

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

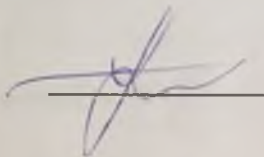
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Специальность (направление): 49.03.01 – Физическая культура  
Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Работа завершена:

" 30 " мая 2018 г.



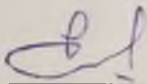
(P.N. Вагапов)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.п.н., доцент

" 31 " мая 2018 г.

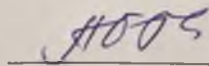


(N.Sh. Фазлеев)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

" 8 " 06 2018 г.



(N.I. Абзалов)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Обзор литературы.....	5
1.1. Классификация легкоатлетических упражнений.....	5
1.2. Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста.....	10
1.3. Общая характеристика физической подготовленности детей среднего школьного возраста.....	18
ГЛАВА II. Организация и методы исследования.....	24
2.1. Организация исследования .....	24
2.2. Критерии и методы оценки подготовленности детей среднего школьного возраста.....	25
2.3. Оценка физической подготовленности.....	30
2.4. Оценка физического развития.....	31
ГЛАВА III. Результаты исследования и их обсуждение.....	33
3.1. Полученные результаты.....	33
Заключение.....	50
Список использованной литературы.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Средний школьный возраст – время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту.

Двигательные возможности детей и подростков обусловлены специфическими для каждого возраста морфофункциональными и психологическими особенностями. В процессе непрерывного развития организма, функции различных органов и систем совершенствуются неравномерно. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей.

В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных органов и систем сопровождается явным отставанием в развитии других органов и функций. По возможности нивелировать отрицательные явления неравномерности развития организма в целом помогают регулярные и разнообразные физические упражнения. Такие упражнения, как бег, прыжки, силовые, в силу своей естественности и доступности, должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся. Однако они могут принести пользу только при условии их применения с учетом анатомических и психологических особенностей детей.

**Актуальность** работы заключается в том, что знание возрастных

особенностей детей является основной для развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, и повышения уровня физической подготовленности, поэтому для подтверждения этого необходимо провести исследования среди учащихся среднего школьного возраста общеобразовательной школы.

**Объект исследования:** учебно-образовательный процесс детей среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** физическое развитие и физическая подготовленность детей среднего школьного возраста.

**Цель исследования:** изучение физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Определить начальный уровень физического развития и физической подготовленности у школьников 7-го класса.

2. Выявить динамику показателей физического развития и физической подготовленности у школьников 7-го класса.

**Гипотеза** исследования предполагает, что специально подобранный комплекс упражнения на развития скоростно-силовых качеств, применяемый на уроках физической культуры может, значительно повысить уровень физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

Результаты данной работы могут быть использованы для дальнейшего изучения особенностей реакции организма на физическую нагрузку на занятиях по легкой атлетике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время для школьного образования характерны существенные изменения в основании структуры и содержания собственного педагогического процесса: его целей и задач, средств, методов и форм организации учебной деятельности школьников. Физическое воспитание здесь не является исключением. Также ведутся интенсивные поиски научно-обоснованных подходов по совершенствованию преподавания учебного предмета физической культуры, его направленности и содержания, разработки основ методики его преподавания на соответствующих ступенях обучения в школе. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте являются: образовательные, оздоровительные, воспитательные.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых

двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное. Физическая подготовленность. Дети среднего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств.