

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА  
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы очной формы обучения  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)», профиль «Физическая культура. Безопасность  
жизнедеятельности»  
психолого-педагогического факультета  
Кухилава Иракли Манучариевича

Научный руководитель профессор кафедры физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности, доктор педагогических наук,  
профессор \_\_\_\_\_ Тимушкин А.В.  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
(подпись, дата)

**Балашов 2026**

## ВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном обществе все больше внимания уделяется здоровому образу жизни и физическому развитию детей. Физические качества играют важную роль в формировании физического и психического состояния ребенка. Особенно важно развивать физические качества детей старшего школьного возраста, так как в этот период происходит активный физический рост и развитие организма.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений. В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка, вопросами которых занимаются В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, В.И. Лях другие.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования:** воспитание физических качеств детей старшего школьного возраста на уроке физической культуры.

**Цель:** показать влияние занятий физической культурой на динамику физической подготовленности детей старшего школьного возраста.

### **Задачи:**

1. Показать особенности организации процесса физического воспитания детей старшего школьного возраста в общеобразовательном учреждении.

2. Подобрать тестовые упражнения для оценки физической подготовленности детей старшего школьного возраста.

3. Показать влияние занятий физической культурой на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ и обобщение литературных источников;
- педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

В первой главе исследования **«Физическое воспитание детей старшего школьного возраста в общеобразовательном учреждении»** представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста, наиболее предпочтительные возрастные периоды развития физических качеств обучающихся; представлены особенности организации физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX—XI классы). Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.

В 15—17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей. Задачи физического воспитания:

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие двигательных способностей;

4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

5) закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;

б) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции [2].

Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии физических качеств: основу силовых и скоростных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки.

Практическая реализация физического воспитания учащихся осуществляется в виде специально организованных занятий физической культурой. В ходе занятий используются средства, методические принципы и методы физического воспитания.

Таким образом, физическое воспитание в старшем школьном возрасте должно быть комплексным, дифференцированным и индивидуализированным. Для этого необходимо: учитывать половые и индивидуальные различия в физическом развитии; акцентировать внимание на гармоничном развитии кондиционных и координационных качеств, особенно силы и выносливости; использовать разнообразные средства и методы (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры и т.д.), сочетая игровые и соревновательные подходы с индивидуальными заданиями; включать дополнительные формы активности (секции, походы, самостоятельные занятия) для повышения общей двигательной активности; обеспечивать систематический контроль уровня физической подготовленности и корректировать программу с учётом результатов.

Такой подход позволит не только укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность старшеклассников, но и сформировать у них устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, а также развить важные личностные качества, необходимые для успешной социальной адаптации и будущей трудовой деятельности.

Во второй главе «**Воспитание физических качеств детей старшего школьного возраста**» раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Исследование, проведено на базе Гимназии имени Героя Советского Союза Ю. А. Гарнаева, в нем приняли участие 22 обучающихся 11 класса.

Для определения физической подготовленности подобраны следующие упражнения:

- для определения силовых способностей — сгибание разгибание рук в упоре лежа количество раз;
- для определения силовой выносливости мышц передней части туловища — поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа;
- для определения скоростных способностей — бег 30 м с высокого старта;
- для определения быстроты — прыжки через скакалку за 30 секунд;
- для определения скоростных и координационных способностей — челночный бег 4х9 м.;
- для определения скоростно-силовых способностей — прыжок в длину с места, см.

В течение учебного года занятия по физической культуре с учащимися 11 класса проводились в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования в 11 классе — 68 часов (2 часа в неделю).

В сентябре и апреле нами было проведено тестирование старшеклассников. Проанализированы результаты тестирования и проведена оценка физических качеств учащихся. Эти данные позволили сделать выводы о положительной динамике уровня физической

подготовленности детей среднего школьного возраста, однако по некоторым показателям получен среднегрупповой результат без изменений.

Для определения изменений в показателях физической подготовленности в течение учебного года нами использовался t-критерий Стьюдента для сравнения показателей начального и итогового тестирования.

Таблица 1. — Показатели динамики физической подготовленности мальчиков 16-17 лет в течение учебного года  $X \pm m$ .

Контрольные упражнения	Результаты		Абс. изменения	%	P
	исходные	итоговые			
сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	27,8±6,9	28,7±6,3	1,6	3,7	<0,05
поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	48,2±2,3	48,6±1,9	0,4	0,8	<0,05
прыжки через скакалку за 30 секунд	63,2±4,0	65,3±2,9	2,1	3,2	<0,05
челночный бег 4х9 м, сек.	9,8±0,4	9,8±0,4	0	0	<0,05
прыжок в длину с места, см	217,3±6,3	217,4±6,2	0,1	0,1	<0,05
бег 30 м с высокого старта	4,5±0,2	4,5±0,2	0	0	<0,05

Таблица 2. — Показатели динамики физической подготовленности девочек 16-17 лет в течение учебного года

Контрольные упражнения	Результаты		Абс. изменения	%	P
	исходные	итоговые			
сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	18,4±7,4	19,2±7,3	0,8	5,6	<0,05
поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа, кол-во раз	37,9±5,2	38,7±4,6	0,8	2,7	<0,05
прыжки через скакалку за 30 секунд	75,4±4,1	76,3±3,5	0,9	1,3	<0,05
челночный бег 4х9 м, сек.	10,4±0,4	10,4±0,4	0	0	<0,05
прыжок в длину с места, см	168,7±6,5	169,1±6,2	0,4	0,6	<0,05
бег 30 м с высокого старта	5,0±0,4	5,0±0,4	0	0	<0,05

Проведенное исследование показало, что у мальчиков среднегрупповой результат заключительного тестирования превышал исходные данные в сгибание разгибание рук в упоре лежа (силовые способности) на 3,7 %

(<0,05), прыжках через скакалку (определение быстроты) на 3,2 % (<0,05), поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа (определение силовой выносливости мышц передней части туловища) 0,8% (P<0,05). Наименьший результат отмечен в тестировании прыжков в длину с места (скоростно-силовые способности) 0,1 % (P<0,05). Среднегрупповые результаты челночного бега 4x9 м (скоростные и координационные способности) — 0% и бег 30 м с высокого старта (скоростные способности) — 0% — не изменились, но при анализе индивидуальных результатов наблюдается положительная и отрицательная динамика (таблица 1 и 4).

Проведенное исследование среди девочек показало, что динамика в контрольных упражнениях в течение учебного года неоднородна. Среднегрупповые результаты челночного бега 4x9 м (скоростные и координационные способности) — 0% и бег 30 м с высокого старта (скоростные способности) — 0% — также, как и у мальчиков не изменились, но при анализе индивидуальных результатов наблюдается положительная и отрицательная динамика (таблица 1 и 4). Положительные изменения отмечались в сгибание-разгибание рук в упоре лежа (силовые способности) на 5,6 % (<0,05), поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа (определение силовой выносливости мышц передней части туловища) 2,7 % (P<0,05), прыжках через скакалку (определение быстроты) на 1,3 % (<0,05). Наименьший результат отмечен в тестировании прыжков в длину с места (скоростно-силовые способности) 0,6 % (P<0,05).

Сопоставив результаты проверки физической подготовленности в рамках воспитания физических качеств, можно отметить улучшение показателей как среди девочек, так и среди мальчиков в их развитии. Увеличение успехов проявляется по-разному: прогресс у обоих полов развивается стабильно и достаточно однородно.

Вышеизложенное позволяет утверждать, о том, что уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста повысился, это напрямую связано с занятиями физической культурой.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Старший школьный возраст предполагает то время, когда развиваются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Возрастной период до 16-17 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств.

Старший школьный возраст — время равномерного и постепенного развития определенных систем в организме школьника. В этом возрасте на уроках физической культуры лучше всего делать упор не просто на развитие скоростных способностей, а также и силовых способностей, так как происходит окончательное окостенение скелета подростков, что делает их организм более устойчивым к внешним воздействиям и нагрузкам.

Воспитание физических качеств в 11 классе требует комплексного подхода, учитывающего возрастные, половые и индивидуальные особенности старшеклассников. Сочетание разнообразных средств и методов, дифференцированный подход и систематический контроль позволяют:

- эффективно развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать волевые и нравственные качества, важные для будущей жизни.

Нами применялись следующие контрольные упражнения для определения физической подготовленности обучающихся 11-го класса:

- для определения силовых способностей — сгибание разгибание рук

в упоре лежа количество раз;

- для определения силовой выносливости мышц передней части туловища — поднятие корпуса за 1 минуту из положения лежа;
- для определения скоростных способностей — бег 30 м с высокого старта;
- для определения быстроты — прыжки через скакалку за 30 секунд;
- для определения скоростных и координационных способностей — челночный бег 4х9 м.;
- для определения скоростно-силовых способностей — прыжок в длину с места, см.

В течение учебного года занятия по физической культуре с учащимися 11 класса проводились в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования в 11 классе — 68 часов (2 часа в неделю).

В апреле нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам.

Проведенное исследование показало, что у мальчиков среднегрупповой результат заключительного тестирования превышал исходные данные в сгибание разгибание рук в упоре лежа (силовые способности) на 3,7 % ( $P < 0,05$ ), прыжках через скакалку (определение быстроты) на 3,2 % ( $P < 0,05$ ), поднятие корпуса за 1 минуту из положения лежа (определение силовой выносливости мышц передней части туловища) 0,8% ( $P < 0,05$ ). Наименьший результат отмечен в тестировании прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности) 0,1 % ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповые результаты челночного бега 4х9 м (скоростные и координационные способности) — 0% и бег 30 м с высокого старта (скоростные способности) - 0% — не изменились.

Проведенное исследование среди девочек показало, что динамика в контрольных упражнениях в течение учебного года неоднородна. Среднегрупповые результаты челночного бега 4х9 м (скоростные и координационные способности) — 0% и бег 30 м с высокого старта (скоростные способности) - 0% — также, как и у мальчиков не изменились. Положительные изменения отмечались в сгибание разгибание рук в упоре лежа (силовые способности) на 5,6 % ( $P < 0,05$ ), поднимание корпуса за 1 минуту из положения лежа (определение силовой выносливости мышц передней части туловища) 2,7 % ( $P < 0,05$ ), прыжках через скакалку (определение быстроты) на 1,3 % ( $P < 0,05$ ). Наименьший результат отмечен в тестировании прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности) 0,6 % ( $P < 0,05$ ).

Проведенное исследование на базе Гимназии имени Героя Советского Союза Ю. А. Гарнаева показало, что показатели динамики силовых и скоростных способностей, обучающихся 11-го класса, дали положительный результат.

Таким образом, вышеизложенное позволяет утверждать, о том, что уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста повысился, это напрямую связано с занятиями физической культурой.