

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

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой
_____ Перепекин В.А.

«_____» _____ 2018 г.

ГОДОВАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Железняков Г.О.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

_____ Барков С.В.

Оценка за работу

Председатель ГЭК

Ровнягин Л.А.

Директор детско-юношеской

спортивной школы №2

Смоленск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов.....	6
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся среднего школьного возраста.....	9
1.3. Особенности развития двигательных качеств детей школьного возраста.....	15
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1. Годовая динамика скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости у школьников 10-14 лет, учащихся МБОУ СОШ №7 г. Орша РБ.....	23
ВЫВОДЫ.....	32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Успешное осуществление сложного многолетнего процесса физического воспитания школьников возможно лишь при условии тщательного учета особенностей их физического развития и формирования физических качеств. Поэтому, оптимизация моторной плотности уроков по физической культуре, применение эффективных форм их организации, использование в их процессе целенаправленных упражнений для развития основных двигательных качеств может существенно увеличить физическую работоспособность школьников, создать условия для их гармонического развития [2, 3, 5].

Одной из главных задач физического воспитания является воспитание основных двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы гибкости и ловкости. В последние годы взгляды учителей физической культуры, методистов и ученых на динамику развития двигательных качеств, а также методы и средства их совершенствования существенно пересмотрены и значительно изменились. Известно, что наиболее благоприятным периодом для развития двигательных качеств является школьный возраст, особенно с 8 до 15 лет, на протяжении которого в организме детей и подростков происходят значительные морфофункциональные изменения. При этом темпы естественного развития двигательных качеств в различные периоды физического развития неодинаковы. Прежде всего, они зависят от биологического формирования организма в различные возрастные периоды. В значительной мере эти изменения определяются индивидуальными, социальными и экономическими факторами, а также явлениями акселерации, гипокинезии. [5, 33, 40].

Однако главенствующая роль в совершенствовании двигательных качеств детей школьного возраста отводится целенаправленным педагогическим воздействиям - различным физическим упражнениям. При этом одним из важнейших требований к развитию физических качеств школьников является

дифференцированное использование различных средств физической подготовки в соответствии с их индивидуальными особенностями [4, 11].

В практике физического воспитания школьников средства педагогического воздействия условно разделяют по их преимущественной направленности на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Все проявления двигательных функций школьников находятся в неразрывной связи и составляют сложную динамическую структуру [1,6,13]. При этом установлено, что в различные периоды применение сходных по содержанию упражнений по разному влияет на совершенствование тех или иных физических качеств. Так, например, в разгар пубертатного периода при развитии силы мышц, отмечается и параллельное совершенствование быстроты движений и скоростно-силовых качеств. Вместе с тем, в исследованиях было показано [12, 23, 24], что существуют возрастные этапы, когда такой параллельный перенос воздействия качеств снижается и происходит процесс дифференцирования в развитии физических качеств в результате чего упражнения, которые оказывали комплексное воздействие, влияют преимущественно лишь на одно какое-либо качество, оставаясь нейтральными или даже замедляя развитие других двигательных качеств.

Цель работы – изучить динамику развития скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости школьников 10-14 лет.

Объект исследования - уровень развития скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости у школьников 10-14 лет.

Предмет исследования - процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Гипотеза. Предполагалось, что правильно организованный процесс физического воспитания школьников 10-14 лет будет способствовать повышению уровня развития таких физических качеств, как скоростные, скоростно-силовые и выносливость и даст возможность более рационально подбирать и распределять нагрузку индивидуально для каждого конкретного

ребенка.

Практическая значимость полученных результатов заключается в выявлении особенностей развития скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости школьников 10-14 лет, а так же в применении полученных результатов при планировании учебных занятий по физическому воспитанию школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов
2. Проследить динамику развития скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости школьников 10-14 лет, учащихся МБОУ СОШ №7 г. Орша РБ.
3. Определить особенности развития исследуемых показателей у детей среднего школьного возраста.