

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Караченкова Сергея Николаевича

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. В настоящее время снижение показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения диктует необходимость пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Высокая учебная нагрузка предъявляет повышенные требования к физическим возможностям организма школьников. Кроме того, современные школьники сталкиваются с опасностями и вызовами, которые могут серьезно повлиять на их здоровье и благополучие. Проблема приобщения учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями является одной из актуальных.

Физическое воспитание школьников осуществляется как на уроках физической культуры, так и в процессе внеурочной работы. Однако, по мнению специалистов, урок физической культуры компенсирует лишь незначительную часть необходимого объема суточной двигательной активности. Поэтому возникает необходимость тесного сближения различных форм обязательных и факультативных занятий. Решению данной проблемы может способствовать создание новых привлекательных форм организации физкультурно-спортивной работы со школьниками, а также совершенствование организации физического воспитания с учетом спортивных интересов занимающихся. Благодаря этому может реально увеличиться количество школьников, как регулярных участников спортивных мероприятий, так и занятий физической культурой.

Объект исследования – процесс физического воспитания подростков 13-14 лет во внеурочной деятельности.

Предмет исследования – показатели мотивационной сферы и физической подготовленности подростков 13-14 лет, занимающихся в школьных секциях.

В связи с этим, **целью работы** явилось исследование динамики физической подготовленности подростков 13-14 лет в процессе секционных занятий «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности».

Гипотеза исследования – предполагалось, что проблему повышения двигательной активности школьников и обеспечения должного уровня их физической подготовленности возможно решить путем систематических занятий, реализуемых в тех или иных организационных формах в школьных секциях при учете мотивации и спортивных интересов занимающихся.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме повышения физической подготовленности подростков в школьных секциях.
2. Выявить ведущие мотивы подростков 13-14 лет, занимающихся в школьных секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности».
3. Оценить фоновые показатели и уровень физической подготовленности у подростков 13-14 лет, занимающихся в школьных секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности».
4. Исследовать динамику физической подготовленности у подростков 13-14 лет, занимающихся в школьных секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности».
5. Рассчитать интегральные индексы физической подготовленности подростков 13-14 лет на различных этапах исследования и провести их сопоставительный анализ.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех учащихся была проведена диагностика мотивов посещения секционных занятий и комплексная оценка физической подготовленности. Диагностика мотивов осуществлялась по специальному опроснику из 6 утверждений по 10-балльной шкале, в котором учащиеся должны были сформулировать обоснование, почему они посещают дополнительные секционные занятия. Из 6 утверждений выбирали 3 наиболее значимых

мотива, оценки последующих мотивов были ранжированы в порядке убывания их значимости.

Комплексная оценка физической подготовленности осуществлялась по 10 тестовым упражнениям: скоростной подготовленности – «Бег 30 м» и «Бег 100 м»; скоростно-силовой подготовленности – «Прыжок в длину с места» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; выносливости – «6-минутный бег» и «Поднимание туловища из положения лежа на спине»; координационной подготовленности – «Челночный бег 3x10 м» и «Проба Ромберга»; гибкости – «Наклон вперед из положения сидя» и «Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)». По каждому виду физической подготовленности осуществлялся расчет интегральных индексов, а также суммарного индекса физической подготовленности.

За период экспериментального исследования было проведено 2 основных контрольных тестирования: в начале и конце года.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 г. Балаково Саратовской области», в котором приняли участие 40 подростков 13-14 лет. Все обследуемые были распределены на 2 группы (контрольную и экспериментальную) с учетом их интересов. В каждой группе было по 20 человек: 10 мальчиков и 10 девочек. Все учащиеся кроме школьного предмета «Физическая культура» дополнительно занимались в секциях. В контрольную группу вошли учащиеся, занимающиеся в секции «Общая физическая подготовка». Экспериментальную группу составили учащиеся кадетского движения,

занимающиеся в секции «Школа безопасности». Занятия в секциях проводились 1 раз в неделю по 1 часу.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения физической подготовленности подростков, занимающихся в школьных секциях.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности педагогов по физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности, классных руководителей.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы повышения физической подготовленности учащихся 13-14 лет, занимающихся в условиях школьных секций» и «Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся 13-14 лет, занимающихся в секциях «общая физическая подготовка» и «Школа безопасности», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст магистерской работы изложен на 83 страницах, содержит 13 таблиц и 15 рисунков.

Теоретический анализ проблемы повышения физической подготовленности учащихся 13-14 лет, занимающихся в условиях школьных секций. Подростковый возраст считается одним из самых сложных периодов в жизни человека. В настоящее время подростки ведут малоподвижный образ жизни, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья. Это свидетельствует о необходимости приучать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями во второй половине дня. Физические упражнения одни из главных компонентов физической культуры, которые используются для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Необходимо правильно подбирать тип физической активности в зависимости от физической подготовленности подростков, учитывать наличие хронических

заболеваний и ограничений для занятий физическими упражнениями и спортом.

Деятельность образовательных организаций в настоящее время предполагает «выход» за рамки классно-урочной системы. В этих условиях возрастает роль внеурочной работы, создающей дополнительные возможности для самореализации и творческого развития каждого учащегося. Внеурочная деятельность также, как и деятельность обучающихся в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы, но при этом реализуется в формах, отличных от урочных на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений. Правильно организованные условия внеурочной деятельности обеспечат создание уникальной среды, направленной на решение задач воспитания высоконравственной, конкурентоспособной, компетентной личности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Секции ОФП организуются для учащихся, еще не подготовленных для занятий в спортивных секциях. Секция ОФП необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физической культуры. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов подростков. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Безопасность во все времена являлась насущной потребностью человека. В связи с этим необходим комплексный системный подход к обучению детей правилам безопасности через различные формы, методы обучения. В общеобразовательных школах логическим продолжением программы «Основы безопасности жизнедеятельности» во внеурочное время является участие подростков в работе различных кружков, секций и мероприятий патриотической направленности. Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовывать в специальной отдельной образовательной области «Школа безопасности». Программа определяет базовое содержание по курсу «Школа безопасности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся. Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа безопасности» принимаются все желающие без предварительного отбора, входящие в основную медицинскую группу. Формирование безопасного поведения – этап педагогического процесса, осуществляющий воплощение культуры безопасного поведения подростков. Это достаточно четко ограниченный во времени специально организованный период жизнедеятельности подростков, в ходе которого освоение культуры безопасного поведения выступает в качестве ведущей цели.

Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся 13-14 лет, занимающихся в секциях «Общая физическая подготовка» И «Школа безопасности». Влияние социальных сетей и интернета, недостаток активной физической деятельности, эмоциональные проблемы и стресс – все эти факторы могут негативно повлиять на развитие и благополучие молодых людей. Поэтому система образования должна формировать у учащихся необходимый уровень подготовки к реальным ситуациям повседневной жизни. Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовывать

в специальной отдельной образовательной области «Школа безопасности». Общеизвестно, что успешность в любой деятельности человека зависит от наличия мотивов и мотивации, отражающие его потребности, личностные диспозиции и состояние, выступающие как цель или предмет удовлетворения потребности, побуждений или намерений.

Анализ результатов анкетирования позволил выявить ведущие мотивы посещения школьниками дополнительных занятий в секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности»: у мальчиков, занимающихся в секции «Общая физическая подготовка» – «средство общения и развлечения», «совершенствование физических качеств» и «потребность в двигательной активности»; у девочек, занимающихся в секции «Общая физическая подготовка» – «средство общения и развлечения», «потребность в двигательной активности» и «поддержание спортивной формы и здоровья»; у мальчиков, занимающихся в секции «Школа безопасности» – «обеспечение личной безопасности», «совершенствование физических качеств» и «потребность в двигательной активности»; у девочек, занимающихся в секции «Школа безопасности» – «обеспечение личной безопасности», «поддержание спортивной формы и здоровья», «потребность в двигательной активности».

Проведенные исследования показывают, что у мальчиков и девочек контрольной группы рейтинг мотивов занятий в школьной секции в 1 очередь составляют «общение и развлечения», в экспериментальной группе у лиц обоих полов – мотивы «обеспечение личной безопасности». Примечательно, что девочки обеих групп в большей степени стремятся поддерживать спортивную форму и здоровье по сравнению с мальчиками. При этом наиболее высокие рейтинговые оценки были зарегистрированы у девочек экспериментальной группы. Мотивы «совершенствование физических качеств» и «потребность в двигательной активности» занимают более высокую ступень в иерархической лестнице у мальчиков экспериментальной группы по сравнению с остальными участниками эксперимента.

Таким образом, мотивация учащихся к занятиям в школьных секциях занимает важное место в организации процесса физического воспитания и обучения основам личной безопасности. Если у учащихся есть внутреннее желание, интерес к занятиям, то в этом случае они будут более продуктивно участвовать в этом процессе.

На начальном этапе исследования отсутствие статистически значимых различий в показателях и уровне физической подготовленности у подростков обоих полов, занимающихся в школьных секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности» указывает на относительную однородность состава исследуемых групп. При этом показатели скоростной, скоростно-силовой, координационной подготовленности, выносливости и гибкости соответствовали в каждой группе неудовлетворительному, удовлетворительному и хорошему уровню с доминированием удовлетворительных результатов по большинству параметров.

В конце года выявлена положительная динамика физической подготовленности у подростков 13-14 лет, занимающихся в секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности». При этом параметры физической подготовленности выросли до удовлетворительных, хороших и отличных результатов. Причем, у подростков секции «Общая физическая подготовка» были зарегистрированы в основном удовлетворительные и хорошие результаты, а отличные показатели зафиксированы в единичных случаях. Подростки секции «Школа безопасности», напротив, удовлетворительные результаты демонстрировали редко, а в большей степени сдавали контрольные нормативы на хорошо и отлично.

Проведенный расчет интегральных индексов физической подготовленности и их сопоставительный анализ у подростков 13-14 лет, занимающихся в секциях «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности» показал, что на начальном этапе средние и общие интегральные индексы по каждому виду подготовленности не имели достоверных гендерных и групповых различий. На начальном этапе интегральные индексы

по параметрам скоростной, скоростно-силовой, координационной подготовленности, выносливости и гибкости у всех обследуемых находились в диапазоне 3 баллов. В конце года увеличиваются средние и общие интегральные индексы физической подготовленности у подростков секции «Общая физическая подготовка» незначительно (до 3,5 баллов) и более существенно у подростков секции «Школа безопасности» (до 4,0-4,45 баллов).

Заключение. Повышения уровня физической подготовленности школьников является актуальной проблемой для практики физического воспитания. Особое место в физической подготовке учащихся занимают внеурочные формы физического воспитания школьников, представляющие интерес и обладающие большой оздоровительной, образовательной и воспитательной силой, создающие фундамент для будущей спортивной деятельности.

По результатам проведенного исследования были получены данные, позволяющие судить об эффективности школьных секционных занятий в группах «Общая физическая подготовка» и «Школа безопасности».

Наиболее существенная динамика физической подготовленности у подростков кадетского движения, занимающихся в секции «Школа безопасности» можно объяснить наибольшей заинтересованностью, дисциплинированностью занимающихся. В то время как подростки секции «Общая физическая подготовка» рассматривали, занятия, в первую очередь, как средство общения и развлечения. Кроме того, некоторые подростки не всегда дисциплинированно подходили к посещению секционных занятий.

Таким образом, проведенные исследования позволили еще раз подчеркнуть роль двигательной активности в физическом воспитании подростков. При этом целенаправленное приобщение их к систематическим занятиям не только на уроках физической культуры, но и во внеурочной деятельности обеспечивает более высокий уровень физической подготовленности.