

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ  
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Направление: 49.03.01. – Физическая культура

Профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

Работа завершена:

" 6 " июня 2017 г.

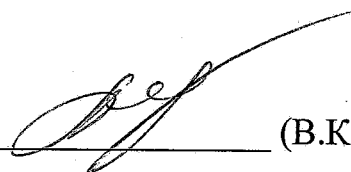


(Р.Х. Закиров)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель  
кандидат биологических наук,  
доцент

" 4 " июля 2017 г.



(В.К. Петрова)

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук,  
доцент.

" 7 " июля 2017 г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. отделением

доктор биологических наук,  
доцент

" " " 2017 г.



(Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	5
1.1. Характеристика возрастных особенностей учащихся средних классов общеобразовательных школ.....	5
1.2 Состояние здоровья детей среднего школьного возраста.....	8
1.3 Особенности физического развития детей различного возраста .....	14
1.4 Характеристика основных физических качеств.....	20
1.4.1 Особенности развития основных физических качеств.....	26
1.5. Основные тесты физической подготовленности детей среднего школьного возраста.....	29
<b>СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
<b>ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	33
2.1 Задачи исследования .....	33
2.2. Организация исследования.....	37
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	39
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	44
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различному роду заболеваниям.

Средний школьный возраст – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем организма.

Темп современной жизни очень высок, каждому подростку многое хочется узнать, всему научиться. В школьной программе появились новые предметы: экология, психология, информатика и вычислительная техника, ОБЖ. А это, значит, увеличилась учебная нагрузка в школе. Сегодня учащиеся каждый день находятся в относительно неподвижном состоянии 6-8 часов. Кровь в организме замедляет движение за счет сужения сосудов, питание клеток головного мозга и других органов уменьшается. Появляется усталость, недомогание, ломота, головные боли и др. Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. Базовое, а тем более профилированное школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих. Вообще, недостаток

необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

В настоящее время многие подразделения, осуществлявшие спортивную работу с детьми: спортивные клубы при домоуправлениях, многие спортивные школы перестали функционировать. Единственным местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, остается общеобразовательная школа.

**Актуальность исследования:** Проблема физического развития и физической подготовленности детей является одной из приоритетных педагогических задач.

**Цель исследования** – дать оценку физическому развитию и физической подготовленности детей 11-12 лет.

В соответствии с нашей целью были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретический материал по исследуемой теме.
2. Дать оценку физическому развитию исследуемой группы детей.
3. Определить уровень физической подготовленности исследуемой группы детей.
4. Провести анализ полученных результатов.

**Объект исследования:** физическое развитие и физическая подготовленность детей.

**Предмет исследования:** физическое развитие и физическая подготовленность детей 11-12 лет.

**Гипотеза исследования:** анализируя полученные результаты исследования, мы сможем дать оценку физического развития и физической подготовленности детей 2004-2005 года рождения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что высокий уровень физического состояния детей является одним из условий хорошего здоровья. Чаще всего причиной различных отклонений в их физическом развитии является недостаточная двигательная активность, которая прогрессирует с каждым годом. Решение оздоровительных задач в процессе физического воспитания средних школьников возможно за счет использования эффективных средств физической культуры и посещения школьных спортивных секции.

Индивидуальная оценка результатов физического развития с использованием таблицы «Всемирной организации здравоохранения» показала, что 65% мальчиков по длине тела имеют среднее значение, 35% мальчиков по показателям длины тела имеют высокое значение.

Оценка массы тела показала, что 35% мальчиков имеют среднее значение, 65% мальчиков по таблице ВОЗ имеют высокое значение.

Оценка окружности грудной клетки показала, что у 60% мальчиков ОГК имеет среднее значение, 40% мальчиков ОГК имеет высокое значение.

Грамотное проведение занятий по физической культуре в "Лицее №78" Фарватер» оказывает положительный результат на развитие физических качеств занимающихся и позволяет учащимся в тестовых упражнениях достичь высоких показателей. Все мальчики в исследуемой группе, в возрасте 11-12 лет сдали контрольные нормативы (ФГОС) на оценку «хорошо» и «отлично».

При сравнительном анализе физической подготовленности мальчиков 11-12 лет было отмечено, что такие физические качества, как быстрота, сила и скоростно-силовые качества лучше развиты у мальчиков посещающих школьные спортивные секции.