

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Овсянникова Данила Сергеевича

Научный руководитель

Ст. преподаватель _____ В.Н. Частов

подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. филос. н. доцент _____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня физической подготовленности школьников среднего школьного возраста в условиях современной образовательной системы. Физическая культура является неотъемлемой частью общего развития личности школьника, оказывая значительное влияние на формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и способностей, а также социальную адаптацию.

В требованиях Федеральных государственных образовательных стандартов к содержанию образования в области физической культуры отмечается, что учебный процесс должен быть направлен на формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, целостное развитие физических, психических, морально-волевых качеств, социализацию и адаптацию школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества. Несмотря на значимость уроков физической культуры, уровень физической подготовки учащихся остается недостаточным. Это связано с рядом факторов, среди которых выделяются малоподвижный образ жизни, низкая мотивация к занятиям спортом, недостаточная вариативность форм и методов организации физического воспитания в образовательных учреждениях.

Анализ научно – методической литературы показал, что необходимы инновационные изменения в системе школьного физического воспитания, и в первую очередь в методике построения систем уроков физической культуры, как главной действующей в школе формы учебного процесса.

Цель данной дипломной работы заключается в разработке комплекса упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности школьников среднего возраста посредством оптимизации содержания и методики проведения уроков физической культуры.

Задачи исследования:

1. Анализ состояния проблемы физической подготовленности школьников среднего возраста.
2. Выявление основных проблем и трудностей, связанных с организацией уроков физической культуры.
3. Разработка рекомендаций по совершенствованию учебно-воспитательного процесса на занятиях физкультурой.
4. Экспериментальная проверка эффективности предложенной методической программы.

Объект исследования — процесс формирования физической подготовленности школьников среднего возраста.

Предмет исследования — методы и средства повышения уровня физической подготовленности школьников на уроках физической культуры.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод математической статистики.

Гипотеза: предположим, что учебный процесс, построенный по принципу спортивно-тренировочной направленности, позволит повысить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Научная новизна работы состоит в обосновании подходов к повышению уровня физической подготовленности школьников путем внедрения инновационных технологий и современных методик физического воспитания.

Практическая значимость результатов исследования определяется возможностью их применения в практической деятельности учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, направленных на

улучшение качества образования и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Основное содержание работы

Работа выполнялась последовательно в несколько этапов.

Первым делом были детально изучены и систематизированы существующие исследования, направленные на определение влияния спортивных занятий на учащихся.

Второй этап предусматривал исследование факторов, способствующих улучшению физического состояния детей школьного возраста, тестирование начальных показателей физической подготовки школьников и фиксирование исходного уровня их физической формы.

Завершающий этап заключался в непосредственном проведении педагогического эксперимента, накоплении необходимых материалов и практическом доказательстве эффективности разработанных методик, обеспечивающих повышение уровня физической подготовленности.

Организация исследования осуществлялась следующим образом:

I. Констатирующий этап — диагностика исходного уровня физической подготовленности обучающихся.

II. Формирующий этап — введение новых педагогических технологий и комплекса упражнений в учебный процесс, мониторинг изменений в показателях физической готовности учащихся.

III. Контрольный этап — повторная диагностика показателей физической подготовленности, сравнение с начальными результатами, выводы и формирование практических рекомендаций.

Исследования проводилось в МОУ «СОШ 33 им. П.А. Столыпина» г. Энгельса в течение 2-х триместров. С сентября 2024 года до марта 2025 года.

Всего в исследовании приняли участие 14 учащихся средних классов (7 класс), поделённых на две группы: экспериментальную и контрольную. Все учащиеся только основной физкультурной группы, без каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

Контрольные испытания проводились по следующим тестам:

I. Бег 30 метров (для определения быстроты)

Для проведения этого теста, необходима ровная дорожка, длиной не менее 40 метров. Две линии: стартовая, и финишная, находящаяся ровно в 30м от стартовой линии. Дети пробегают дистанции с высокого старта. Фиксируется время пробега этой дистанции.

II. Тест «прыжок в длину с места»

Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник заранее сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок.

III. Тест «Челночный бег 3 по 10 метров»

Процедура тестирования.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30м. с. предельно высокой скоростью. Учитель следит чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 1-

м. до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10м. И финиширует. Тест закончен.

Оборудование:

- ✓ Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды;
- ✓ Ровные дорожки 30 и 10 метров ограниченные двумя параллельными чертами;
- ✓ За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте;
- ✓ 2 набивных мяча массой 2кг.

IV. 6-минутный беговой тест Купера (для определения выносливости). Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Процедура тестирования.

Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной таблице.

Оборудование: Свисток, секундомер.

V. Подтягивания. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей силы локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Показатель силы - количество подтягиваний.

Процедура тестирования.

По команде учителя, испытуемый принимает исходное положение и из этого положения подтянутся непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины, опуститься в вис, остановить раскачивание и зафиксироваться на 0,5 сек. Полученные нами данные были обработаны

методами математической статистики. Обработка заключалась в вычислении средних арифметических(\bar{X}), среднеквадратических отклонений(s), ошибок средних арифметических(m) и коэффициентов корреляции(r). Определение достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью t -критерий Стьюдента. Критическое значение коэффициента Стьюдента(t) находили по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости ($\alpha=0,05$). Различия сравниваемых групп считали достоверными при $P < 0,05$.

Стандартная статистическая обработка результатов экспериментального исследования была проведена на персональном компьютере в программе Microsoft Excel.

В ходе исследования нами были применены такие методы, как работа с литературой и её анализа, ознакомление с официальными документами, тестирование участников, статистическая обработка численных данных и педагогический эксперимент.

Анализ литературных источников. На этапе исследовательской работы была проведена тщательная аналитическая работа с источниками, содержащими сведения о проблемах физического воспитания школьников. Мы проработали свыше 50 специализированных публикаций, охватывающих широкий спектр вопросов школьной физкультуры.

Основная цель изучения литературных источников заключалась в выявлении уровня научности исследуемой проблематики и формировании чётких теоретико-методологических ориентиров. Данный метод позволил нам сосредоточиться на нескольких аспектах:

- ✓ Рассмотрении особенностей современного состояния системы физического воспитания в школе;
- ✓ Подборке и критическом анализе предлагаемых инструментов и методик для улучшения физической подготовленности подростков;

✓ Выявлении оптимальных моделей и форматов проведения уроков физической культуры.

Работа с источниками способствовала формированию ясного представления о современной ситуации в сфере физического воспитания и позволила выбрать направления дальнейших действий в процессе исследования.

Применение метода тестирования дало возможность объективно оценить степень физической подготовленности учащихся, зафиксировать уровень развития основных физических качеств, а также сделать вывод об эффективности проводимых уроков физической культуры.

Данный метод использовался нами для сопоставления уровня физической подготовленности между учащимися контрольной и экспериментальной групп. Тестирование включало специальные задания, рекомендованные академиком Ляхом В.И., признанные надёжными инструментами оценки двигательной активности и функциональных возможностей организма школьников. Эти тесты позволяли сравнить физическую подготовку детей до начала нашего эксперимента и по завершении курса тренировочных занятий.

Такой подход обеспечил точное отслеживание динамики изменений и послужил основанием для обоснованных выводов о положительном воздействии наших педагогических инноваций на физическое развитие школьников.

Педагогический эксперимент представляет собой специализированное научное исследование, направленное на проверку эффективности внедрений новых элементов образовательного процесса: методов, средств, форм и содержания обучения, а также тренировок. Его ключевой задачей является проверка влияния нововведений на образовательный процесс и конечные результаты обучения.

Особенность педагогического эксперимента состоит в создании особого контролируемого опыта, в котором активное воздействие оказывает именно внедряемое новшество. Основной стимул проведения подобного эксперимента — стремление повысить качество образовательной и тренировочной деятельности.

По своей направленности эксперименты подразделяются на два типа:

- **Независимые эксперименты**, проводящиеся исключительно в экспериментальных группах без контроля со стороны аналогичных параллельных групп.
- **Сравнительные эксперименты**, предполагающие наличие двух групп: одна работает по традиционной схеме, вторая — с использованием новых методик. Задача — выявить преимущества одного подхода перед другим.

Кроме того, в зависимости от структуры, различают три типа экспериментов:

- **Прямой эксперимент**, самый простой вариант, при котором занятия в контрольных и экспериментальных группах проходят одновременно, после чего сравниваются полученные результаты.
- **Перекрестный эксперимент**, при котором участники разных групп меняются местами для подтверждения достоверности наблюдаемого эффекта.
- **Многофакторный эксперимент**, учитывающий одновременное влияние множества переменных на итоговые показатели.

Наше исследование базировалось на прямом сравнительном педагогическом эксперименте, проходившем в равных условиях. Такой эксперимент имел открытую форму и преследовал главную цель — сформировать новые образовательные модели, способные качественно

изменить структуру и содержание учебного процесса, обеспечивающего высокую физическую готовность учащихся.

Основной целью проведенного педагогического эксперимента стало подтверждение эффективности разработанной нами методики повышения уровня физической подготовленности школьников. Для объективной оценки достигнутых результатов критериями успешности выступили изменения в уровне физической подготовленности испытуемых. Данные критерии отражались в динамике основных физиологических показателей и развитии двигательных качеств, что позволяло подтвердить или опровергнуть заявленную эффективность предлагаемой методики.

Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность разработанной методики. В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

$$x = \frac{\sum x_i}{n}$$

где \sum – знак суммирования;

x_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Формулу для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель;

$X_{i \min}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

Формулу вычисления стандартной ошибки среднего арифметического:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

где δ – стандартное отклонение;

n – число измерений в группе.

Формулу для определения достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где X_1 – экспериментальная группа;

X_2 – контрольная группа;

m_1 – ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

m_2 – ошибка среднего арифметического в контрольной группе.

Исследования проходили в три этапа. Проведенный эксперимент показал положительное влияние специального комплекса упражнений на уровень физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста. По результатам проведённого педагогического эксперимента выявлены следующие ключевые моменты:

- Значительное улучшение показателей скоростно-силовых качеств и гибкости у школьников экспериментальной группы.
- Повышение мотивации и интереса к регулярному участию в активных формах физического воспитания.
- Улучшение эмоционального самочувствия и снижение утомляемости учащихся благодаря правильному сочетанию нагрузки и отдыха.
- Увеличение успеваемости по дисциплине физическая культура и роста посещаемости внеклассных секций и соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После тщательного изучения научной литературы по рассматриваемой теме нами был сделан вывод, согласно которому школьная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана для всех обучающихся в образовательных учреждениях Российской Федерации и занимает важное место среди факторов формирования здоровой образовательной среды. Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению физического состояния детей, развитию двигательных способностей и формированию привычки вести здоровый образ жизни.

Несмотря на важность предмета, некоторые ученые обращают внимание на тот факт, что традиционные два-три часа еженедельных занятий физической культурой оказываются недостаточным объемом нагрузки для полного удовлетворения физиологических потребностей растущего организма ребенка в активном двигательном режиме. Эти специалисты акцентируют внимание на следующем:

- Объем школьных уроков физкультуры (2–3 часа в неделю) оказывается существенно ниже рекомендованных нормативов ежедневной двигательной активности детей и подростков.
- Такой ограниченный уровень нагрузок недостаточно эффективен для существенного укрепления здоровья и общего физического развития учащегося.
- Для достижения оптимального эффекта от занятий физической культурой необходима дополнительная организация досуга учеников вне рамок школьной программы, включающая участие во внешкольных спортивных секциях, занятиях оздоровительной гимнастикой и самостоятельную физическую активность.

Таким образом, результаты анализа современной педагогической и медико-биологической литературы позволяют сделать заключение о значимости дисциплины «Физическая культура», однако требуют внимания к

проблемам недостаточности традиционного объема учебных занятий и предлагают необходимость разработки эффективных мероприятий, способствующих увеличению двигательной активности школьников в свободное время.

Проведенное исследование выявило ряд ключевых проблем, препятствующих эффективному физическому воспитанию российских школьников. К числу основных трудностей относятся следующие аспекты:

1) **Неудовлетворительное состояние здоровья учеников.** Многие школьники испытывают хронические заболевания, снижающие уровень их общей выносливости и физическую активность.

2) **Низкая мотивация детей к занятиям спортом.** Большинство обучающихся демонстрируют слабое желание заниматься физическими упражнениями, предпочитая пассивные формы досуга (просмотр телевидения, использование гаджетов).

3) **Недостаток материальной базы образовательных учреждений.** Учебные заведения часто страдают от нехватки спортивных площадок, тренажеров и оборудования, необходимых для проведения полноценных занятий физической культурой.

4) **Подготовка преподавателей.** Учителя физкультуры зачастую недостаточно квалифицированы либо не обладают современными методиками, позволяющими эффективно развивать двигательные способности детей.

Несмотря на обозначенные проблемы, промежуточное тестирование, проведенное в ходе исследования, показало некоторые положительные изменения показателей как в контрольной группе (обучающейся по традиционной программе), так и в экспериментальной группе (использующей разработанные инновационные методы). Однако эти улучшения оказались незначительными и не достигали уровня статистически значимых изменений.

По итогам итогового тестирования были зафиксированы ощутимые улучшения в результатах обеих групп относительно предыдущих замеров. Важность данного этапа заключалась в проведении детального математического анализа полученных данных. Этот анализ подтвердил наличие существенных различий между показателями контрольной группы и экспериментальной группы, причем последние демонстрировали лучшие результаты.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что выдвинутая ранее гипотеза получила полное подтверждение. Разработанный экспериментальный комплекс мероприятий действительно показал свою эффективность, существенно превосходящую традиционные подходы в сфере физического воспитания подростков средних классов общеобразовательных школ.