

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой, профессор

\_\_\_\_\_ Грец И.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.01.

«Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Румянцев А.С.

Научный руководитель

к.п.н., ст.преподаватель \_\_\_\_\_ Дарданова Н.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Бочаров В.М.

директор МБОУ ДО

ДЮСШ №4 г.Смоленск,

Заслуженный работник физической  
культуры Российской Федерации

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1. Влияние анатомо-физиологических особенностей детей 7-10 лет на развитие их двигательных способностей .....	5
1.2. Двигательные способности детей младшего школьного возраста.....	11
1.3. Уровень физической подготовленности детей младших классов .....	17
1.4. Критерии оценивания физической подготовленности детей младшего школьного возраста .....	19
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..	24
2.1. Задачи исследования .....	24
2.2. Методы исследования .....	24
2.3. Организация исследования .....	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Исследование уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста .....	28
3.2. Исследование темпов прироста физической подготовленности детей младшего школьного возраста .....	32
ВЫВОДЫ .....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность.* За последние годы вопросы физического воспитания все больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности, т.к. известно, что хорошо организованное физическое воспитание имеет большое значение для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей (С.Н. Блинков, 2010, О.В. Бабич, 2013).

Сложившееся тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков: 43% учащихся страдают различными хроническими заболеваниями; 63% - имеют нарушение осанки; 22% - реакцию на гипертоническую болезнь; 18% старшеклассников имеют повышенное давление; 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья; до 50% школьников - нарушения различной степени опорно-двигательного аппарата (В.К. Бальсевич, 2006, Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова, 2013). Следовательно, возникает необходимость повышения двигательной активности школьников во внеурочное время и совершенствования организации процесса физического воспитания в рамках школьной программы по физической культуре.

Физическое воспитание детей 7-10 лет это не только часть образовательного процесса в школе, но и оздоровительного. В этом возрасте детьми легко усваиваются разные по структуре движения, обладают повышенной потребностью в двигательной активности. В то же время остается практически не изученными учет современных особенностей детей 7-10 лет при разработке планов по физическому воспитанию.

Одной из актуальных проблем на сегодняшний день остается индивидуализация и дифференциация физического воспитания школьников. Необходимо реализовывать принцип индивидуального подхода, с учетом особенностей физического развития и двигательных возможностей учащихся

разного пола и возраста, состоянии здоровья, степени биологической активности и других факторов.

Изучение и анализ особенностей физической подготовленности детей 7-10 лет необходимо для овладения программным материалом по физической культуре в период биологического созревания организма и формирования из индивидуальных особенностей (С.Г. Тымчик, 2014).

Все вышеизложенное и послужило поводом к разработке данной темы, для изучения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, т.к. именно этот показатель играет первостепенную роль в адекватности дозирования физических упражнений.

Практическая значимость – собранный материал может использоваться учителями физической культуры для интенсификации учебного процесса в школе и позволит повысить уровень здоровья детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – процесс физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Цель – изучить динамику уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Гипотеза – предполагалось, что изучение динамики уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста позволит оценить выполнение школьной программы, и при необходимости, повысить уровень двигательной активности детей.