

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«___» _____ 2018 г.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
12-13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 - «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Стрельченя Е.

Научный руководитель,
к.п.н., ст.преподаватель _____ Потапенко С.К.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
зам.директора по спортивно-
массовой работе СОГ АУ ДС
«Юбилейный» _____ Колумб А.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности школьников 12-13 лет	6
1.2. Особенности развития физических качеств школьников 12-13 лет.....	9
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1. Задачи исследования.....	17
2.2. Методы исследования.....	17
2.3. Организация исследования.....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ....	22
3.1. Динамика физической подготовленности мальчиков 12-13 лет на уроках физической культуры.....	22
3.2. Динамика физической подготовленности девочек 12-13 лет на уроках физической культуры	26
3.3. Исследование темпов прироста показателей физической подготовленности школьников 12-13 лет.....	30
Выводы.....	33
Практические рекомендации.....	35
Список литературы.....	37
Приложение.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. Вопросы физического воспитания волнуют педагогов, врачей, психологов и родителей всё больше и больше [10].

По данным научных исследований около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Болезни сердечнососудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и неполноценным питанием резко прогрессируют. В целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми, половина юношей и девушек, оканчивающих школу, имеют несколько хронических заболеваний. Около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой по причине низкого уровня состояния здоровья. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. Более 40% выпускников не могут выполнить самые низкие нормативы по физической подготовке [18].

В связи с этим в укреплении здоровья детей, повышения работоспособности их организма, расширения функциональных возможностей, и, следовательно, гармоничного физического развития, большую роль играет правильно организованное физическое воспитание [35].

Основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности является физическая подготовленность, которая определяется уровнем развития основных физических качеств.

Проблему всеобщего физического образования и физической культуры необходимо решать главным образом через школу. Именно в школьном возрасте надо успеть сформировать мотивацию и потребность в занятиях

физическими упражнениями, обеспечить физкультурную грамотность каждого учащегося [34].

Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех физических качеств и двигательных способностей. Однако темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей в определенные возрастные периоды не одинаковы. На разных этапах роста и развития ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна, и дает большой, длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды [37].

При условии рационально организованного педагогического процесса важно не упустить благоприятные возможности для развития физических качеств и двигательных способностей, которые зависят от функционального состояния ряда систем организма [25].

Для объективного анализа физической подготовленности и принятия обоснованных решений о коррекции программного материала по физическому воспитанию учащихся среднего школьного возраста необходима информация об их индивидуальных особенностях проявления физических способностей. Поэтому важным направлением оптимизации педагогического контроля в физическом воспитании школьников является разработка интегральной оценки уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений с учетом возрастных индивидуальных особенностей детского организма. В этой связи выбранная тема исследования представляется актуальной.

Практическая значимость. Полученные результаты могут быть рекомендованы учителям физической культуры общеобразовательных школ в работе с детьми среднего школьного возраста и преподавателям высших учебных заведений при подготовке теоретического материала по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Объект исследования – процесс физической подготовки школьников 12-13 лет.

Предмет исследования – физическая подготовленность школьников 12-13 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что применение различных видов физических упражнений, на уроках физической культуры, окажут положительное влияние на уровень физической подготовленности школьников 12-13 лет.

Цель исследования. Выявить динамику физической подготовленности школьников 12-13 лет на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику физической подготовленности школьников 12-13 лет в процессе занятий физической культурой.
2. Определить темпы прироста физической подготовленности школьников 12-13 лет.