

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой
_____ Усачева С.Ю.
« ____ » _____ 2018 г.

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12 – 16 ЛЕТ РЕГИОНАЛЬНОЙ
ПОПУЛЯЦИИ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01. «Физическая культура»

Студент исполнитель
Научный руководитель
доцент

Каминская А.В.

Свирин А.Н.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК
Зам. директора по спортивно-массовой работе
СОГАУ «Дворец спорта Юбилейный»

Колумб А.В.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности развития подростков 12-16 лет.....	6
1.2 Скоростно-силовые способности как физическое качество	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	18
2.1. Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования.....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	22
3.1. Определение основных показателей физического развития школьников 12-16 лет.....	22
3.2. Динамика развития скоростно-силовых качеств у школьников 12-16 лет.....	28
3.3. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у школьников 12 – 16 лет региональной популяции.....	31
Выводы.....	33
Практические рекомендации.....	35
Литература.....	36

Введение

Актуальность исследования. Проблема ухудшения здоровья и физического развития детей и подростков является актуальной проблемой в настоящее время. Охрана здоровья школьников включает в себя прохождение обучающимися в соответствии с законодательством РФ периодических медицинских осмотров и диспансеризации с целью своевременного выявления отклонений в состоянии здоровья. Актуальность проведения исследований физического развития отражена в Постановлении Правительства РФ № 812 от 29.12.2016 г. «О проведении мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Основатели отечественного учения о физическом развитии человека определяли физическое развитие как сумму морфофункциональных признаков организма, которая составляет запас его физических возможностей. В современной педиатрии физическое развитие детей и подростков рассматривается как достигнутая в процессе онтогенеза степень развития у ребенка совокупности морфофункциональных признаков относительно среднего для данного календарного возраста уровня выраженности их показателей.

В период глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы общества особую актуальность приобретает проблема формирования гармоничной, духовно развитой личности. Необходимость формирования такой личности продиктована стремительным развитием и переустройством всех видов деятельности, требующих принципиально новой организации труда и производственных отношений. Изменившиеся условия жизни связаны со значительным повышением требований к состоянию здоровья населения. Это возможно при достаточном физическом развитии и подготовленности, соответствующем уровне координационных способностей и кондиционных: силовых, скоростных, выносливости, гибкости. Изучение и установление биомеханических закономерностей, а также структуры двигательных действий нашли свое отражение в трудах таких ученых как:

Н.А. Бернштейн [2,3], В.И. Лях [30,31,32], Л.П. Матвеев [34], В. П. Сергеев [49]. Многие учителя, работая в школах, сталкиваются с проблемой низкого двигательного потенциала школьников. Это связано с тем, что высокие информационные и эмоциональные нагрузки и в то же время низкий уровень нравственной культуры - неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, управлять вниманием и волей, потеря интереса к самостоятельным занятиям, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров - вызывают синдромы «ранней и хронической усталости» [15]. Многие педагоги на практике убеждаются в том, что современные повышенные требования, предъявляемые обществом к школьному физическому воспитанию и его вкладу в формирование социально-активной, физически развитой личности, обуславливают необходимость качественного улучшения педагогического процесса, его методического обеспечения и научного обоснования. В решении этих задач особое значение приобретает поиск путей совершенствования методики проведения урока физической культуры, одним из которых является достижение оптимального уровня развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста [3,4,21].

Практическая значимость результатов исследования состоит в применении комплексов физических упражнений на уроках физической культуры со школьниками 12-16 лет, позволяющих повысить уровень физического развития.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников 12 – 16 лет региональной популяции.

Предмет исследования: показатели физического развития и скоростно-силовой подготовленности школьников региональной популяции 12-16 лет.

Цель исследования: выявить динамику физического развития детей среднего и старшего школьного возраста.

Гипотеза. Предполагалось, что применение специального комплекса физических упражнений на уроках физической культуры будет

способствовать повышению показателей физического развития детей среднего и старшего школьного возраста.

Перед исследованием поставлены следующие задачи:

1. Изучить показатели физического развития школьников 12-16 лет.
2. Определить динамику развития скоростно-силовых качеств у школьников 12-16 лет региональной популяции.
3. Выявить темпы прироста скоростно-силовых качеств у школьников 12-16 лет региональной популяции.