

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующий кафедрой к.п.н.

_____ Е.Н.Бобкова

« ____ » _____ 2016 г.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 10 – 14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Анисимова О.А.

Научный руководитель
доцент кафедры _____ Свирин А.Н.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Бочаров В.М.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 4 г. Смоленск,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>Введение</u>	3
<u>Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА</u>	6
<u>1.1. Анатомо-физиологические особенности развития школьников среднего возраста</u>	6
<u>1.2. Особенности развития физических качеств у школьников среднего возраста</u>	10
<u>1.3. Методика тестирования физической подготовленности</u>	20
<u>1.4. Средства и методы развития физических качеств у школьников среднего возраста</u>	26
<u>1.4.1. Средства и методы развития скоростных способностей у школьников</u>	26
<u>1.4.2. Средства и методы развития силовых способностей у школьников</u>	28
<u>1.4.3. Средства и методы развития гибкости и подвижности в суставах у детей школьного возраста</u>	33
<u>Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</u>	36
<u>2.1. Задачи исследования</u>	36
<u>2.2. Методы исследования</u>	36
<u>2.2.1. Анализ научно-методической литературы</u>	36
<u>2.2.2. Педагогические контрольные наблюдения</u>	36
<u>2.2.3. Методы математической статистики</u>	37
<u>2.3. Организация исследования</u>	38
<u>Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</u>	40
<u>3.1. Особенности развития основных двигательных качеств у мальчиков и девочек среднего школьного возраста</u>	40
<u>3.2. Динамика развития основных физических качеств у мальчиков и девочек 10-14 лет</u>	41
<u>3.3. Темпы прироста основных физических качеств у школьников 10-14 лет</u>	55
<u>Выводы</u>	60
<u>Практические рекомендации</u>	62
<u>Литература</u>	63

Введение

Актуальность. В настоящее время в отечественной системе физического воспитания и образования школьников наблюдается интенсивный поиск новых методик и педагогических технологий, обеспечивающих эффективное воздействие на сохранение и улучшение здоровья ребенка - основы воспитания гармонично развитой личности, развитие его индивидуальных физических качеств и функциональных возможностей, ориентированных на целенаправленное формирование мотивации, интересов к занятиям физическими упражнениями и развитие творческих способностей на разных ступенях школьного образования, являющихся фундаментом освоения духовных, нравственных и двигательных ценностей физической культуры, способных приумножить здоровье детей [1,10,23].

Однако состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность школьников вызывает большую озабоченность общества, специалистов в области физического воспитания и родителей. По данным Н. Ж. Булгаковой [15], 90% детей имеют отклонения в физическом и психологическом здоровье, 30-35% поступающих в школу имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе многократно возрастает число детей, имеющих нарушения зрения, осанки и опорно-двигательного аппарата, увеличивается количество учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем и органов пищеварения.

Повышение функциональных возможностей организма учащихся является одной из основных задач школьного физического воспитания. Уроки физической культуры подросткам порой неинтересны и часто неэффективны. Между тем хорошо известно, что именно в подростковом возрасте, когда идут интенсивно процессы роста и биологического созревания организма, особое значение имеет рационально организованный двигательный режим, закладывающий базу физического здоровья на всю последующую жизнь [7,8].

Поиск путей индивидуализации ведется давно, но преимущественно на основе методик подготовки, целью которых является достижение среднестатистических половозрастных нормативов двигательной активности. К сожалению, такой подход с педагогической точки зрения является нецелесообразным, так как существенно не повышает интерес детей к урокам физической культуры, не оказывает значительного влияния на развитие физических способностей, на сформированность двигательных умений и навыков [29,34,35].

Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины.

За последние годы в России усилилась тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях. Хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью [43].

Методика физического воспитания, основанная только на возрастных особенностях среднего школьника, оказалась недостаточно эффективной. В связи с этим была выдвинута идея дифференцированного физического воспитания, т.е. использование методики, которая учитывает как общевозрастные, так и индивидуальные возможности сходных по уровню физического развития и физической подготовленности групп детей [46,50].

Следует также отметить и тот факт, что нынешняя система физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях России еще не стала одним из факторов улучшения здоровья и эффективной физической подготовки подрастающего поколения. Так с одной стороны, это совершенно недостаточный объем регламентированных занятий физической культурой (до трех часов в неделю), а с другой стороны – ориентация всех прошлых и современных программ учебных заведений по физическому воспитанию на среднестатистического учащегося[54].

Дальнейшие научные исследования и поиски учителей должны быть направлены на разработку дифференцированного физического воспитания. Это сложный и трудоемкий процесс, требующий в первую очередь накопления большого фактического материала и значительного обогащения наших знаний об особенностях роста и развития организма детей, подростков и юношей [65]. Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (скорости, силы, выносливости и других качеств). Установлено, что одновременное развитие в определенных соотношениях двигательных качеств и координационных способностей обуславливает положительные изменения в двигательной подготовленности учащихся [70].

При этом отмечается, что соотношения средств двигательной подготовки должны быть для каждого возраста различны и особенно важно четкое определение этих соотношений в среднем школьном возрасте [70,74].

Практическая значимость полученных результатов заключается в следующем. Определены современные взгляды на содержание и методику развития физических качеств школьников среднего возраста, выявлен уровень и динамика физических качеств у школьников среднего возраста, что позволяет производить систематический контроль за их развитием.

Объект исследования – учебно – воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования — проявление физических качеств у школьников 10-14 лет, не занимающихся спортом.

Цель исследования является сопоставление уровня развития физических качеств у школьников региональной популяции с общепринятыми показателями.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что исследование физических качеств у школьников среднего возраста позволит определить их уровень, темпы прироста в данный возрастной период, что позволит повысить эффективность учебного процесса на занятиях по физической культуре.