, а мобилизация физиологических резервов происходит с повышением энергетических затрат. Разорвать этот круг можно только путем применения различных физических

упражнений в достаточном объеме, но с обязательным учетом возраста, пола, тренированности и состояния здоровья.

Современной спортивной практикой обоснована структура тренировочного процесса, которая представляет собой относительно стойкий порядок его компонентов (частей, сторон), их закономерное отношение и общую последовательность.

Доступными и, в достаточной мере, информативными показателями, характеризующими влияние нагрузок на организм школьников, занимающихся физической культурой только на уроках в рамках школьной программы и дополнительно, занимающихся в спортивных секциях. В работе мы учитывали показатели антропометрии, данные ЖЕЛ, динамометрии, а также показатели физической подготовленности у юношей из разных сформированных групп.

В связи с выше изложенным, с целью получения доказательной базы мы выбрали для изучения вопроса наиболее информативные и доступные показатели, которые и определяли у лицеистов 16-17 лет. Работа проводилась на базе лицея № 15 г. Саратова в течение четырех месяцев. Исследуемую группу юношей разделили на две группы, в каждую из них вошло по 15 человек. Одна из них стала контрольной группой (КГ). Лицеисты из этой группы занимались физической подготовкой только на уроках физической культуры в лицее и никакие спортивные секции не посещали. В экспериментальную (ЭГ) группу, то есть группу сравнения, вошло также 15 лицеистов, которые занимались в одной из спортивных секций, а именно в секции атлетической гимнастики дополнительно к школьным урокам физической культуры.

Целью настоящего исследования стало изучение влияния дополнительных занятий в спортивной секции с использованием определенного комплекса упражнений в атлетической гимнастике на показатели физического развития и физической подготовленности у

лицеистов 16-17 лет, а так же представлении наглядного информативного материала, как доказательной базы проделанной работы.

Для выполнения поставленной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить доступную, современную и информативную литературу, посвященную данной проблеме.
2. Определить показатели физического развития и физическую подготовленность лицеистов 16-17 лет в обеих наблюдаемых группах – контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ);
3. Изучить влияние определенных физических нагрузок на полученные результаты физического развития и физическую подготовленность по силовым, скоростным, скоростно-силовым показателям, выносливости и координационным способностям. Представить наглядный информативный материал в виде таблиц и диаграмм по проделанной работе.

Объектом исследования стал процесс динамики некоторых антропометрических показателей, динамометрии и физической подготовленности у 30 школьников 16-17 лет из различных групп .

Предметом исследования является изучение влияния различных методов физической подготовки на показатели физического развития, динамометрии и физической подготовленности у 30 лицеистов 16-17 лет из различных групп.

Гипотеза исследования заключается в том, что при подборке адекватных дополнительных методик для физических занятий, повышаются показатели физического развития и физическая подготовленность юношей 16-17 лет.

Методологические основы и методы исследования

Исходя из поставленных цели и задач, в настоящей исследовательской работе были использованы следующие методы:

- педагогического наблюдения;
- научно-методического поиска и анализа;

организация экспериментальной работы;
статистическая обработка результатов исследования.

Методические основы исследования заключались в наблюдении и проведении экспериментальной работы в исследуемых группах.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к написанию и оформлению выпускных квалификационных работ, структура дипломной работы состоит из: введения, в котором отражена актуальность, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи метода исследования; теоретической части, отражающей освещение темы в рамках доступной изученной нами литературы; экспериментальные части и заключения с полученными выводами. Для написания дипломной работы были использованы современные литературные источники.

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента.

Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) с использованием формул (1,2):

$$M = \sum a / n \quad (1)$$

$$m = (X_{max} - X_{min}) / k \quad (2)$$

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Из величин M и m определялся показатель существенности разницы по t – критерию Стьюдента (3), то есть число, показывающее во сколько раз разность между средними арифметическими больше значения корня квадратного из суммы квадратов средних ошибок.

На основании величины t и числа наблюдения (n) по таблице определяли достоверность различий (P). Различия считались достоверными при $P < 0,05$, если $P > 0,5$, различия считались недостоверными.

ГЛАВА 1. Обзор литературы. Физическая нагрузка и ее значение в физической подготовке детей и подростков.

По литературным данным, древние греки для того, чтобы воспитать физически развитого, здорового и умного человека считали, что «нужно сначала построить крепкий сосуд, а затем наливать в него вино знаний». В последние годы у современного человека стала отмечаться диспропорция между ослабленным здоровьем и слабым физическим развитием с одной стороны, и темпом жизни, с другой стороны, что вполне может являться причиной ещё большего ухудшения здоровья.

Для того, чтобы дети были здоровы, то есть адаптированными к современным постоянно меняющимся условиям жизни, возникает необходимость укрепления их здоровья. По данным литературы тщательный анализ существующей системы педагогического и медицинского контроля за уроками физической культуры свидетельствуют о том, что занятия проводятся без достаточного учета физиологических особенностей организма и работоспособности школьников, что не способствует развитию тех механизмов адаптации, которые стояли бы на страже здоровья.

В настоящее время физическое воспитание доступно любому школьнику и в любом общеобразовательном учреждении, посредством которого можно значительно повысить адаптационные способности растущего организма. Возраст выступает лимитирующим фактором в выполнении программы по физическому воспитанию ребёнка, поэтому возраст считается определяющим критерием при комплектовании групп, так как возрастной гетерохронизм является сдерживающим моментом при решении многих задач физического воспитания.

В жизнедеятельности современной молодежи наиболее существенную роль играют такие факторы, как недостаточная двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия, избыточное питание, психоэмоциональные

перегрузки. Как раз эти факторы негативно влияют на формирование и развитие детей и подростков.

Современное молодое поколение испытывает постоянный дефицит моторных рефлексов и постоянную психоэмоциональную напряженность. Нервная система постоянно перегружена различными эмоциями и жизненным ритмом, повышенными требованиями современного мира. Современные люди начинают задумываться о повышении адаптивности организма, понимая, что гиподинамия и другие вредные факторы заводят человечество в тупик. В настоящее время внимание общества направлено к системе физического воспитания людей разных возрастных групп. Несомненно, что особое внимание и забота должны уделяться подрастающему поколению. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, а также всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей. Только в единстве воспитания духовных и нравственных качеств возможно формирование общественно активной личности, подготовленной к общественно полезной деятельности.

Для достижения цели в физическом воспитании личности, необходимо решить целый комплекс конкретных задач, как специфических, так и общепедагогических. Эти задачи должны отражать всю многогранность процесса воспитания, характеризовать этапы возрастного развития воспитываемых, а также уровень их подготовленности к условиям достижения намеченных результатов.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ

Обследуемые школьники были поделены на 2 группы по 15 человек в каждой. Для измерения антропометрических показателей использовались: ростомер, весы, сантиметровая лента.

С помощью ростомера мы определяли рост в см в положении стоя (при измерении особое внимание обращалось на положение тела во время измерения). Тестируемый юноша касался ростомера пятками, ягодицами и лопатками, руки были вытянуты вдоль тела [25]. С помощью сантиметровой ленты у каждого исследуемого определяли окружность грудной клетки, а с помощью воздушного спирометра – ЖЕЛ (жизненная емкость легких).

Определение массы тела проводилось при условии, что, раздетые до нижнего белья, исследуемые вставали по очередности на откалиброванные медицинские весы в свободной позе на середину площадки весов, сохраняя спокойное положение во время взвешивания.

Динамометрия правой и левой кистей определялась с помощью ручного динамометра, проводилось по два-три измерения на каждой руке, фиксировался лучший результат [29]. Кроме того определялась становая сила у каждого исследуемого.

Проведенные исследования по параметрам физического развития позволяют судить о функциональных возможностях организма, выявить отклонения общего физического развития от общепринятых нормативов, свидетельствует о нарушениях не только физического развития, но и возможном нарушении нормального функционирования организма.

Сравнив полученные антропометрические показатели с установленными нормативами, используя номограммы для данного возраста, мы установили, что профиль физического развития обследованных из обеих групп укладываются в установленные нормы.

Рост у юношей в контрольной группе к концу эксперимента увеличился в среднем на 1,2%, а в экспериментальной – на 2,6% не смотря на то, что этот показатель не имел достоверных различий.

Прирост по показателю массы тела у обследованных через пять месяцев имел существенное отличие ($P < 0,05$), причем в контрольной группе он составил 0.8%, а в экспериментальной – 5,4%.

Показатель ЖЕЛ через пять месяцев у юношей контрольной группы остался без особых изменений, а в эксперименте увеличился на 11,8%.

По силовым показателям и показателям становой динамометрии в контроле отмечается небольшой рост, но не отличается от фоновых показателей, а в эксперименте, напротив, показатели кистевой динамометрии достоверно выросли на 17,3%, а в становой динамометрии – на 14,7%.

Таким образом, существенные изменения в показателях ЖЕЛ, и в показателях ручной и становой динамометрии у юношей экспериментальной группы могут быть связаны с рациональным планированием физической нагрузки и благоприятным воздействием занятий атлетической гимнастикой на показатели как внешнего дыхания, так и на показатели силовых параметров.

Так как при комплексной оценке физического состояния исследуемых обеих групп необходима информация не только о физическом развитии, но и о физической подготовленности в связи с тем, что с возрастом информативность показателей физического развития уменьшается, а показателей физической подготовленности увеличивается, мы провели анализ этих параметров и представили их в таблице № 2.

На основании оценок, полученных за выполнение нормативов в обеих группах юношей, был установлен средний уровень физической подготовленности. Возможно, что это связано с тем, что на начальном этапе подготовки занятия по атлетической гимнастике носили обще развивающий характер из-за присутствия в них элементов спортивных игр, легкой атлетики и гимнастики, а занятия с отягощениями составляли не более 60%. Занятия проводились 4 раза в неделю. Вес отягощения подбирался таким образом, чтобы упражнение можно было повторить 8-10 раз.

На втором этапе исследований была установлена существенная разница в результатах выполнения двигательных тестов. Так в беге на 100 метров у юношей КГ- контрольной группы улучшился результат на 2.7%, а в экспериментальной группе - ЭГ - на 3.4% по сравнению с данными на

сентябрь 2017 года. Результат челночного бега улучшился у юношей контрольной группы - КГ на 5.2% , а у юношей экспериментальной группе ЭГ – на 7.5%. Среднее время бега на 300 м у юношей контрольной группы КГ сократилось на 3.8%, а у юношей экспериментальной группы -ЭГ- на 10,2%.

Результат «прыжок с места в длину» улучшился на 6.39% у юношей контрольной группы - КГ и на 10.3% у юношей экспериментальной группы-ЭГ. Отмечается наилучший результат по показателям теста «подтягивание на перекладине» - в группе юношей контрольной группы КГ - на 6.4%, а у юношей экспериментальной группы - ЭГ- на 30.39%.

В конце экспериментального периода было проведен анализ, который позволил установить, что в экспериментальной группе очевидны наиболее высокие результаты физической подготовленности по силовым, скоростным, скоростно-силовым показателям, а так же по показателям выносливости и координационных способностей. Следовательно, занятия атлетической гимнастикой с комплексным и целенаправленным развитием двигательных способностей на протяжении экспериментального периода повлияли на уровень развития некоторых антропометрических показателей, а так же показатели функциональной подготовленности юношей экспериментальной группы по сравнению с группой юношей контрольной группы, которые занимались физической культурой в рамках обычной программы для школ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в конце экспериментального периода было проведен анализ, который позволил установить, что в экспериментальной группе очевидны наиболее высокие результаты физической подготовленности по силовым, скоростным, скоростно-силовым показателям, а так же по показателям выносливости и координационных способностей. Следовательно, занятия атлетической гимнастикой с комплексным и целенаправленным развитием двигательных способностей на протяжении

экспериментального периода повлияли на уровень развития некоторых антропометрических показателей, а так же показатели функциональной подготовленности юношей экспериментальной группы по сравнению с группой юношей контрольной группы, которые занимались физической культурой в рамках обычной программы для школ. В результате проделанной работы были сделаны выводы.

Выводы:

1. Изучена доступная, современная и информативная литература по данной теме.

2. В результате применения определенных физических нагрузок установлено их прямое положительное влияние на показатели физического развития и физическую подготовленность школьников 16-17 лет обеих групп – контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ).

3. Проведенный сравнительный анализ полученных данных дал возможность оценить эффективность тренировочного процесса, а также представить наглядный информативный материал. Результаты проведенного исследования говорят в пользу дополнительных занятий в спортивных секциях для лицеистов. Стало очевидным, что под влиянием адекватных физических нагрузочных тестов улучшаются некоторые параметры антропометрии, ЖЕЛ и физических качеств.