

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Общая физическая подготовка как средство развития физических  
качеств школьников»**

студента 512 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Караченкова Сергея Николаевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

Е.А Антипова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников.

Общая физическая подготовка представляет собой достижение необходимого уровня развития физических качеств. Этот процесс невозможен без овладения различными двигательными действиями. ОФП составляет основу для физического воспитания. В этом и заключается актуальность данной работы.

Объект исследования – процесс развития физических качеств школьников 11-12 лет.

Предмет исследования – система упражнений, направленная на развитие физических качеств школьников 11-12 лет.

Цель исследования – выявление влияния занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой предполагается, что влияние специально подобранный системы упражнений общей физической подготовки, послужит совершенствованию физических качеств школьников.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставленные следующие задачи исследования:

1. Провести анализ учебно-методической литературы по интересующей нас теме.
2. Выявить влияние занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами исследования.

1. Аналитический обзор литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

## 5. Сравнительный анализ полученных данных.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников. Работа изложена на 66 страницах, содержит 8 таблиц. Использовано 27 литературных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**Во введении** определяется и обосновывается тема работы, актуальность. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования. Кратко рассказывается о достоинствах общей физической подготовки.

**В первой главе** «Теоретико-методологические основы общей физической подготовки школьников» охарактеризуется обучение двигательным действиям школьников 6 классов, развитие двигательных качеств, рассматривается укрепление здоровья, содействие физическому развитию учащихся, определяются основные физические качества.

**Во второй главе** «Организация и методы исследования развития физических качеств школьников 6 классов посредством общей физической подготовки» мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 26 города Балаково Саратовской области, в эксперименте приняли участие ученики 6 «А» и 6 «Б» класса. Условно мы назовем 6 «А» класс экспериментальной группой, которые дополнительно во внеурочное время занимались дополнительными занятиями по общей физической подготовке (ОФП), а 6 «Б» класс занимался дополнительно в секции волейбол эту группу мы назвали контрольная. В классе было по 20 человек.

Исследование проводилось с сентября 2020 по февраль 2021 г. в три этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике физической культуры, применения в системе подготовки спортсменов. Проведен анализ методик, имеющихся в научно-методической литературе.

На втором этапе исследования было создано две группы: экспериментальная и контрольная, которые занимались каждая по своей методике.

На третьем этапе после эксперимента были проведены повторные тесты в экспериментальной и контрольной группах. После чего результаты подверглись математической обработке.

Эксперимент основывался на дополнительных занятиях во внеурочное время общей физической подготовкой в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась во внеурочное время в секции по волейболу.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

1. Бег 60 м (с).
2. Бег 200 м (с).
3. Бег 500 м (мин).
4. Метание малого мяча 150 гр (м).
5. Прыжок в длину с места длина (см).
6. Прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз).

Дополнительные занятия по общей физической подготовке проходили 2 раза в неделю: вторник, четверг. Методика тренировочного процесса расписана на двухнедельный микроцикл с повторениями.

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий. После проведения математической обработки мы получили следующие результаты в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в начале эксперимента

Тестирования	ЭГ	КГ
Бег 60 м (с)	10,8	10,7
Бег 200 м (с)	43,9	44,0
Бег 500 м (мин)	3:02:00	3:06:00
Метание малого мяча 150 гр (м)	26,7	26,6
Прыжок в длину с места длина (см)	176,65	178
Прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз)	87,25	86,15

Наглядно данные таблицы 1 представим на диаграммах 1-4:

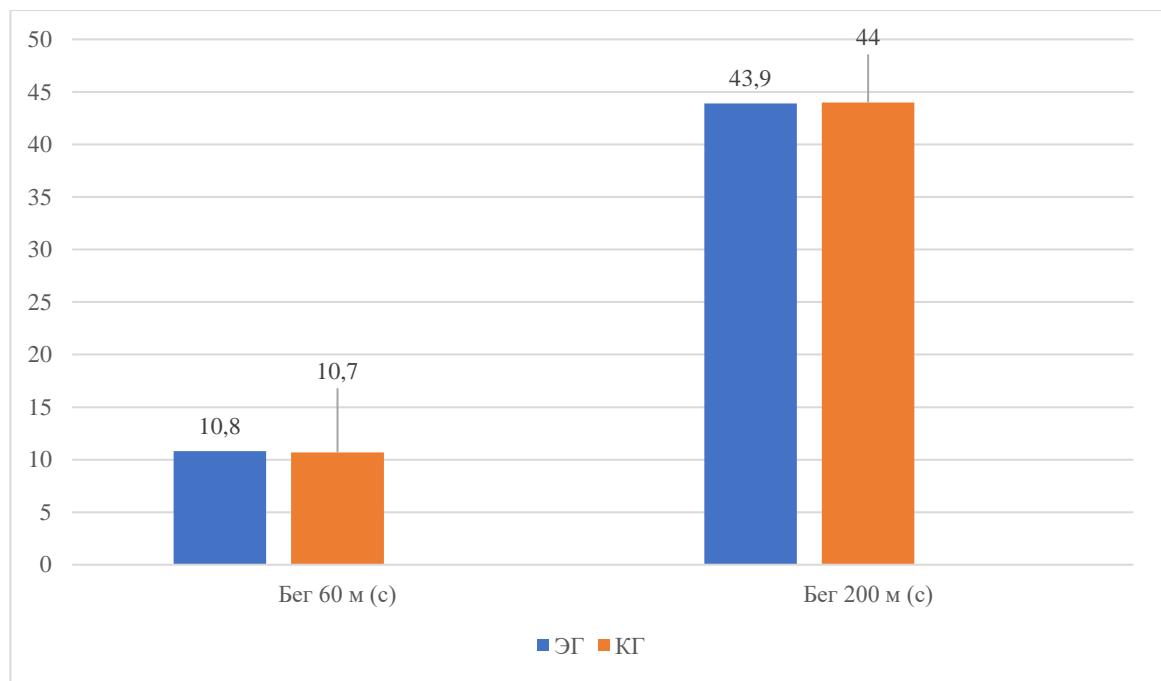


Диаграмма 1 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в начале эксперимента

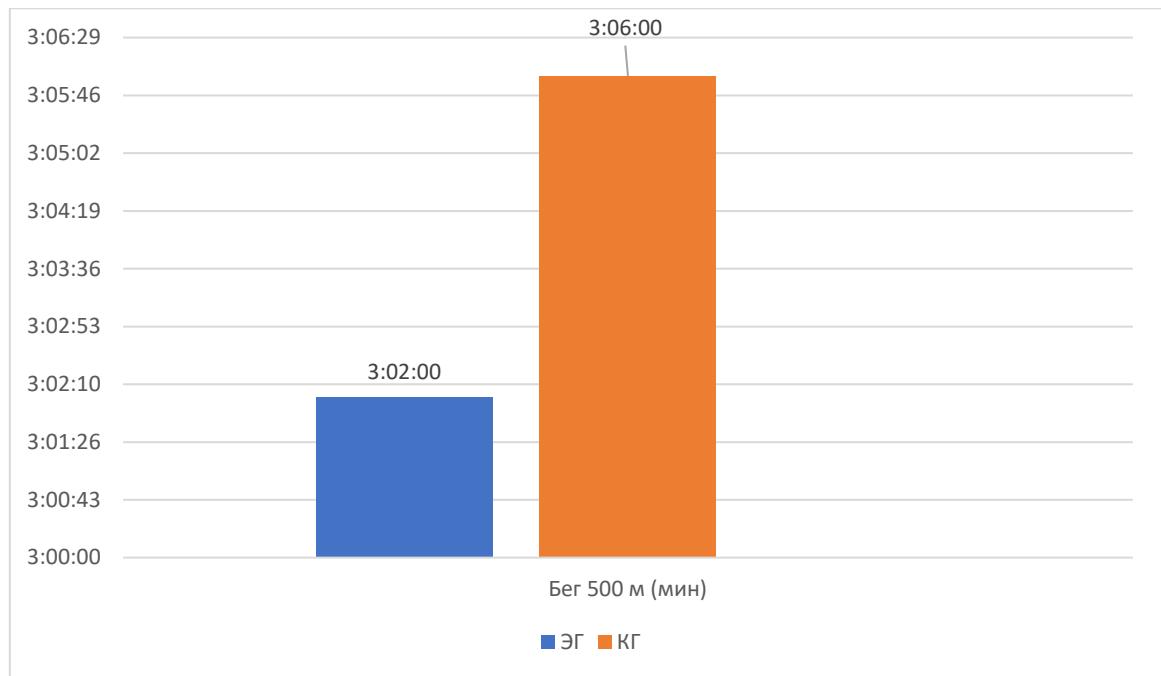


Диаграмма 2 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в начале эксперимента

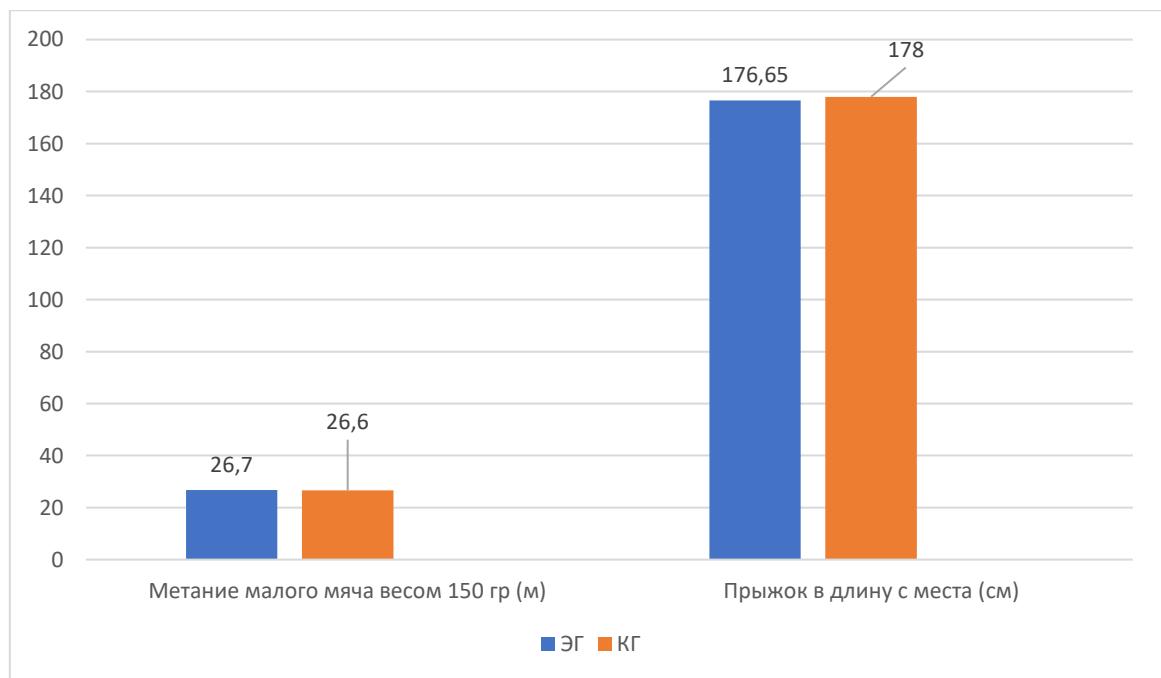


Диаграмма 3 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в начале эксперимента

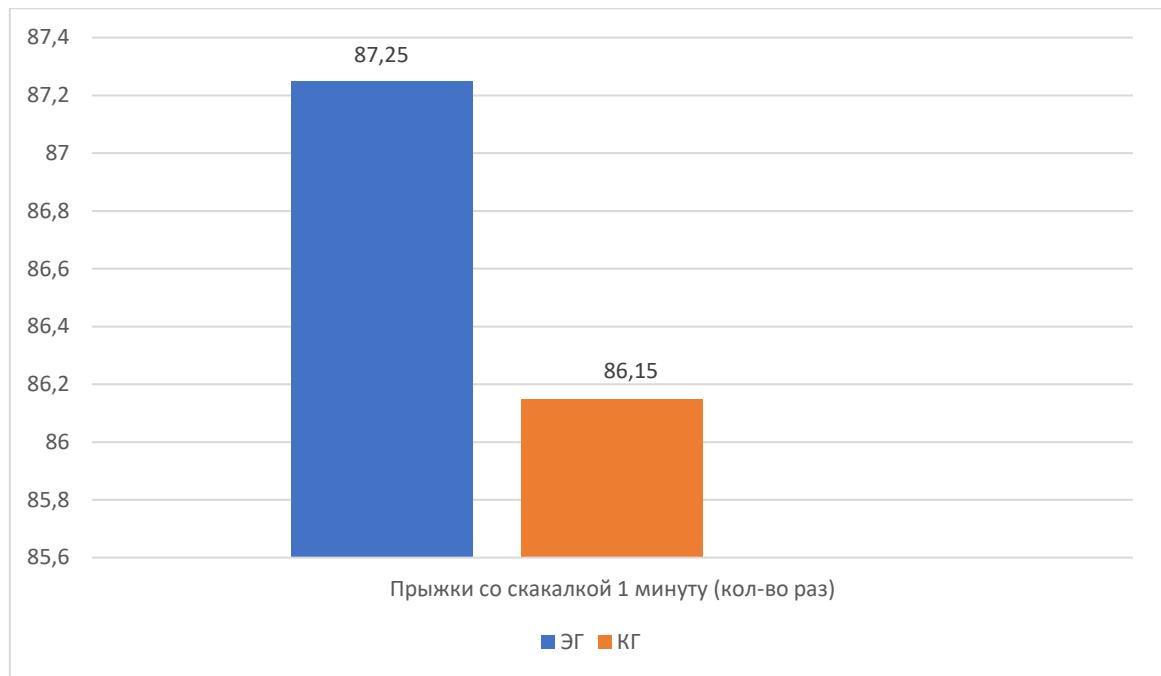


Диаграмма 4 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в начале эксперимента

Исходя из данных таблицы 1 и диаграмм 1-4 мы видим, что показатели разницы физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента в результате проведенного контрольного тестирования составляют в бег 60 м (с) – 0,1, бег 200 м (с) – 0,1, бег 500 м (мин) – 0,04, метание малого мяча 150 гр (м) – 0,1, прыжок в длину с места (см) – 1,35, прыжки со скакалкой 1минуту (кол-во раз) – 1,1. Из полученных результатов можно сделать вывод, что в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группа по результатам тестирования значительно не отличались по уровню физической подготовленности. Далее в таблице 2 представлены результаты групп после проведения эксперимента.

Таблица 2 – Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в конце эксперимента

Тестирования	ЭГ	КГ
Бег 60 м (с)	10,16	10,5
Бег 200 м (с)	43,7	44
Бег 500 м (мин)	3:00:00	3:03:00
Метание малого мяча 150 гр (м)	28,05	26,8
Прыжок в длину с места длина (см)	181,5	179,5
Прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз)	92,38	87,15

Наглядно данные таблицы 2 представим на диаграмме 5-8:

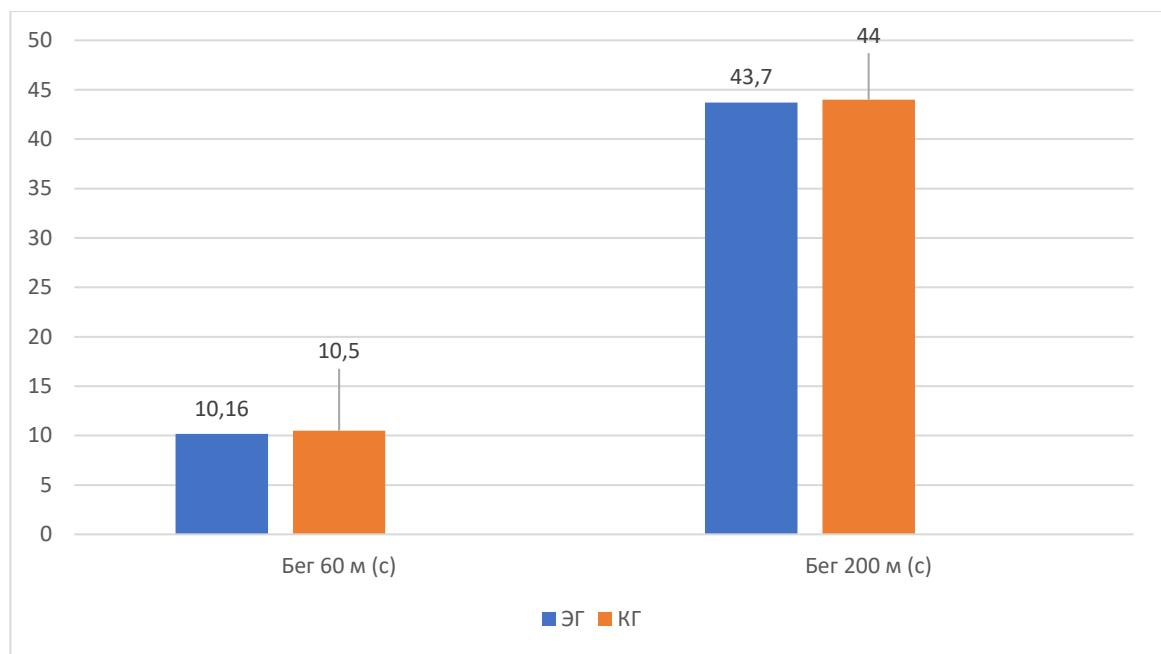


Диаграмма 5 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в конце эксперимента.

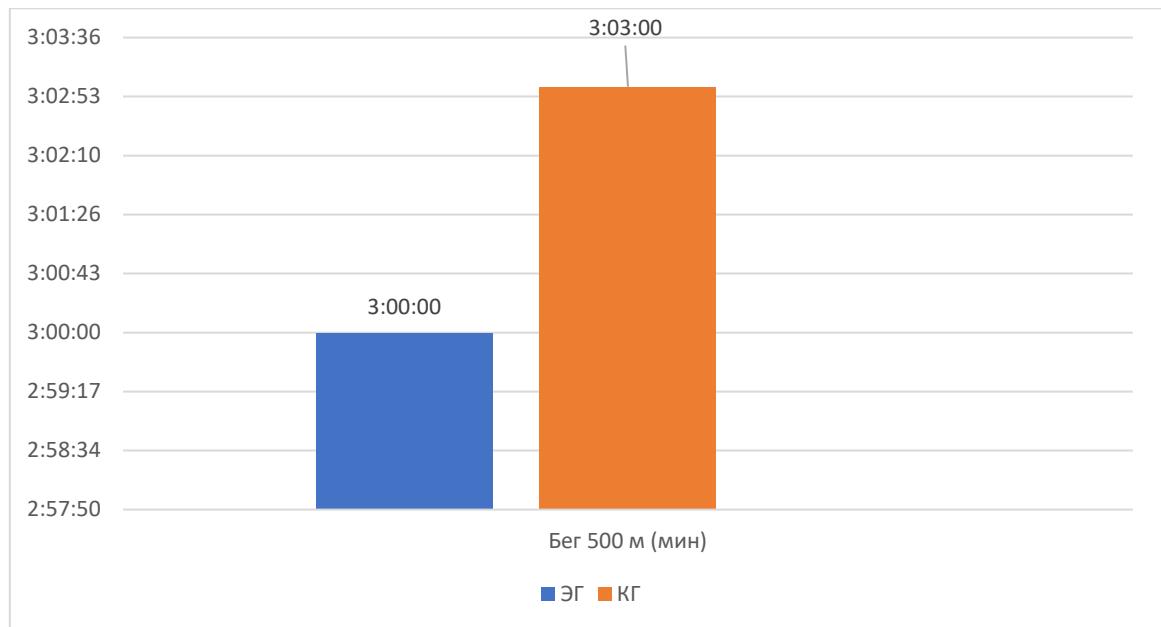


Диаграмма 6 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в конце эксперимента.

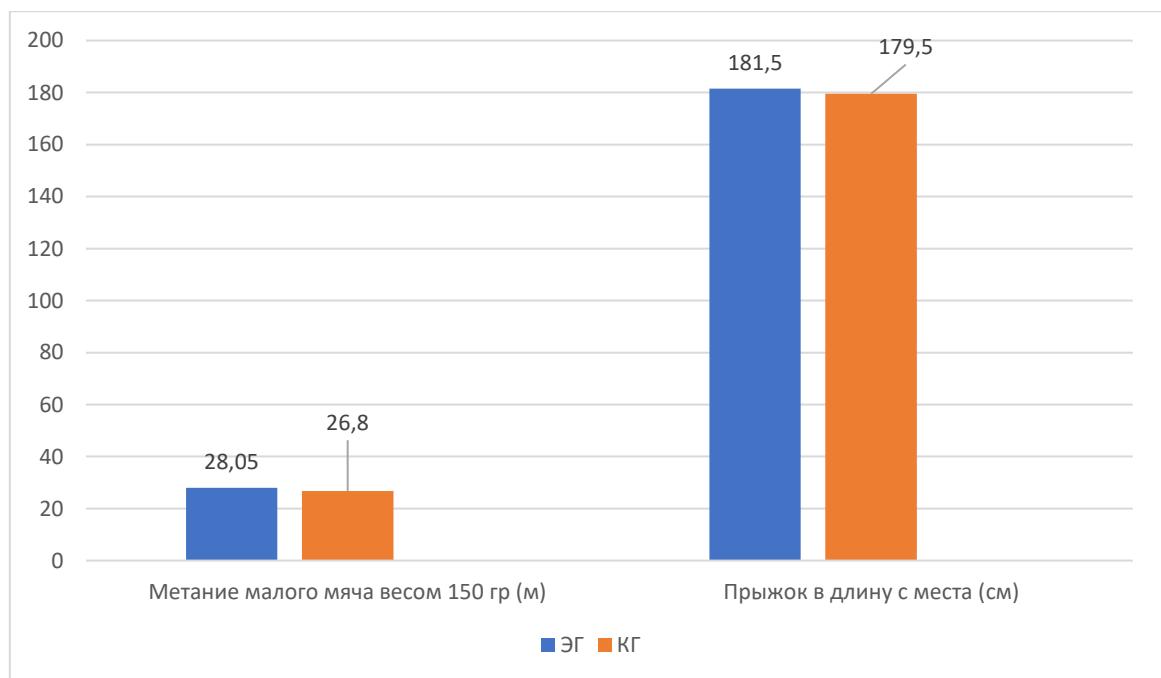


Диаграмма 7 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в конце эксперимента.

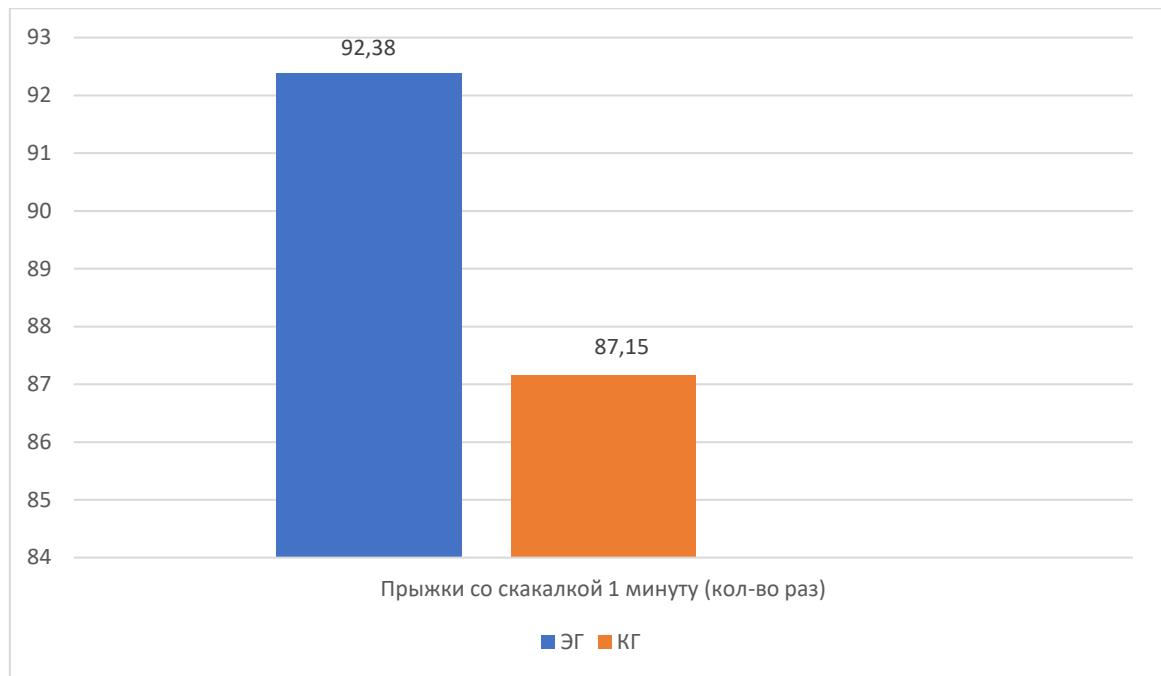


Диаграмма 8 - Среднегрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ в конце эксперимента.

Анализируя данные таблицы 2 и диаграммы 5-8 видно, что показатели разницы физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента в результате проведенного контрольного тестирования составляют в бег 60 м (с) – 0,34, бег 200 м (с) – 0,3, бег 500 м (мин) – 0,03, метание малого мяча 150 гр (м) – 1,25, прыжок в длину с места (см) – 2, прыжки со скакалкой 1минуту (кол-во раз) – 5,23.

Сравнивая полученные данные, можно сказать, что в результате проведенного эксперимента результаты физической подготовленности в экспериментальной группе значительно повысились по многим показателям по сравнению с контрольной. Значительное повышение показали результаты в тестах метание малого мяча, прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой, что свидетельствует о повышении таких физических качеств как сила и координация.

Далее сравним результаты до и после эксперимента в каждой из групп.

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты тестирования до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе.

	Бег 60 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 500 м (мин)	Метание малого мяча 150 гр (м)	Прыжок в длину с места длина (см)	Прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз)
до	10,8	43,9	3:02:00	26,7	176,65	87,25
после	10,16	43,7	3:00:00	28,05	181,5	92,38

Наглядно данные таблицы 3 представим на диаграмме 9-12:

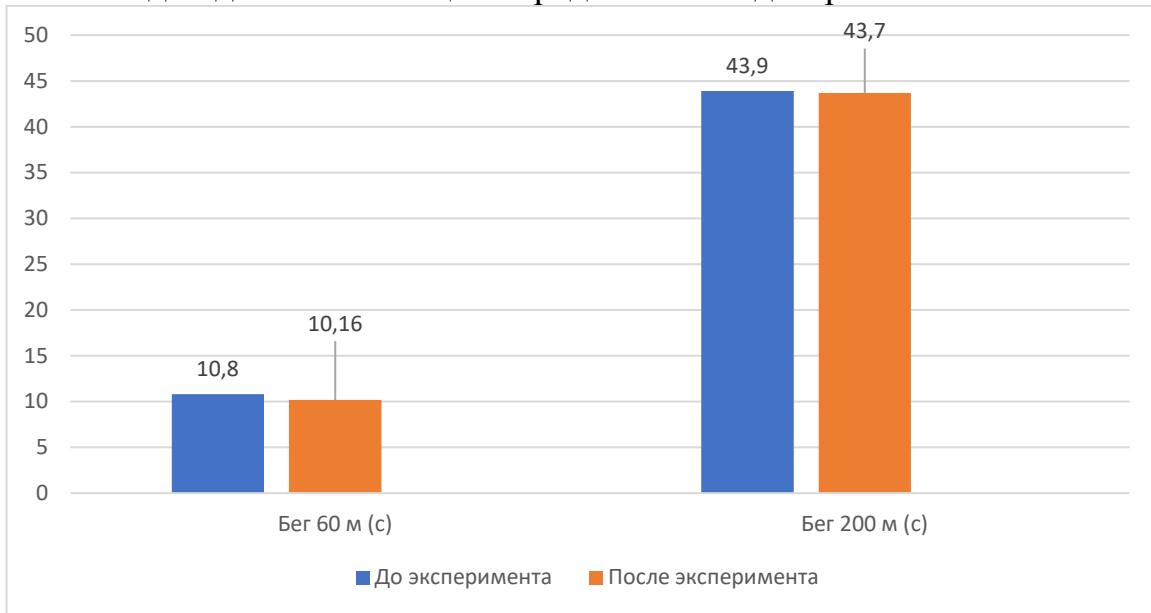


Диаграмма 9 – Среднегрупповые результаты тестирования до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе

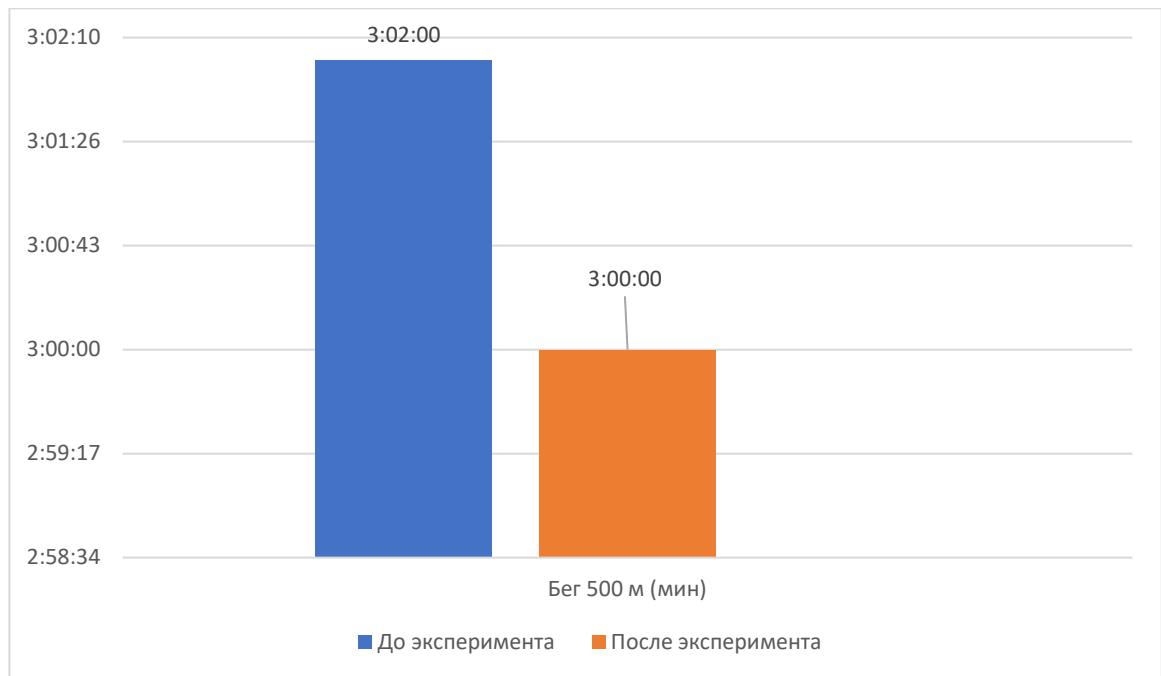


Диаграмма 10 – Среднегрупповые результаты тестирования до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе

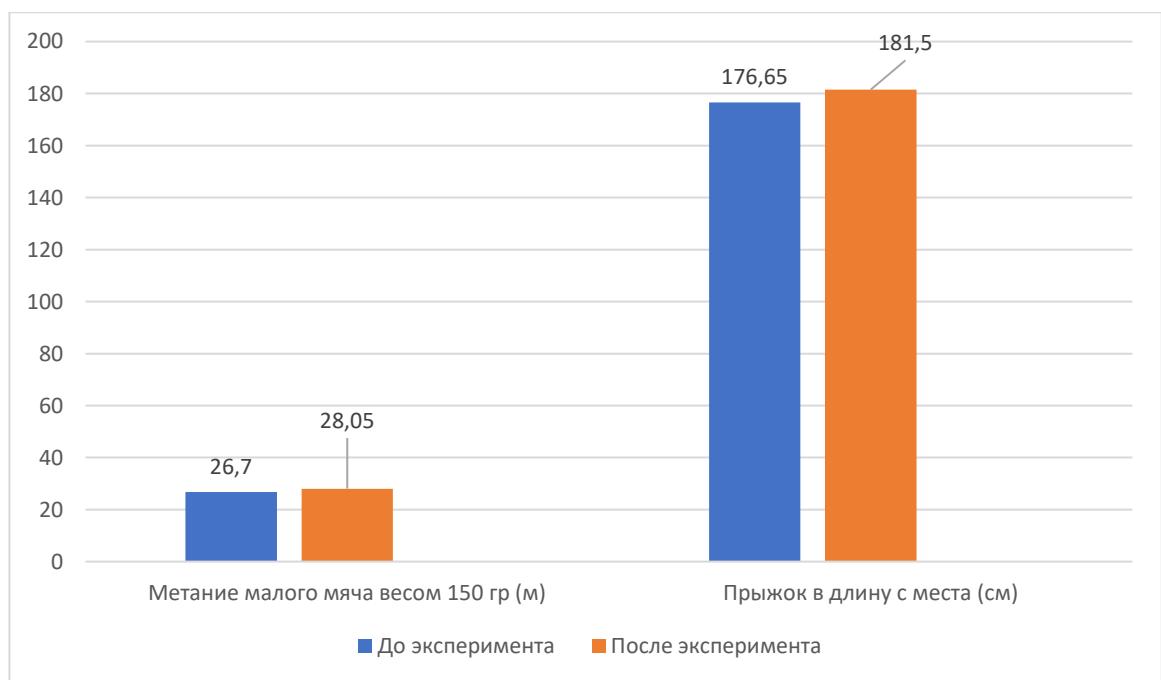


Диаграмма 11 – Среднегрупповые результаты тестирования до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе

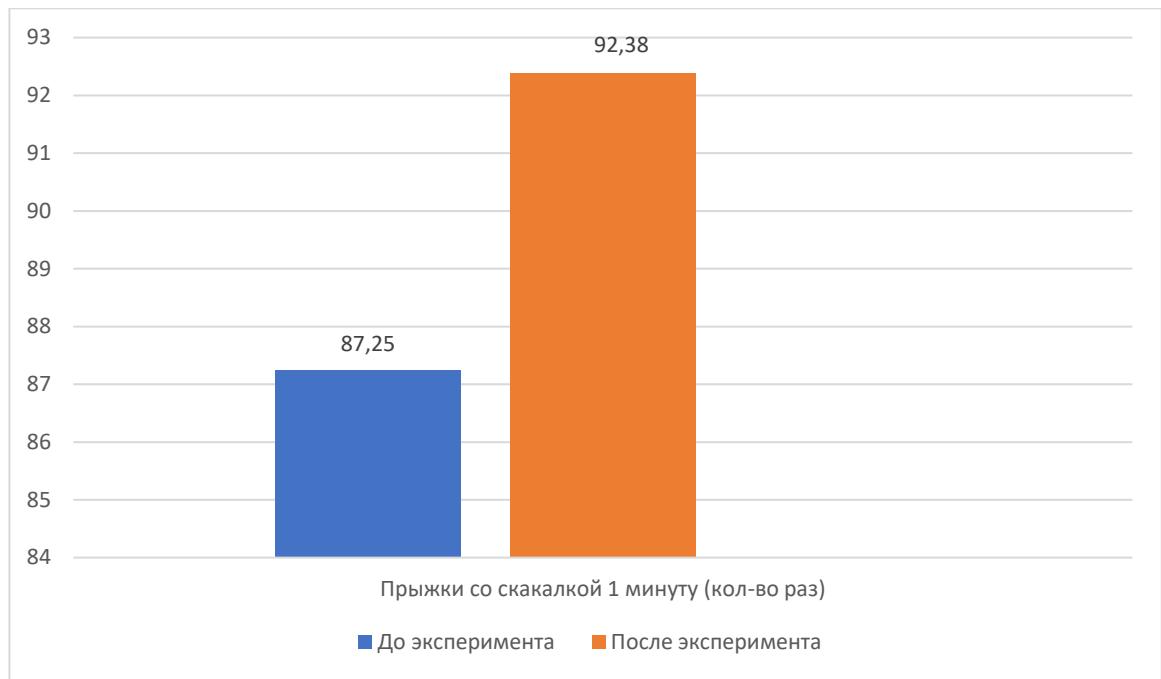


Диаграмма 12 – Среднегрупповые результаты тестирования до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе

Из таблицы 3 и диаграммы 9-12 мы видим, что в результате проведения эксперимента результаты тестов в экспериментальной группе изменились. Некоторые показатели претерпели значительные изменения, так в тесте бег 60 м (с) разница составила 0,64, бег 200 м (с) – 0,2, бег 500 м (мин) – 0,02, метание малого мяча 150 гр (м) – 1,35, прыжок в длину с места длина (см) – 4,85, прыжки со скакалкой 1минуту (кол-во раз) – 5,13. Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитии таких физических качеств, как сила, взрывная сила, выносливость, координация.

Таблица 4 – Среднегрупповые результаты тестирования до и после проведения эксперимента в контрольной группе

	Бег 60 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 500 м (мин)	Метание малого мяча 150 гр (м)	Прыжок в длину с места длина (см)	Прыжки со скакалкой 1минуту (кол-во раз)
до	10,7	44,0	3:06:00	26,6	178	86,15
после	10,5	44	3:03:00	26,8	179,5	87,15

Наглядно данные таблицы 4 представим на диаграмме 13-16:

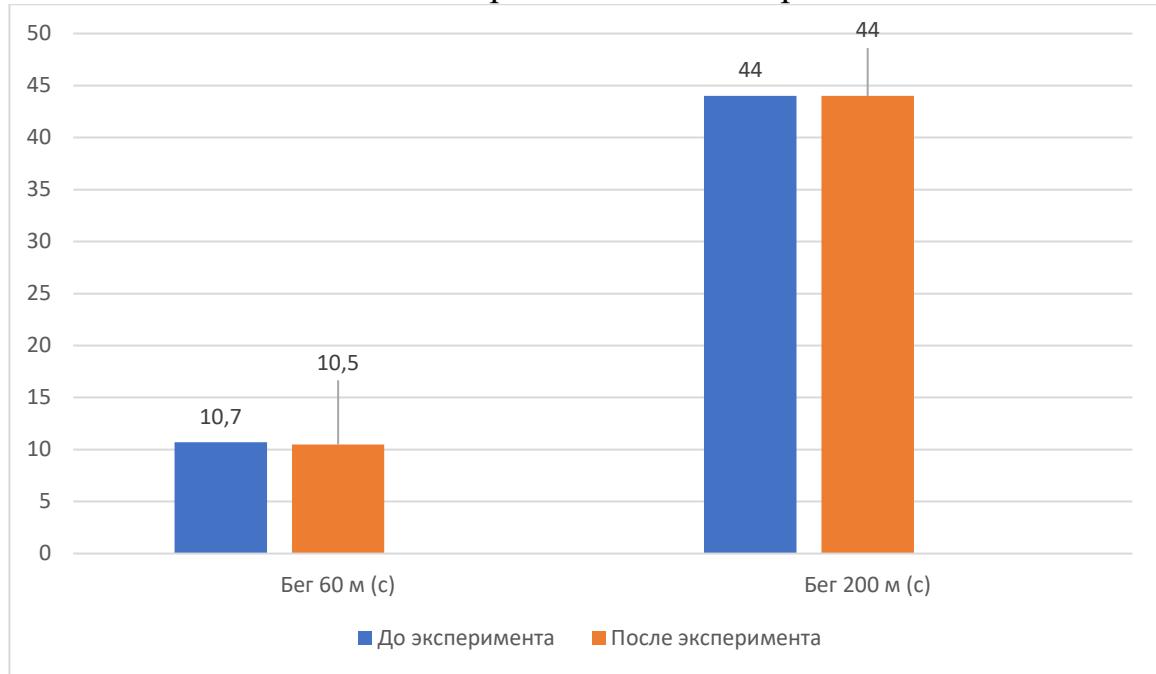


Диаграмма 13 - Среднегрупповые результаты тестирования в конце эксперимента в контрольной группе

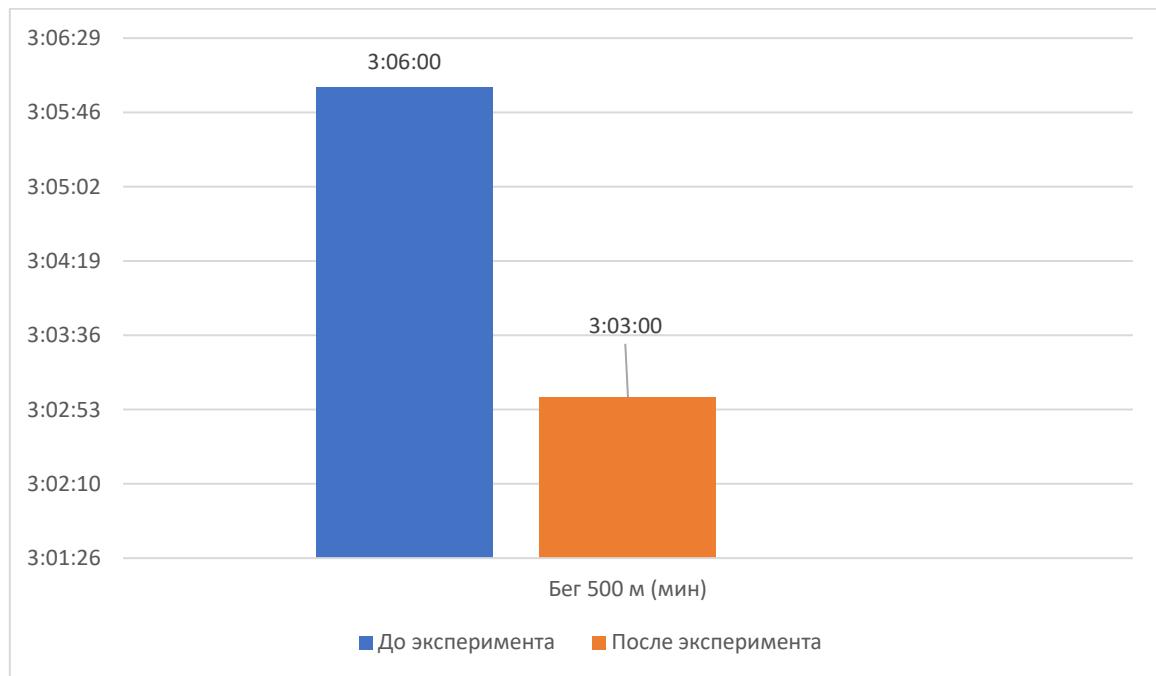


Диаграмма 14 - Среднегрупповые результаты тестирования в конце эксперимента в контрольной группе

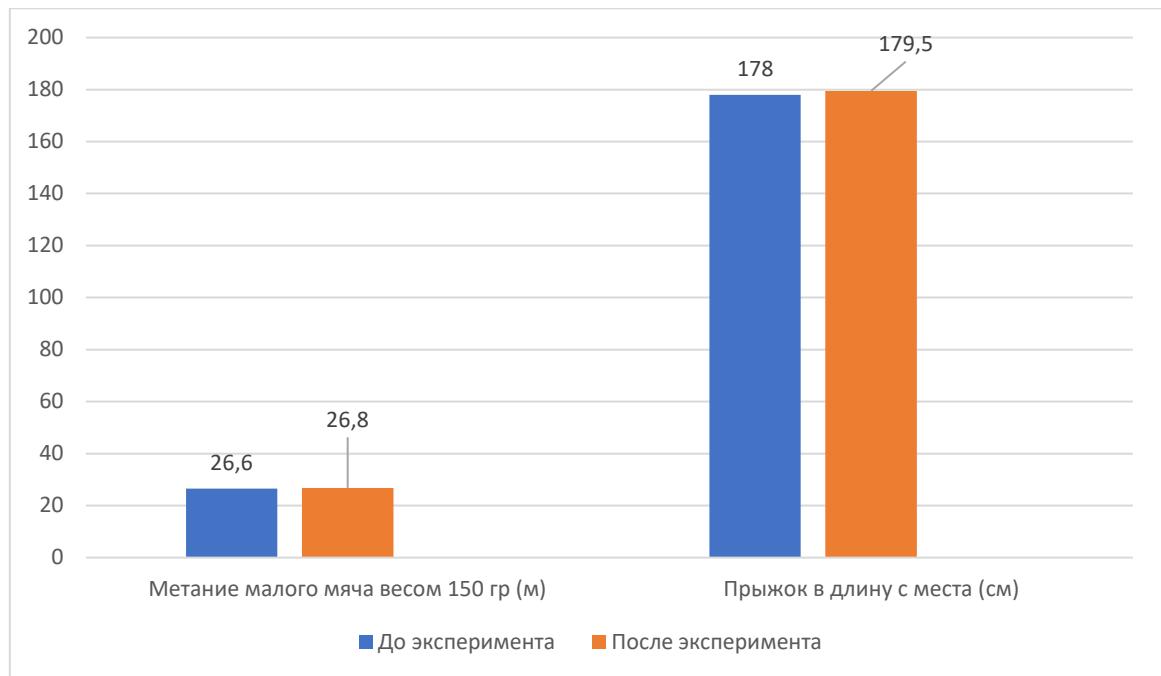


Диаграмма 15 - Среднегрупповые результаты тестирования в конце эксперимента в контрольной группе

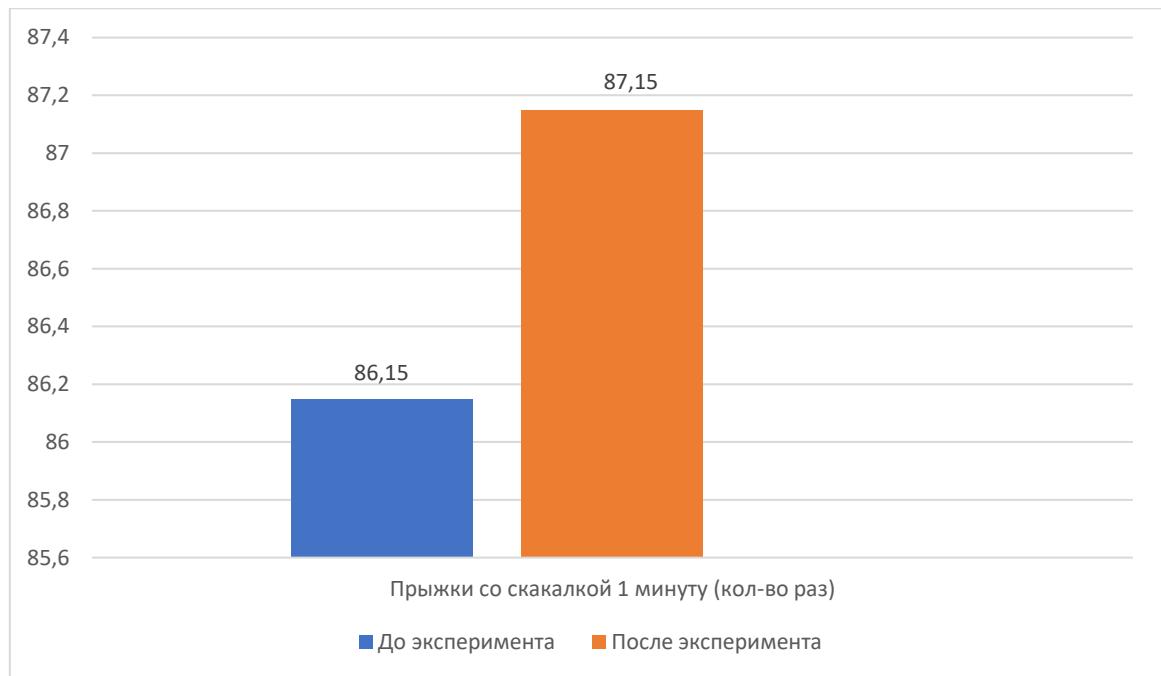


Диаграмма 16 - Среднегрупповые результаты тестирования в конце эксперимента в контрольной группе

Из таблицы 4 и диаграммы 13-16 мы видим, что в результате проведения эксперимента результаты тестов в контрольной группе изменились. В бег 60 м (с) – 0,2, бег 200 м (с) остался с тем же показателем – 0, бег 500 м (мин) – 0,03, метание малого мяча 150 гр (м) – 0,2, прыжок в длину с места длина (см) – 1,5, прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз) – 1. Показатели в контрольной группе после проведения эксперимента также выросли. Но по сравнению с экспериментальной группой прирост оказался не таким высоким. Повышение показателей физической подготовленности может свидетельствовать анатомо-физиологические особенности испытуемых.

Сравнивая все полученные данные можно сказать, что внедренная методика специально подобранной системы упражнений общей физической подготовки, послужила совершенствованию физических качеств школьников и, соответственно, была эффективна.

**В заключении** общая физическая подготовка ориентирована на многостороннее воспитание физических возможностей, нацеленных на гармоническое развитие обучающихся. Под воздействием ОФП улучшается здоровье, организм становится больше совершенным, внешний облик больше прекрасным, происходит постепенное привыкание к нагрузкам, лучшая реакция на нагрузку и восстановление после работы.

Состояние здоровья человека только на десять процентов зависит от медицины и на девяносто процентов от уровня его физической подготовленности и здорового стиля жизни.

Важно с раннего возраста заниматься общей физической подготовкой, которая является базой для занятий физической культурой и спортом, в том числе и для спорта высших достижений.

Целью нашей работы было выявление влияния занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников. В ходе работы результаты эксперимента показали положительное влияние

занятий общей физической культурой на физические качества школьников. Показатели основных тестов в ходе эксперимента увеличились и в экспериментальной, и в контрольной группах, но наибольших изменений претерпела первая. Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитие физических качеств и, следовательно, об эффективности внедренной методики.

### **Список используемых источников**

1. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
6. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
10. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
11. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

12. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
15. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
16. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
17. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
18. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
19. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
20. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
21. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
22. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
23. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

24. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
25. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
26. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
27. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.