

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет      заочного обучения  
Кафедра        спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой  
\_\_\_\_\_ Федорова Н.И.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК  
ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТОЯНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ  
Выпускная квалификационная работа бакалавра  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель	_____	Короткова М.Д.
Научный руководитель		
доцент	_____	Виноградова Л.В.
Оценка за работу	_____	
Председатель ГЭК	_____	Колумб А.В.
Заместитель директора по спортивно-массовой работе СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный»		

Смоленск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1.СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Состояние здоровья детей России на современном этапе.....	6
1.2. Взаимосвязь физической активности и показателей состояния здоровья у детей школьного возраста.....	8
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	14
2.2. Методы исследования.....	14
2.2. Организация исследования.....	15
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	16
Выводы.....	24
Практические рекомендации.....	25
Литература.....	26
Приложение.....	35

## Введение

Актуальность. Здоровье – один из показателей, наиболее полно определяющий специфику и структуру современного общества. Здоровье детей и подростков является, с одной стороны, неотъемлемой составляющей богатства нации, с другой - ярким показателем ее благополучия, состояния экономической и социальной сфер. Управление формированием здоровья детского населения на сегодняшний день немыслимо без знаний основных составляющих здоровья, современных подходов к комплексной оценке состояния здоровья [1,3,6,13].

Известно, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Разработка эффективных мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и подростков, базируется на данных о состоянии здоровья этих контингентов. Надежды на естественные процессы роста и развития ни в коей мере не оправдываются. В настоящее время в Российской Федерации наблюдаются отрицательные тенденции в состоянии здоровья детского населения [3,4,11].

Воздействие экологических и социально-психологических факторов, интенсивность которых в последние десятилетие многократно увеличилась, приводит к тому, что состояние здоровья детей оценивается как катастрофическое. Доля здоровых детей составляет в субъектах Российской Федерации от 4 до 10 процентов [4].

На фоне положительных достижений в снижении подростковой смертности, неутешительными остаются показатели, характеризующие заболеваемость детей подросткового возраста, особенно 13-17 лет. Состояние здоровья российских подростков существенно хуже, чем у их сверстников в других странах [11,20]. Наибольший рост заболеваемости отмечается по классам так называемых «школьных» болезней, которые имеют максимальную зависимость от образа жизни. Причинами развития этих нарушений являются неправильный режим питания, сна и отдыха, снижение двигательной

активности, неконтролируемое использование различных гаджетов. Унифицированный подход к занятиям физкультурой в школе, рассчитанный на «среднего» ученика, не вызывает интереса к таким урокам, скорее, отталкивает. Около 10 % подростков их не посещают [5,12,14].

Проблема формирования основ культуры здоровья школьников в образовательной системе физического воспитания рассматривалась многими авторами [6,12,17,26]. В том числе, разработаны критерии и уровни сформированности культуры здоровья школьников в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях, среди которых одним из критериев указывается уровень физической подготовленности. В приказе Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года № 889 было указано, что «третий час учебного предмета «Физическая культура» нужно использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся», а с 1 сентября 2011 года во всех школах был введён третий обязательный урок физкультуры в неделю, что подчеркивает необходимость увеличения двигательной активности как здоровьесохраняющего фактора.

Очевидно, что для эффективного использования средств физической культуры, как одного из важнейших здоровьесберегающих факторов, как педагогам, так и медикам необходимы детальные сведения об уровне физической подготовленности современных школьников. Определение особенностей формирования здоровья детей в периоде школьного обучения, объективизация критериев комплексной оценки состояния их здоровья, в том числе, физической подготовленности, диктует необходимость более детального изучения данной проблемы, что и определило цель нашей работы.

**Объект исследования** – физическое состояние детей школьного возраста.

**Предмет исследования** – физическая подготовленность детей среднего школьного возраста как показатель их физического здоровья.

**Цель исследования:** изучить уровень физической подготовленности учащихся 8-х классов общеобразовательной школы, сопоставив его с

результатами аналогичных исследований в других регионах Российской Федерации.

#### **Задачи исследования**

1. Теоретически обосновать целесообразность изучения уровня физической подготовленности как объективного показателя состояния здоровья школьников.
2. Определить уровень проявления отдельных двигательных качеств у детей, обучающихся в 8-х классах общеобразовательной школы.

**Практическая значимость:** внедрение в практическую деятельность результатов настоящего исследования будет способствовать решению важной практической задачи современной школьной медицины - оптимизации здоровья школьников и использования показателей физической подготовленности в комплексной оценке здоровья у детей школьного возраста.