

**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.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Пчелкин А.К.

Научный руководитель

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Булкова Т. М.

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.....	5
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	5
1.2. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста.....	11
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	15
2.1. Методы исследования.....	15
2.2. Организация исследования.....	18
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
3.1. Исследование уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов .....	19
3.2. Динамика физической подготовленности учащихся 1-4 классов в процессе уроков физической культуры.....	25
Выводы.....	32
Практические рекомендации .....	34
Литература.....	36
Приложения.....	42

## Введение

**Актуальность.** Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть воспитания и образования детей и направлено на всестороннее развитие физических и духовных сил школьников, их подготовку к дальнейшей жизни, общественно полезному труду и защите Родины (Ю. А. Копылов, 2004; В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева, 2014; Н.В. Седых, О.В. Виноградская, Т.Н. Пимонова, 2018).

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества (М. Г. Ишмухаметов, 2004; Ж. Г. Чижова [и др.], 2011; С.Д. Поляков, С.В. Хрущёв, И.Т. Корнеева, 2016; Е.С. Василевская, 2017).

Ю. А. Копылов (2004), В.А. Нестеров, А.Б. Самойлов (2016), Л.А. Семенов (2016) отмечают, что в условиях экономической нестабильности российского общества, ухудшения экологической обстановки, ослабления профилактических мер здравоохранения, ряда негативных тенденций в сфере школьного образования слабо выражена положительная мотивация здорового поведения школьников. Сокращение продолжительности жизни, тревожная тенденция ухудшения здоровья детей и их физической подготовленности подтверждают актуальность проблемы.

Многие авторы (С.В. Хрущев, Д. Поляков, И.Т. Корнеева, 2006; Н.А. Ананьева, 2016 Л.В. Наумова, 2016; Е.С. Василевская, 2017) отмечают, что основными причинами устойчивой тенденции снижения здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения являются: информатизация и интенсификация учебного процесса, что вызывает психоэмоциональное напряжение; пониженная двигательная активность;

снижение качества жизни, обусловленное экономическими трудностями и социальными проблемами и ослабление государственной политики в области профилактической медицины.

Как считают В. К. Бальсевич (2000), С.К. Потапенко, Н.А. Дарданова (2018), И.С. Анцупов (2019) уроки физической культуры занимают ведущее место в системе физического воспитания учащихся и дают возможность учителю решать как общие задачи, рассчитанные на весь учебный год, так и конкретные в ходе одного урока.

**Практическая значимость работы.** Результаты, полученные в ходе проведенных исследований, могут быть использованы учителями физической культуры средних школ для оптимизации учебно-воспитательного процесса по предмету физическая культура.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания учащихся 1-4 классов средней школы.

**Предмет исследования:** динамика физической подготовленности учащихся 1-4 классов средней школы в процессе уроков физической культуры.

**Цель исследования:** выявить влияние уроков физической культуры на физическую подготовленность учащихся 1-4 классов средней школы (на примере средней школы № 1 г.п. Лиозно Витебской области Республики Беларусь).

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что уроки физической культуры окажут положительное влияние на уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов средней школы.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов средней школы.
2. Выявить динамику физической подготовленности мальчиков и девочек 1-4 классов в процессе уроков физической культуры.