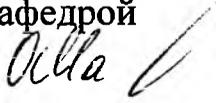


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П. М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущена к защите  
«28» 01 \_\_\_\_\_ 2021 г  
Заведующий кафедрой  
Малах О. Н. 

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Специальность 1-08 80 4 Физическая культура и спорт



Акутенок Екатерина Юрьевна,  
Магистрант 2 курса

Научный руководитель:  
Медвецкая Наталья Михайловна,  
доцент кафедры ТМФК и СМ,  
к.м.н. доцент

Витебск, 2021

## **Реферат**

**Объект исследования:** физическое развитие, двигательные способности учащихся

**Предмет исследования:** учащиеся 5-11 класса ГУО «Кордонская средняя школа Шумилинского района»

**Цель исследования:** оценить физическое развитие и физическую подготовленность учащихся общеобразовательной школы в условиях сельской местности.

**Задачи исследования:** исследовать физическое развитие учащихся 5-11 классов сельской школы;- изучить и обосновать формирование двигательных способностей у учащихся в процессе их обучения различными методиками учебной программы;- оценить и сравнить физические способности сельских учащихся и городских школьников

**Рабочая гипотеза исследования:** физическое развитие и физическая подготовленность учащихся общеобразовательной школы в условиях сельской местности соответствуют более низким показателям, чем в городских.

**Материалы и методы:** Исследование проводилось на базе ГУО «Кордонская средняя школы Шумилинского района Витебской области»)

**Методика исследования:** теоретический анализ и обобщение научной литературы, собственные наблюдения.

**Положения, выносимые на защиту.**

1. Физическое развитие учащихся средних и старших учащихся и двигательные способности 5-11 классов сельской школы соответствует среднему уровню, с незначительными показателями ниже и выше среднего.

2. Внедрение методики «круговой тренировки» в учебно- тренировочный процесс позволяет разнообразить учебные занятия по физической культуре и повысить двигательные способности учащихся.

3. Привлечение учащихся к внеклассным занятиям позволяет повысить двигательные способности учащихся.

**Личный вклад соискателя:** Соискатель изучил методы круговой тренировки,

используя разнообразные физические упражнения, чтобы добиться высоких результатов двигательных способностей. Исследования внедрены в учебный процесс по физическому воспитанию ГУО «Кордонская средняя школа Шумилинского района» (протокол №1 от 11.01.2021г)

Апробация результатов диссертации.

1. Akutenok E. Physical development of adolescents criterion of health of the growing organism / E. Akutenok // The Youth of the 21st Century: Education, Science, Innovations: Proceedings of VI International Conference for Students, Postgraduates and Young Scientists, Vitebsk, December 12, 2019 / Vitebsk State University; Editorial Board: I.M. Prishchepa (Editor in Chief) [and others]. – Vitebsk: Vitebsk State University named after P.M. Masherov, 2019. – С.401 -403.

2. Болобосов С.А., Акутенко Е.Ю Сравнительный анализ условий формирования физической подготовленности учащихся городской и сельской местности / Болобосов С.А., Акутенко Е.Ю // XIV Машеровские чтения. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых // Витебск, 2020г. - с. 569.

3. Медвецкая, Н. М., Болобосов С.А., Акутенко Е.Ю. Особенности физической подготовленности школьников городской и сельской местности / Н. М Медвецкая, С. А., Болобосов, Е. Ю Акутенко // Физическая культура, спорт и здоровье: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж: Издательство «Научная книга» .2020 .- С.113-117.

Элементы научной новизны работы:

1. Внедрение методики круговой тренировки, которая позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, трех глав, заключения, 53 списка использованных источников, 3 приложения.

## Содержание

Реферат .....	3
Содержание.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ .....	7
1.1 Особенности развития двигательных качеств у детей школьного возраста.....	7
1.2 Развитие физических способностей у детей школьного возраста.....	17
1.2.1 Морфофункциональные особенности у учащихся, влияющие на физические качества.....	17
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	24
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1 Методы исследования .....	26
2.2 Организация и метод оценки физического развития учащихся.....	27
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	36
3.ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ.....	38
3.1 Физическая подготовленность и двигательная активность учащихся средних и старших классов.....	38
3.2Обоснование использования в учебном процессе метода круговой тренировки.....	41
3.3 Сравнение физических способностей учащихся городской и сельской местности.....	56
ВЫВОД ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71
Приложение А.....	71
Приложение Б.....	72

## **Введение**

Физическая культура является неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физическая культура играет значительную роль в подготовке молодого поколения в формировании умения обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, гармоничного развития личности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Уровень физической подготовленности является результатом состояния всех функциональных систем организма и выступает объективным критерием при комплексной оценке здоровья.

Развитие двигательных качеств занимает важное место в физическом воспитании учащихся и является актуальной проблемой в современном обществе. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения новой школьной программы. Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить нормативы, добиться высоких результатов в

беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В научной литературе широко используются данные зависимости физической подготовленности школьников от средств и методов физической культуры. Методологической основой исследований являются работы отечественных и зарубежных ученых (Лигута А.В., Старченко, В. Н., Метелица, А. Н, Л.Д. Глазыриной, В.А. Овсянкина, А.В. Лигута, В.М. Зациорского.) В настоящее время уже накоплены объективные данные о возрастном развитии физических качеств (Б.А. Ашмарин, 1990, Н.А Бернштейн 1900; и др.)

Одной из важных проблем в деятельности учителя физкультуры является соответствие средств и методов, используемых в учебном процессе и физической подготовленности учащихся. Эти вопросы рассматриваются в исследованиях Ж. К. Холодова, В. М. Зациорского, Романенко В. А., Максимович В. АМ. А. Годик, Г.Л. Апанасенко, А.Г. Фурманова, В.А. Коледы, Н.В. Зимкин, А.В. Коробов, З.И. Кузнецова и др [6].

Н.Г. Озолин (2004), указывает, что спортивная подготовленность – многокомпонентная система. Автор предлагает трехступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем, на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. Такая точка зрения согласуется с исследованием ряда авторов прежних лет (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 1990)

К сожалению, воздействие факторов той среды, в которой они проживают и занимаются физической культурой и спортом, не всегда отражаются в выводах. На уроках по физической культуре целесообразно использовать существующие организационные формы физической подготовки учащихся, более точно дозировать нагрузку в упражнениях и тем самым добиваться лучшего развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых и других качеств у детей школьного возраста.

## Библиографический список

1. Амелин .А.Н.; В.А.Пашинин.Физическое развитие//Амелин .А.Н.; В.А.Пашинин, М. «Физкультура и спорт», 1980г. – 250 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.//Ашмарин Б.А. - М.: Физкультура и спорт,1978.
3. Болобосов С.А.,Акутенюк Е.Ю Сравнительный анализ условий формирования физической подготовленности учащихся городской и сельской местности / Болобосов С.А.,Акутенюк Е.Ю // XIV Машеровские чтения. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых// Витебск,2020г.- с. 569.
4. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека/ В.К. Бальсевич.- М. : Советский спорт,2009. -220 с.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А.Фарбер.-3-е изд.,стер.- М. :Академия, 2008.-416 с.
6. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 5-7 классах: пособие для учителей / Г.П.Богданов, Н.Ж.Булгакова, Н.Н.Власова и др. - М.: Просвещен
7. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы. / Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов. - М.: Просвещение, 1985 г. - 205 с. ие, 1985 г. - 185 с.
8. Волков А.В. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор NordicWalking» /сост. : А.В. Волков, – Санкт-Петербург: 2010. – 41 с26. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Учебные программы для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта.
9. Волков В.В. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. -1982. - № 11. - С. 46 - 49.

10. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы к психологии. – 1966. – № 6. – С. 71–72.
11. Гужалоўскі, А. А. Падвіжныя гульні / А. А. Гужалоўскі. – Мінск : Адукацыя і выхаванне. 2000. – 160 с.
12. Гужаловский, А.А. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию / А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж // Фіз. культура і здароўе.– 1995.–№1.–С.22–48.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1985. - 255 с.
14. Дедловская М.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Е.В. Беликова // Приоритетные направления современной науки: материалы III Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 99–101.
15. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997. – 270 с.
16. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С. Б.Тихвинского, С.В. Хрущева.-2-е изд., перераб.и доп. – М. : Медицина, 1992.-550с.
17. Жук, О.Л. Развитие двигательных качеств школьников / О.Л. Жук // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – № 8. – С. 61–67.
18. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – Минск: Академия, 2000. – 160 с.
19. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТиМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 2007.-236с.
20. Зимницкая, Р.Э. Методика нормирования нагрузок, направленных на повышение гибкости у мальчиков 11-13 лет на уроках физической культуры /Р.Э.Зимницкая, Н.Г.Лаврик // Мир спорта.- 2010.-№3.- С.67-72.
21. Ильинич, В.И. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 3. – С. 40–43.

22. Калицкий, Э.М. Современная концепция профессионализма / Э.М. Калицкий, Н.Г. Гончарик // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – № 10. – С. 19–26.
23. Инглик Т.Н., Чернявская Н.М., Айбазова Л.Б. Изучение уровня физической подготовленности 5-11 // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.;  
URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25594> (дата обращения: 18.09.2019).
24. Иванов, А. Б. Физическая культура / А. Б. Иванов, И. С. Кравцов // Здоровый образ жизни, 2002. – 280 с.
25. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 460 с
26. Кодекс об образовании Республики Беларусь.
27. Коледа В. А. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. обр. / сост. :В. А .Коледа [и др.]. Минск : РИВШ, 2017. 33 с.
28. Кошман, М.Г. Концептуально-программные аспекты сохранения и укрепления физического здоровья школьников / М.Г. Кошман, С.С. Кветинский, В.С. Лемешков // Физическая культура, спорт и туризм в новых условиях развития стран СНГ : Материалы Международного научного конгресса : в 2 ч. / под ред. Б.Н. Рогатина [и др.]. – Минск : Тесей, 1999. – Ч. 2. – С. 245–246.
29. Ковалёв В. Д. Учебник для студ. Пед. Ин-тов. Спортивные игры. В. Д. Ковалёв М.: Просвещение, 1988г.
30. Кремер У.Дж. Эндокринная система, спорт и двигательная активность /пер.с англ.; под общ. Ред. У.Дж.Кремера, А.Д.Рогола.- Киев: Олимпийская литература, 2008.-600 с.
31. Круцевич Т.Ю Теория и методика физического воспитания: учебник: в 2 т./ под ред. Т.Ю. Круцевич. -Киев: Олимпийская литература, 2003.- Т.1.-392 с.
32. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М., Советский спорт, 2007

33. Кузнецова, Л.В. Гармоничное развитие личности школьника: книга для учителя / Л.В. Кузнецова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
34. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.20. Лигута А. В.
35. Лигута А. В. Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. —2010. — No 9 (67) — С. 66—70.
36. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
37. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
39. Медвецкая, Н. М.,Болобосов С.А.,АкутенкоЕ.Ю. Особенности физической подготовленности школьников городской и сельской местности /Н. М Медвецкая, С. А., Болобосов, Е. Ю Акутенко // Физическая культура, спорт и здоровье: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж: Издательство «Научная книга» .2020 .- С.113-117.
40. Москатова,А.К. Физиологические основы спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: учеб. Пособие для студентов РГАФК /Ф. К. Москатова; Рос.гос.акад.физ.культуры.- М.,1993.- 97 с
41. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».
42. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123

43. Романенко В. А., Максимович В.А.Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 2008. 143с.
44. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник /А.Л. Смотрицкий. – Минск: РИВШ, 2009–172 с.
45. Нестеров В. А. Социально-биологические и педагогические проблемы физической культуры различных групп населения: монография /под общей ред. В. А. Нестерова. — Хабаровск : Изд-во Хабаровского ИФК. — 1997. — 141 с.
46. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник /А. С.Солодков, Е.Б.Сологуб.-3-е изд.,испр.и доп.-М.: Советский спорт,2008.-620 с.
47. Субботина, Л.Ю. Игры для развития и обучения детей 10-13 лет / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2001. – 460 с.
48. Студеникина М.Я. Справочник педиатра / под ред. М.Я. Студеникина. – М.: Медицина, 1972. – 400 с.
49. Учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье 5-11классы». Мн., национальный институт образования, 2017.
50. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А.Фомин, В.П.Филин.- М.: “Физкультура и спорт”, 1972 г. - 180 с.
51. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: "ФиС", 1991.
52. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С.М. Масгутовой. – М., 2000 руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
- 53.Чунин В.В., Филин В.П. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в вузе // Теория и практика физической культуры,. - 1972. - № 10. - С. 58 - 62.
54. Шолих М. М. Круговая тренировка//Шолих М. М. – М., 1996