

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
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Неудахина Павла Сергеевича

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

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является одним из приоритетных направлений в области государственной политики. В последние годы наблюдается существенное ухудшение состояния здоровья учащихся.

Важным показателем здоровья школьников является уровень физической подготовленности. Воспитание физических качеств необходимо повышения работоспособности, укрепления здоровья, профилактики заболеваний и гармоничного развития личности. Оно формирует двигательные навыки, повышает устойчивость организма к нагрузкам и стрессам, а также улучшает качество жизни в любом возрасте.

Воспитание физических качеств играет важную роль при физической подготовке обучающихся. Практика показывает, что большинство обучающихся не могут выполнить контрольные тесты, добиться высоких результатов в беге, метании, прыжках, играх не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом из-за недостаточного развития двигательных качеств — выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

Учителя физического воспитания должны не только обучать учащихся двигательным действиям, то есть формировать умения и навыки, но и совершенствовать их.

Цель выпускной квалификационной работы — показать влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности детей старшего школьного возраста.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс по дисциплине физическая культура.

Предметом исследования являются физические качества детей старшего школьного возраста.

Цель исследования конкретизируется в следующих **задачах**:

- показать особенности процесса физического воспитания детей старшего школьного возраста;
- подобрать комплекс тестов для определения уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста;
- определить влияние занятий физической культурой на физические качества детей старшего школьного возраста;

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов исследования:**

- анализ, синтез и обобщение результатов информационного поиска в педагогической, научной, методической литературе по проблеме исследования;
- педагогический эксперимент;
- метод планирования научных исследований;
- педагогическое тестирование;
- математико-статистические методы исследования;

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, содержащего 21 наименование.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования **«Физическое воспитание детей старшего школьного возраста»** представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, показаны анатомо-физиологические особенности старших школьников; представлены формы организации физического воспитания детей старшего школьного возраста (обязательная учебная дисциплина «Физическая культура», внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа).

Организации физической подготовки школьников на уроке является основной формой физического воспитания, которая считается наиболее эффективной. Благодаря ей можно поддерживать необходимый уровень двигательной активности и способствовать формированию теоретических

знаний, практических умений и навыков. Образовательный эффект достигается в результате непрерывности и последовательности учебно-воспитательного процесса, подбору комплекса гимнастических, легкоатлетических упражнений, правильной дозировке, соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа в школе представляет собой организованную систему занятий физическими упражнениями, проводимых во внеурочное время, мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья и повышение физической активности школьников.

Нами были рассмотрены формы внеклассной физкультурно-оздоровительной работы (Дни здоровья, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья и т.д.).

Физическое воспитание - это организованный процесс воздействия на человека физическими упражнениями, природными факторами и гигиеническими мероприятиями, которые помогают развивать физические качества и улучшать общее состояние здоровья.

Правильная организация физического воспитания в школе требует знания и учета возрастных особенностей развития организма учащихся. В соответствии с этими особенностями конкретизируются задачи физического воспитания, уточняются средства и методы их разрешения, определяется степень нагрузки на организм школьников.

В работе представлены средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Важную роль в сохранении и укреплении здоровья школьников играют воспитание и совершенствование физических качеств. Физические качества представляют собой врожденные качества личности, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Основными физическими качествами являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и

выносливость. В ходе выполнения работы были рассмотрены характеристики физических качеств, их классификация, чувствительные периоды для развития этих качеств и средства для их воспитания.

Физические качества старших школьников (15—18 лет) характеризуются завершением формирования костного аппарата, приростом мышечной массы и развитием выносливости (аэробной, силовой). Основным акцентом делается на развитие силы, скоростно-силовых способностей и координации движений. У юношей активно развиваются силовые качества, у девушек — гибкость.

Основные физические качества в этом возрасте развиваются следующими средствами:

- сила (тренажеры, упражнения с собственным весом);
- скоростно-силовые способности (прыжковые упражнения, метания, спринтерский бег (особенно эффективны для юношей 16—17 лет);
- выносливость (длительный бег);
- координационные способности и ловкость (сложные комбинации движений, игровые виды спорта, упражнения на равновесие)
- гибкость (комплексы упражнений на растягивание, направленные на увеличение амплитуды движений).

Во второй главе «**Динамика показателей 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 проводилось на базе МАОУ «СОШ №3 г. Балашова Саратовской области» в период с августа 2024 года по май 2025 года. В эксперименте принимали участие обучающиеся 10 «Б» класса. В классе обучаются 24 человека, из них 12 мальчиков и 12 девочек. Возраст детей — 16 — 17 лет.

Экспериментальное исследование проводили в три этапа.

Первый этап (август 2024 г — сентябрь 2024 г.) включал работу с литературными источниками, уточнение проблемы исследования, разработку научного аппарата, включающего цель, объект, предмет и задачи исследования, методы решения поставленных задач. Определяли базу исследования, состав участников эксперимента и составляли батарею тестов для оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

В процессе реализации второго этапа исследования (сентябрь 2024 г. — апрель 2025 г.) определяли исходный уровень физической подготовленности учащихся 10 «Б» класса. Участники эксперимента выполняли учебную работу в соответствии с программой по дисциплине «физическая культура».

Третий этап экспериментального исследования (май 2025 г.) включал повторное тестирование уровня развития выносливости участников экспериментальной группы, анализ результатов исследования и литературное оформление курсовой работы.

Для определения и оценки показателей физической подготовленности обучающихся 10 «Б» класса нами были подобраны и использованы в ходе тестирования следующие тестовые упражнения: бег 100 м, сек, бег 3000 м, мин. сек, бег 2000 м, мин. сек, поднятие туловища из положения лёжа на спине, количество/60 сек, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см, челночный бег 4х9 м, сек.

В сентябре 2024 года в экспериментальной группе было проведено первоначальное тестирование уровня физической подготовленности.

Нами было рассмотрено влияние уроков физической культуры на развитие физических качеств. Общий объём годовой нагрузки в 2024 — 2025 учебном году составлял 102 часа, из которых 68 часов были отведены на реализацию базовой части программы, а 34 — на вариативную составляющую. Учебные занятия проводились 3 раза в неделю. Разделы учебной программы для обучающихся 10 класса представлены в таблице 1.

Таблица 1. — Разделы рабочей программы по физической культуре для обучающихся 10 класса

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	10
3	Физическое совершенствование	84
Общее количество часов практической подготовки		102

Нами были подобраны упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы детей старшего школьного возраста. Учителем Шершневой Т.В. на уроках физической культуры были использованы данные упражнения для развития вышеперечисленных физических качеств.

В конце учебного года было проведено заключительное тестирование уровня физической подготовленности старших школьников. Анализ результатов заключительного тестирования мальчиков показал положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности этих изменений была различная (таблица 2).

Таблица 2. — Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности мальчиков

Этап	Тесты					
	бег на 100 м (сек)	бег на 3000 м (мин. сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к-во)	наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	челночный бег 4х9 м (сек)	
Исходный	14,6±0,9	14,3±0,8	39,6±10,1	10,8±4,6	9,9±1,1	
Заключительный	14,3±0,9	13,7±0,9	45,8±10,7	13,7±4,6	9,7±1,1	
Результат	Абсол.	0,3	0,6	6,2	2,9	0,2
	%	2,1	4,2	15,6	26,8	2,0
Достоверность различий (P)	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	

У мальчиков наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, характеризующем гибкость. В этом упражнении среднегрупповой исходный результат был улучшен на 26,8% (P<0,05), менее

выраженные положительные изменения наблюдали в тестах, характеризующих силовую выносливость мышц — разгибателей рук и общую выносливость. Так, в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа среднегрупповые исходные результаты были превышены на 15,6% ($P < 0,05$), а в беге на 3000 метров — на 4,2% ($P < 0,05$). Наименьшие, однако статистически достоверные положительные изменения были отмечены и в тестах, характеризующих быстроту и ловкость школьников. В беге на 100 м среднегрупповой исходный результат был улучшен на 2,1% ($P < 0,05$), а в челночном беге 4x9 м — на 2,0% ($P < 0,05$).

Аналогичные изменения отмечали в процессе анализа результатов заключительного тестирования девочек (таблица 3).

Таблица 3. — Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности девочек

Этап	Тесты					
	бег на 100 м (сек)	бег на 2000 м (мин. сек)	поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во/60 сек)	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	челночный бег 4x9 м (сек)	
Исходный	17,2±1,0	11,2±1,1	31,9±4,6	15,5±5,2	10,9±1,0	
Заключительный	16,9±1,1	10,8±1,0	36,5±3,4	16,8±5,2	10,6±1,0	
Результат	Абсол.	0,3	0,4	4,6	1,3	0,3
	%	1,8	3,6	14,4	8,4	2,7
Достоверность различий (P)	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	

Наиболее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, характеризующем силовую выносливость мышц передней части туловища. В этом упражнении среднегрупповой исходный результат был улучшен на 14,4% ($P < 0,05$). Менее выраженные положительные изменения наблюдали в тестах, характеризующих гибкость и общую выносливость. Так, в наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье результат увеличился на 8,4% ($P < 0,05$), а в беге на 2000 м среднегрупповые исходные результаты были превышены на 3,6% ($P < 0,05$). Наименьшие, однако статистически

достоверные положительные изменения были отмечены и в тестах, характеризующих ловкость и быстроту. В челночном беге 4х9 м среднегрупповой исходный результат был улучшен на 2,7% ($P < 0,05$), а в беге на 100 м — на 1,8% ($P < 0,05$).

Сравнительный анализ результатов физической подготовленности обучающихся до и после исследования показал положительную динамику в развитии всех исследуемых физических качеств, что говорит об эффективности занятий физической культурой и благотворном её влиянии на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.

В заключении обобщены результаты работы и сформулированы выводы.

1. В ходе выполнения выпускной квалификационной работы нами были рассмотрены анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста. Кроме этого, были показаны особенности организации процесса физического воспитания обучающихся старших классов в рамках общеобразовательного учреждения. Было установлено, что в возрасте 16 — 17 лет акцент делается на более интенсивные тренировки, уменьшается доля игровых методов. Уделяется внимание развитию выносливости, координации движений, увеличению мышечной силы, развитию качеств, важных для формирования здорового образа жизни и профессиональной ориентации.

2. Для оценки уровня физической подготовленности старших школьников подобраны следующие тестовые упражнения: бег на 100 м — быстрота; бег 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики) — общая выносливость; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики) и поднимание туловища из положения лёжа на спине (девочки) — силовая выносливость мышц рук; наклон вперёд стоя на гимнастической тумбе — гибкость; челночный 4х9 — ловкость.

3. Анализ результатов, полученных в процессе проведения экспериментального исследования, показал, что регулярные занятия

физической культурой оказывают положительное влияние на развитие физических качеств детей старшего школьного возраста.

Реализация программы по дисциплине «Физическая культура» способствовала положительной динамике результатов тестовых упражнений обучающихся. При этом, наиболее выраженные положительные изменения у мальчиков наблюдали в тесте, характеризующем гибкость. В этом упражнении среднегрупповой исходный результат был улучшен на 26,8%, менее выраженные положительные изменения наблюдали в тестах, характеризующих силовую выносливость мышц — разгибателей рук и общую выносливость. Так, в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа среднегрупповые исходные результаты были превышены на 15,6%, а в беге на 3000 метров — на 4,2%. Наименьшие положительные изменения были отмечены и в тестах, характеризующих быстроту и ловкость школьников. В беге на 100 м среднегрупповой исходный результат был улучшен на 2,1%, а в челночном беге 4x9 м — на 2,0%.

Наиболее выраженные положительные изменения у девочек наблюдали в тесте, характеризующем силовую выносливость мышц передней части туловища. В этом упражнении среднегрупповой исходный результат был улучшен на 14,4%. Менее выраженные положительные изменения наблюдали в тестах, характеризующих гибкость и общую выносливость. В наклонах вперёд из положения стоя на гимнастической скамье результат увеличился на 8,4%, а в беге на 2000 м среднегрупповые исходные результаты были превышены на 3,6%. Наименьшие положительные изменения были отмечены и в тестах, характеризующих ловкость и быстроту. В челночном беге 4x9 м среднегрупповой исходный результат был улучшен на 2,7%, а в беге на 100 м — на 1,8%.