

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт _____ физической культуры и спорта _____
Кафедра _____ «Физическая культура и спорт» _____
Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура" _____

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **«Повышение эффективности процесса физического воспитания
в школе на основе оптимальных вариантов распределения
программного материала»**

Студент Владыкина Олеся Николаевна _____
(инициалы, фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" _____ " _____ 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	6
1.1. Критерии оптимизации процесса физического воспитания	6
1.2. Воспитание физических качеств и навыков	7
1.3. Психолого-педагогические и физиологические аспекты физического воспитания	9
1.4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности школьника	11
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1. Задачи и методы исследования	17
2.2. Организация и проведение опытно-педагогического исследования	19
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧЕБНОГО ДНЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ	23
3.1. Оценка показателей результатов тестирования по программе президентских состязаний	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРА	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование системы подготовки личности в настоящее время направлено на преобразование его содержательных характеристик. В полной мере это относится и к физическому воспитанию.

Задачи, поставленные проблемой физического воспитания в школе, реализуются посредством планирования и организации учебного процесса, которые могут иметь разнообразные основания и подходы. Вопросы оптимизации и интенсификации физического воспитания школьников, внедрение научных принципов планирования, требуют творческого их изучения и развития, в плане методической и научно-исследовательской работы.

В обосновании распределения программного материала, в доказательстве эффективности методических вариантов их использования, форм организации учебных занятий отсутствует глубина логического обоснования с точки зрения психолого-педагогических и физиологических закономерностей теории оптимизации и рационального использования учебного и внеучебного времени школьников.

В настоящее время не определены достаточно обоснованные варианты организации и распределения программного материала, соответствующие конкретному многообразию условий реализации физического воспитания в школе. Не обоснована и степень эффективности концентрированного и рассредоточенного вариантов распределения программного материала с преимущественным использованием однородного и комплексного содержания учебных занятий.

В работах, посвящённых эффективности занятий с комплексным и однородным содержанием, не достаёт обоснования при каких условиях учебного процесса имеет преимущество тот или иной метод физического воспитания. Требуется научное обоснование и целесообразность затрат

учебного времени на освоение программного материала и учебных нормативов.

В целом же при изучении состояния физического воспитания в школе можно констатировать наличие ряда противоречий: между требованиями научно-методического обеспечения учебного процесса по физическому воспитанию в школе и его реальным состоянием; дефицитом времени, отведенного на физическое воспитание и качеством решения многообразия образовательно-воспитательных, оздоровительных и развивающих задач; предписывающим характером педагогических действий преподавателя и проявлением активности и инициативы школьников в учебное и внеучебное время.

С учётом выявленных противоречий была сформирована проблема исследования: при каких педагогических условиях возможно обеспечить эффективность планирования программного материала и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в школе.

Целью исследования явилось повышение эффективности процесса физического воспитания в школе на основе поиска оптимальных вариантов распределения программного материала и содержания учебных занятий.

Предмет исследования – оптимальные варианты распределения программного материала учебных занятий.

Объектом исследования является процесс воспитания школьников на основе распределения программного материала.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

1. Выяснить сравнительную эффективность концентрированного и рассредоточенного распределения программного материала с преимущественным использованием однородного и комплексного содержания учебных занятий.

2. Установить целесообразные затраты времени на освоение учебного материала программы.

3. На основе результатов исследования разработать практические рекомендации по организации учебного процесса по физическому воспитанию в школе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения (опрос, интервью, анкетирование).
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогические контрольные испытания.
5. Статистические методы обработки материалов исследования.

Гипотеза исследования предполагала, что эффективность процесса воспитания школьников может быть существенно повышена, если распределение программного материала и содержание учебных занятий будут отвечать следующим условиям:

- концентрированному планированию учебного материала по циклам, отражающим освоение отдельных видов учебной программы;
- целесообразным затратам учебного времени на решение образовательно-воспитательных задач;
- учету сопряжённого изменения физической подготовленности, общей работоспособности и успеваемости школьников.

Практическая значимость исследования заключается в следующем. Изученная методика способствует укреплению, сохранению и формированию интереса у школьников к урокам физической культуры. Методические рекомендации по формированию благоприятных взаимоотношений в классах, по организации межличностного взаимодействия, по проведению мотивационных тренингов, которые могут быть использованы в работе школ, а также в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1. Критерии оптимизации процесса физического воспитания

Физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности решает задачу непосредственного участия школьников в физкультурно-спортивной деятельности, используется как фактор гражданского становления личности. Нелестное развитие личности в процессе обучения и воспитания - это результат влияния всех компонентов и, связей учебно-воспитательного процесса в их единстве высокий уровень функционирования учебно-воспитательного процесса проявляется в том, что он обеспечивает нормирование не отдельных компонентов личности, а её разносторонности, гармоничности, устремлённости в основные деятельности школьника (В.В.Глазков).

В документах о реформе школы, и в частности, в "Основных направлениях высшего и среднего специального образования в стране" определены основные требования становления выпускников школы как личности социального типа, отличающейся высокой степенью готовности к жизни, социальной активности, способной к творческому труду, стремлению к самосовершенствованию.

Повышение продуктивности учебной деятельности, физической работоспособности школьников во многом зависят от научной организации их труда, быта и отдыха, где физическому воспитанию отводится существенное место.

Физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья, всестороннему и гармоническому развитию личности, оказывает активное влияние на работоспособность. Включение в

активную общественную деятельность в области физической культуры и спорта, приобретение навыков организаторской и инструкторской деятельности развивает общественные черты личности, содействует сплочению учебного коллектива, укрепляет в нем отношения товарищества и взаимной помощи.

1.2. Воспитание физических качеств и навыков

Анализ научных источников позволил установить, что для многих исследователей представляет интерес проблема соотношения на учебных занятиях работы по совершенствованию двигательных навыков и воспитанию физических качеств. Одни предпочитают использовать занятия в основном для воспитания физических качеств (И.И.Баринов, Э.А.Виру, Ю.А.Гинявичюс). Другие отдают предпочтение занятиям, направленным на формирование навыков (Ю.Г.Болдырев, Р.П.Ильнич).

При развитии физических качеств группа авторов рекомендует использовать в учебном процессе нагрузки преимущественно скоростно-силовой направленности (И.В.Ламанская, В.Н.Кудрицкий). Б.Ф.Протасов (1973) пришёл к выводу, что при проведении занятий с преимущественной направленностью на воспитание силовых и скоростно-силовых качеств, 50 % от общего объёма времени следует отводить воспитанию силовых качеств, 20 % - воспитанию быстроты, 20 % - воспитанию выносливости и 10 % - воспитанию гибкости. При таком соотношении средств большинство занимающихся выполняет нормативы комплекса ГТО.

Ю.А. Генявичюс в своей работе доказал возможность реального выполнения школьниками норм комплекса ГТО на основе воспитания выносливости. Им отмечено, что занятия с высокой моторной плотностью и интенсивностью физической нагрузки не оказывают отрицательного влияния на состояние здоровья и успеваемость учеников.

В то же время занятия с преимущественным использованием упражнений скоростно-силового характера отличаются, как правило, малой моторной плотностью и не оказывают существенного влияния на воспитание физических качеств. Эти выводы получили подтверждение и в работе автора.

В.В.Попенченко, исследовав обе методики, заключил, что по эффективности они примерно одинаковы, однако в группе, работающей на выносливость, наблюдалась тенденция к выравниванию уровня воспитания основных физических качеств, что можно рассматривать, как улучшение общей физической подготовки. С этих позиций увеличение средств на воспитание выносливости он полагает более целесообразным.

М.Я.Виленский, В.Р.Михайлов, Н.А.Левенко, по данному вопросу считают, что подготовка к выполнению нормативов на выносливость должна занимать от 40 до 50 %, а подготовка к скоростно-силовым нормативам - от 50 до 60 %. Сердцевиной этого диапазона следует считать цифровое выражение 45:55, 50:50. То обстоятельство, что в исследованиях К.Я.Селиверстовой на развитие выносливости отводится 10-15 % выше упомянутые авторы считают ошибочным.

Таким образом, в специальной литературе на протяжении ряда лет ведётся полемика: сколько времени нужно планировать на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Между тем существует мнение, что сторонники и той и другой точки зрения могут быть правы, если повышение уровня общей физической и спортивно-технической подготовленности школьников является единственной задачей учебно-воспитательного процесса. Поскольку это не так, спор необратимо принимает схоластический характер. Не следует забывать, что задача формирования у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом является не менее важной. В процессе физического воспитания школьников широко используется и комплексный подход в воспитании физических качеств.

1.3. Психолого-педагогические и физиологические аспекты физического воспитания

Успех решения задач физического воспитания, вопросов планирования программного материала, его организация и последовательности освоения, выбора форм учебных занятий, объёма и интенсивности двигательных нагрузок, формирование двигательных умений и навыков, развития физических качеств определяется в конечном итоге, учетом всех сторон - психолого-педагогических и физиологических закономерностей. Они раскрыты в работах отечественных и зарубежных ученых как И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Л.А.Ухтомский и др.

В настоящее время условия функционирования физического воспитания в школе характеризуется двухразовыми занятиями в неделю, отсутствием их во время каникул, в этих условиях не каждый вариант планирования, организации учебных занятий, их содержание могут обеспечить необходимую результативность физического воспитания и реализацию в полной мере психолого-педагогических и физиологических закономерностей.

В основу гипотезы о преимущественной эффективности концентрированного распределения программного материала с использованием в основном однородного содержания учебных занятий по отношению к его рассредоточенному распределению и использованием в основном комплексного содержания занятий была положена степень эффективности реализации при каждом варианте психолого-педагогических и физиологических закономерностей проявляющихся в основных принципах физического воспитания и условиях, в которых формируются, закрепляются и совершенствуются условные рефлексы.

Таким образом, анализ литературных источников, изучение состояния и путей совершенствования физического воспитания школьников в условиях школы говорит о том, что научно обосновываются самые различные

подходы к построению учебного процесса, его организации, планированию, распределению программного материала, применение различных вариантов содержания учебных занятий, форм, средств и методов. Между тем проблема физического воспитания школьников находит своё решение, как правило, в узком плане реализации отдельных задач. Ученый же процесс требует сбалансированного сочетания образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, упорядоченной системы воздействий на интеллектуальную, эмоциональную, волевою и практическую деятельность.

Требуется своего решения и спорный вопрос о степени эффективности концентрированного и рассредоточенного вариантов распределения программного материала с преимущественным использованием однородного и комплексного содержания учебных занятий в аспекте решения многочисленных задач физического воспитания и формирования личности школьников. Какого уровня результатов при этих двух методических подходах можно достигнуть и как в каждом конкретном случае реализуются психолого-педагогические и физиологические закономерности физического воспитания? При каких педагогических условиях возможно обеспечить эффективность планирования программного материала и содержание учебных занятий? Научные источники не дают достаточно обоснованный ответ на эти вопросы.

Проблема актуальна и малоизученна. Мнения ученых противоречивы и нуждаются в дополнительных исследованиях. Между тем изучение литературных источников, многолетний практический опыт позволил нам выдвинуть предположение об эффективности концентрированного распределения программного материала.

1.4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности школьника

Лучшими средствами адаптации по данным литературных источников являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие:

- гимнастику до занятий – это ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности организма.

Она увеличивает скорость крово- и лимфообращение, улучшают кровоснабжение тканей. Более глубоким становится дыхание, увеличивается поступление к мозгу, мышцам и внутренним органам кислорода, что, в свою очередь, способствует повышению уровня окислительных процессов в тканях. Улучшается моторная и секреторная деятельность желудка и кишечника. Улучшается осанка, увеличивается мышечная сила, повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Процесс физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня направленно на:

- активизацию двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьника;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- укрепление здоровья и совершенствования культуры движений;
- содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
- овладение навыками самостоятельных занятий физической культуры.

Комплекс утренней гимнастики обычно состоит их упражнений, обеспечивающих всестороннее воздействие на организм (Богданов Г.П., 1989).

Виды физкультминуток.

- а) упражнения для снятия общего или локального утомления;
- б) упражнения для кистей рук;
- в) гимнастика для глаз;
- г) упражнения для профилактики плоскостопия;
- д) дыхательная гимнастика.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Развитие стопы протекает достаточно интенсивно. Соотношения уплощенных и нормальных стоп зависит от пола и возраста. В младшем школьном возрасте плоские и уплощенные стопы встречаются в среднем у 30 % мальчиков и 20 % девочек, при этом уплощение левых стоп наблюдается чаще, чем правых. Взрослых всегда должны настораживать жалобы ребенка на боли в ногах при относительно небольших нагрузках, при ходьбе или стоянии.

Для профилактики плоскостопия упражнения выполняются в положении как сидя, так и стоя.

Дыхательная нагрузка.

Правильное дыхание является оздоровительным средством физической культуры наряду с физическими упражнениями, закаливанием, массажем.

Часто причиной нарушения дыхания становятся те или иные заболевания органов дыхания. Среди них на первом месте – обычный насморк. Нередко воспалительный процесс распространяется на полость рта, гортань, трахею, бронхи, а иногда и на легкие. Последствия этого могут быть весьма серьезные. Возникает необходимость разумно управлять дыханием, умело сочетать вдох и выдох с движением туловища и конечностей, дышать в различном ритме – произвольно укорачивая или удлиняя отдельные фазы дыхания, использовать для дыхания различные группы мышц и отделы легких. Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. При правильном дыхании увеличивается газообмен,

подвижность грудной клетки и диафрагмы, массируется печень, желудок и другие внутренние органы (Иванов Г.И., Назаренко Н.Н., 2002).

Исследованиями последних лет доказано, что правильное дыхание важно не только для достаточного обеспечения организма кислородом, дыхательной системе принадлежит важная роль в регуляции жизнедеятельности и здоровья человека. Она активно влияет на регуляцию водносолевого обмена, кислотно-щелочного равновесия, теплоотдачу, свертывание крови, синтез некоторых белков и жиров и т.д.

Специальные дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательные мышцы.

Виды дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика – специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Существует много систем дыхательной гимнастики. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н.Стрельниковой, и система дыхания К.П.Бутейко, пришедшего к более чем парадоксальному выводу о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее человек, моложе и т.д.», и многие другие системы дыхательной гимнастики, созданные на Западе и Востоке [34].

Обычно дыхание человека весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Особенность дыхания заключается в том, что мы сознательно можем управлять дыхательными движениями. Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в кровь кислорода. Регулярно занимаясь соответствующими дыхательными упражнениями можно научиться управлять дыханием. Для этого необходимо знать компоненты, определяющие эффективность дыхательных упражнений.

Компоненты дыхательных упражнений:

- частота и глубина дыхания;
- продолжительность вдоха, выдоха и дыхательной паузы;
- направление потока вдыхаемого и выдыхаемого воздуха через нос или рот;
- искусственное сопротивление воздушному потоку.

Глубокое дыхание с энергичным смещением грудной клетки, сопровождаемой значительными смещениями диафрагмы, оказывает массирующее воздействие на органы и ткани, соприкасающимися с легкими.

Изменение глубины дыхания – позволяет регулировать уровень стимуляции рецепторных зон верхних дыхательных путей.

Задержка дыхания может вызывать сдвиги кислотно-щелочного равновесия крови, что повлечет изменение функционирования отдельных систем, покажет влияние на состояние всего организма.

Этот прием применяют с целью:

- повышения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания;
- увеличение кровоснабжения мозга;
- повышение устойчивости организма к гипоксии.

Особенно важны занятия дыхательной гимнастикой для детей, т.к. у них:

- малый размер всех отделов дыхательного тракта;
- отличается рыхлость слизистой оболочки;
- эластическая ткань легких развита недостаточно.

Все это способствует частым респираторным заболеваниям. Регулярные занятия дыхательными упражнениями будут помогать детям противостоять болезням, поддерживать органы дыхания в оптимальном состоянии.

Гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой

Основа этой парадоксальной методики, автором которой является А.Н.Стрельникова – резкий короткий вдох через нос. Он проталкивает воздух

в легкие на предельную глубину. Выдох же происходит сам собой, он слабый, пассивный. На нем не следует фиксировать внимание.

Этот вид гимнастики может быть как лечебным, так и профилактическим. Гимнастика А.Н.Стрельниковой оказывает на организм человека комплексное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы;
- способствует восстановлению органов, нарушенных в ходе болезни;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхо-легочной системе;

- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус [34].

Дыхательная гимнастика Стрельниковой способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

Укрепление мускулатуры, участвующей в акте дыхания, так же помогает ликвидации дыхательной недостаточности.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой активно влияет и на очаги воспаления. Усиление вентиляции бронхов, легочной ткани, механическое растяжение легких воздухом – все это способствует рассасыванию экссудата,

ликвидирует слипчатый процесс в межплевральных пространствах, растягивает образовавшиеся спайки.

Тренируя резкий короткий активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание.

При помощи упражнений дыхательной гимнастики можно добиться полной ликвидации местных застойных явлений и быстрого рассасывания воспалительных очагов.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи и методы исследования

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

1. Выяснить сравнительную эффективность концентрированного и рассредоточенного распределения программного материала с преимущественным использованием однородного и комплексного содержания учебных занятий.
2. Установить целесообразные затраты времени на освоение учебного материала программы.
3. На основе результатов исследования разработать практические рекомендации по организации учебного процесса по физическому воспитанию в школе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения (опрос, интервью, анкетирование).
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогические контрольные испытания.
5. Статистические методы обработки материалов исследования.

Анализ литературных источников и практического опыта осуществлялся на протяжении всей работы. Изучались и анализировались литературные источники по проблеме физического воспитания в школе. Изучались прямые и косвенные данные, относящиеся к теме, литература, раскрывающая методы исследования. Всего было изучено и проанализировано более 20 источников, на которые имеются ссылки в

работе. Специфика исследования потребовала также изучения опыта практической работы по организации физического воспитания в школах.

Педагогические наблюдения представляли собой планомерный анализ и оценку психолого-педагогических воздействии на занимающихся. К объектам педагогических наблюдений были отнесены:

- а) физическая подготовленность и общая работоспособность;
- б) облученность двигательным действиям;
- в) степень усвоения теоретического материала.

Основной объём времени, отведённый на педагогические наблюдения, был использован в процессе проведения эксперимента. Это позволило судить о многих составляющих педагогического процесса в их динамике. Педагогические наблюдения постоянно сопровождалась опросами и интервью занимающихся.

Педагогический эксперимент. Целью эксперимента являлось определение оптимальных методических подходов физической подготовки школьников, которые характеризовались следующими показателями:

1. Оценкой эффективности физической подготовленности и общей работоспособности.
2. Оценкой усвоения программного материала.
3. Воспитательным эффектом учебной и внеучебной деятельности школьников.
4. Временными критериями освоения учебного материала программы.
5. Педагогическими условиями эффективного планирования учебного материала.

При проведении педагогического эксперимента было учтено, что он должен отвечать обязательному правилу: его содержание и методы ни в коем мере не должны противоречить общим принципам обучения и воспитания, методам, обеспечивавшим сохранение здоровья и активности в учебно-трудовой деятельности. После проведения серии занятий в

экспериментальной и контрольных группах определялся результат изучаемых факторов.

2.2. Организация и проведение опытно-педагогического исследования

В 2015-2016 учебном году на базе МБУ «Школа № 66» города Тольятти был проведен педагогический эксперимент. Цель была показать необходимость проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня для повышения уровня общей физической подготовленности и улучшения здоровья детей. В эксперименте приняли участие два класса 7 «А» и 7 «Б». В начале 2015 учебного года учащиеся были разделены на две группы 7 «А», который условно был назван экспериментальной группой, а 7 «Б» класс – контрольной группой. В данных классах было по 20 учащихся.

Существенным отличием организации учебного процесса в контрольной и экспериментальной группах являлись методы планирования и содержания учебных занятий. В контрольной группе при рассредоточенном распределении программного материала 80 % учебного времени в 7 «А» классе и 70 % в 7 «Б» классе использовалось на комплексное содержание учебных занятий, остальное время, соответственно 20 и 30 %, отводилось на занятия с однородным содержанием. В структуре занятий 50 % времени выделялось на воспитание физических качеств и 50 % на формирование и совершенствование двигательных действий. Самостоятельные занятия в свободное от учёбы время у школьников контрольной группы носили комплексный и избирательный характер в зависимости от отстающих физических качеств.

В экспериментальной группе при концентрированном распределении программного материала 70 % учебного времени в 7 «Б» классе и 80 % в

7 «А» классе использовалось на однородное содержание учебных занятий, остальное время, соответственно 30 и 20 %, отводилось на комплексные занятия. В структуре занятий 70 % времени выделялось на воспитание физических качеств и 80 % на формирование и совершенствование двигательных действий. Самостоятельные занятия в свободное от учебы время дополняли избирательную направленность учебных занятий и обеспечивали в целом разносторонний характер общефизической подготовки.

Сужение диапазона программного материала при концентрированном планировании представляло возможность увеличения объёма времени в занятиях, эффективно воздействовать на четко выделенные образовательно-воспитательные задачи и функциональное состояние школьников.

Таким образом, в контрольной группе многообразия задач физического воспитания решалось в основном комплексно на каждом занятии, в экспериментальной группе поэтапно в системе циклов занятий. При переходе от одних циклов занятия к другим в условиях положительного переноса физических качеств и навыков, результаты концентрированного педагогического воздействия должны были суммироваться к концу учебного года.

Основной преобразующий сравнительный эксперимент проводился в течение одного учебного года 2015-2016 гг. Ему предшествовал предварительный педагогический эксперимент (2014-2015 гг.), в котором уточнялась последовательность прохождения программного материала, а также некоторые методические характеристики проведения учебных занятий, относящиеся к структуре занятия и рациональному использованию в ней времени для решения образовательно-воспитательных и психолого-педагогических задач.

В предварительном эксперименте участвовало 40 школьников 7 классов. С целью чистоты и объективности получения результатов основной преобразующий сравнительный эксперимент проводился в двух классах.

Педагогические контрольные испытания. Для определения уровня физической и технической подготовленности применялись определённые упражнения школьной программы, нормативы комплекса ГТО и упражнения, характеризующие степень развития физических качеств и двигательных навыков: для оценки общей выносливости бег на 500 м и 2000 м; скоростно-силовой выносливости - бег на 100 м; силы мышц плечевого пояса - сгибание рук от гимнастической скамейки; скоростно-силовых способностей прыжки в длину и высоту с разбега, бег на 20 м с высокого старта, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (3 кг) с места двумя руками из-за головы.

Контрольные испытания в беге на 100 м и 500 м, прыжках в высоту и длину с разбега - проводились 2 раза - в начале и конце года. В беге на 2000 м - в конце ноября и в конце учебного года.

Испытания в беге на 20 м с высокого старта, прыжках в длину с места, в сгибании и разгибании рук из упора лежа от гимнастической скамейки, в броске набивного мяча (3 кг) с места двумя руками из-за головы - проводились 5-тикратно: в октябре, декабре, феврале, марте и мае на протяжении учебного года.

Результаты фиксировались в протоколе соревнований, в котором отмечались: данные о времени начала и окончания тестирования; условия погоды (солнечно, дождь, ветер, влажность, температура и другие признаки); использование и состояние устройства и снарядов (беговая дорожка).

Общая работоспособность определялась на отдельных этапах учебного года с помощью гарвардского степ-теста. Если испытуемый не в состоянии был выполнить упражнение в течение 5 минут, он садился на гимнастическую скамейку для отдыха, время, в течение которого выполнялось упражнение, регистрировалось в протоколе. Пульс подсчитывался в течение 30 сек: в первый раз после 60 сек. отдыха,

второй раз - между 120 и 150 сек., третий раз - между 180 и 210 сек. По этим данным рассчитывался индекс гарвардского степ-теста.

$$\text{ИГСТ} = \frac{\text{время выполнения упражнения (в сек.)}}{\text{сумма трех измерений пульса} \times 2} \times 100$$

90 и выше - отличная работоспособность

80-89 - хорошая работоспособность

65-79 - средняя работоспособность

55-64 - ниже средней

54 и ниже - плохая работоспособность.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧЕБНОГО ДНЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

3.1. Оценка показателей результатов тестирования

В течение учебного года школьники экспериментальной группы выполняли по разработанной программе гимнастические упражнения за 20 минут до занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, а также подвижные игры на удлинённых переменах. В результате эксперимента произошли положительные сдвиги, однако у учащихся экспериментальной группы эти изменения были более выражены и достоверно выше. Прогресс можно было наблюдать при повторном тестировании учащихся выполнений тех самых двигательных проб и умений.

Оценка уровня физической подготовленности обозначена баллами:

- низкий – 1 балл;
- н/среднего – 2 балла;
- средний – 3 балла;
- в/среднего – 4 балла;
- высокий – 5 баллов.

Для того чтобы определить уровень физической подготовленности каждого ученика, необходимо найти сумму баллов и разделить на количество выполненных ими тестов, получим средний балл.

Для определения уровня физической подготовленности всей группы, находим сумму средних баллов всех учеников и делим на количество учеников.

*Определение уровня физической подготовленности в конце года
в экспериментальной группе школьников (7 «А» класс)*

№	ФИО	Подтягивание		Поднимание туловища за 1 мин.		Челночный бег 4 x 9		Наклон туловища		Прыжок в длину с места		Сумма баллов	УФП
		Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б		
1	Сидоренко П	6	4	40	3	10,3	3	0,5	2	177	3	18	3,6 в/сред
2	Досковский Е	8	4	46	4	10,2	3	7,0	4	196	4	19	3,8 в/сред
3	Охотин Е	9	5	57	5	10,0	4	10	5	195	3	32	4,4 высокий
4	Ситников В	4	3	47	4	9,6	4	3,5	3	209	5	19	3,8 в/сред
5	Коробов Ю	5	3	41	3	10,0	4	3,5	3	195	3	16	3,2 средний
6	Дунин О	4	3	56	5	10,3	3	3,5	3	196	4	18	3,6 в/сред
7	Филатов К	7	4	42	3	10,1	3	7,0	4	197	4	18	3,6 в/сред
8	Петров Д	4	3	46	4	10,0	4	10	5	178	3	19	3,8 в/сред
9	Соколов Л	3	2	41	3	9,5	5	10	5	209	5	20	4,0 в/сред
10	Кравчук К	3	2	43	3	9,4	5	14	5	197	4	19	3,8 в/сред
11	Семенов Н	5	3	50	4	9,6	4	7,0	4	179	3	18	3,6 в/сред
12	Носов Д	4	3	48	4	10,1	3	3,5	3	185	3	16	3,2 средний
13	Зеленин С	5	3	56	5	9,5	5	3,5	3	198	4	20	4,0 в/сред
14	Синицин С	4	3	42	3	10,0	4	3,5	3	190	3	16	3,2 средний
15	Лютиков Д	5	3	52	5	9,5	5	3,5	3	177	3	19	3,8 в/сред
16	Рыбакова Ж	22	5	47	5	11,1	3	13	4	176	4	21	4,2 высокий
17	Лев. Ж	18	3	48	5	10,0	4	9,0	3	175	3	18	3,6 в/сред
18	Полякова Р	19	4	39	3	10,0	4	8,5	3	180	4	18	3,6 в/сред
19	Сорокина А	18	3	45	4	11,1	3	12,6	4	191	5	19	3,8 в/сред
20	Орлова Э	20	4	38	3	11,1	3	12,0	3	176	3	16	3,2 средний

Таблица 2

Определение уровня физической подготовленности в конце года в контрольной группе школьников (7 «В» класс)

№	ФИО	Подтягивание		Поднимание туловища за 1 мин.		Челночный бег 4 x 9		Наклон туловища		Прыжок в длину с места		Сумма баллов	УФП
		Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б		
1	Беденко А	7	4	41	3	11,0	2	3,5	3	173	3	15	3,0 средний
2	Всеволодов Р	7	4	43	3	11,1	1	3,8	3	166	2	13	2,6 н/ сред
3	Губин А	4	3	58	5	11,3	1	7,0	4	167	2	15	3,0 средний
4	Дымов Л	4	3	42	3	11,0	2	6,2	3	197	3	14	2,8 н/ сред
5	Лысов Д	2	2	45	3	10,3	3	3,0	2	169	2	12	2,4 н/ сред
6	Крипаков С	4	3	56	5	10,1	3	6,5	3	190	3	17	3,4 средний
7	Давыдов Р	4	3	35	2	9,5	5	7,0	4	177	3	17	3,4 средний
8	Барсуков А	4	3	37	2	9,5	5	9,6	5	193	4	19	3,8 в/сред
9	Безбородов П	2	2	43	3	9,4	5	3,5	3	178	3	16	3,2 средний
10	Сироткин О	2	2	46	4	10,0	2	6,5	3	165	2	13	2,6 н/ сред
11	Кечин С	4	3	46	4	11,4	1	3,5	3	178	3	14	2,8 н/ сред
12	Маслов О	4	3	50	4	10,5	2	7,2	4	169	2	15	3,0 средний
13	Сердюк К	4	3	55	5	10,1	3	3,5	3	168	2	16	3,2 средний
14	Кипоренко В	5	3	33	2	9,7	4	9,6	5	177	3	17	3,4 средний
15	Попова Н	15	3	43	4	11,1	1	8,0	2	145	2	12	2,4 н/ сред
16	Саламатина О	14	2	48	5	11,2	2	8,5	3	160	3	15	3,0 средний
17	Голенко Т	9	1	40	3	11,0	2	12,8	4	170	3	13	2,6 н/ сред
18	Сомова О	10	2	40	3	10,3	3	7,5	3	159	3	14	2,8 н/ сред
19	Кузнецова Ю	15	3	40	3	9,5	5	12,1	3	144	2	16	3,2 средний
20	Насырова Д	6	3	43	3	10,2	3	6,5	3	190	4	16	3,2 средний

В таблице 1 мы видим нормативы экспериментальной группы и сравниваем первоначальный показатель уровня физической подготовленности равен - 2,7, что соответствует ниже среднему. После эксперимента, мы наблюдаем большую разницу, уровень физической подготовленности равен - 3,7, что соответствует выше среднего.

В таблице 2 данные контрольной группы произошли изменения. Уровень физической подготовленности в начале года был – 2,5, что соответствовало ниже среднего. А в конце года – 3,0, что соответствует среднему уровню.

Уровень физической подготовленности оценивается по критериям (таблица 3).

Таблица 3

Оценка показателей результатов тестирования

	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	1	2	3	4	5
УФП	Меньше 2,5	2,5-3,0	3,0-3,5	3,5-4,0	4,0-4,5

Чтобы проверить правильность выдвинутой гипотезы, нужно рассчитать достоверность различий по результатам экспериментальной и контрольной групп (таблица 4).

Таблица 4

Сравнительные результаты уровня физической подготовленности школьников

Группы	n	Сумма баллов																			
Экспериментальная	20	18	19	32	19	16	18	18	19	20	19	18	16	20	16	19	21	18	18	19	16
Контрольная	20	15	13	15	14	12	17	17	19	16	13	14	15	16	17	12	15	13	14	16	16

Воспользуемся расчетом достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

1. Вычислим средние арифметические величины (\bar{x}) для каждой группы по формуле: $\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$

где \sum - знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений.

Проставив в формулу значение из таблицы 6, получим:

$$\begin{aligned}\bar{X}_s &= \frac{18 + 19 + \dots + 16}{20} = \frac{369}{20} \approx 18,5 \\ \bar{X}_k &= \frac{15 + 13 + \dots + 16}{20} = \frac{236}{20} \approx 14,3 \\ \bar{X}_s &= 18,5 \\ \bar{X}_k &= 14,3\end{aligned}$$

2. Далее вычисляем в обеих группах стандартное отклонение (δ) по формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель;

$X_{i \min}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент, который соответствует числу измерений в группе (приложение 2)

В экспериментальной группе $X_{i \max} = 32$, а $X_{i \min} = 16$;

В контрольной группе $X_{i \max} = 19$, а $X_{i \min} = 12$.

$K = 3,74$

$$\begin{aligned}\delta_s &= \frac{32 - 16}{3,74} = \frac{16}{3,74} = 4,28 \\ \delta_k &= \frac{19 - 12}{3,74} = \frac{7}{3,74} = 1,87\end{aligned}$$

Итак: $\delta_s = 4,28$; $\delta_k = 1,87$.

3. Следующий этап – вычисляем стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

$$m_3 = \pm \frac{4,28}{\sqrt{20-1}} = \frac{4,28}{\sqrt{19}} = \frac{4,28}{4,4} \approx 0,9$$

$$m_k = \pm \frac{1,87}{\sqrt{20-1}} = \frac{1,87}{\sqrt{20-1}} = \frac{1,87}{4,4} \approx 0,4$$

4. Вычисляем среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{X_3 - X_k}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}}$$

$$t = \frac{18,5 - 14,3}{\sqrt{0,9^2 + 0,4^2}} = \frac{4,2}{\sqrt{0,81 + 0,16}} = \frac{4,2}{\sqrt{0,97}} \approx \frac{4,2}{0,98} \approx 4,29$$

5. По специальной таблице (приложение 1) определяем достоверность различий. Для этого полученное значение $t = 4,29$ сравниваем с граничным при 5 %-ном уровне значимости ($t = 0,05$), при числе степеней свободы $f = n_3 + n_k - 2$, где n_3 и n_k – общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

- Вычисляем число степеней свободы ($f = 20 + 20 - 2 = 38$);

- Находим по таблице (приложение 1), граничное значение $t = 0,05$ при $f = 38$.

Граничное значение при $t = 0,05$ равно 2,02. Сравниваем это значение с вычисленным $t = 4,29$, мы видим оно больше граничного значения (2,02). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, у нас достаточно оснований говорить о том, что гипотеза оказалась правильной. Значит: $t = 4,29$ при $P < 0,05$ (P – вероятность), что означает, вероятность получения подобных результатов меньше 5 %-ного уровня значимости, или больше 95 % случаев из 100 (см. таблица 5).

Таблица 5

Сравнительные результаты уровня физической подготовленности школьников

Группы	n	Сумма баллов																				x	δ	m	t	p
Экспериментальная	20	18	19	32	19	16	18	18	19	20	19	18	16	20	16	19	21	18	18	19	16	18,5	4,28	0,9	4,29<0.05	
Контрольная	20	15	13	15	14	12	17	17	19	16	13	14	15	16	17	12	15	13	14	16	16	14,3	1,78	0,4		

Далее по таблице Стьюдента мы определим, насколько методику по физическому воспитанию можно считать эффективной (смотри также таблицу № 6).

Таблица 6

Группа	Бег 100 м					
	X_m	σ	S	t	ρ	%
Опытная группа	0,54	1,73	0,32	1,69	< 1,69	90
Контрольная группа	0,6	1,4	0,3	2	< 0,05	95
Экспериментальная группа	1,03	2,36	0,4	2,575	< 0,01	99

По ходу работы велся также учет количества школьников, показавших во время сдачи нормативов результат выше среднего показателя установленного Министерством образования РФ (программный норматив, равен – 13.7 с.) полученные данные говорят о том, что через барьер в 13.7 с. в опытной группе перешагнули 20,7 % школьников на начальном этапе и 34,5 % на этапе завершения подготовки по физическому воспитанию, в контрольной группе тот же показатель соответственно равняется – 24,1 %, 55,2 %, а в экспериментальной группе - 7 %, 24,1 % .

Подводя итог, мы видим, что лучший показатель по итогам 2-летней работы, принадлежит контрольной группе по количеству школьников, «перешагнувших» через порог в 13,7 с., второе место - опытной группе и третье – экспериментальной группе.

Но, что касается эффективности методики по физическому воспитанию, то здесь результаты выглядят иначе: у экспериментальной группы эффективность составляет 99 %, у контрольной группы – 95 %, и у опытной группы – 90 %. Места здесь распределяются соответственно: первое – экспериментальная группа, второе – контрольная группа и третье – опытная группа.

Динамическая взрывная сила (прыжок в длину с места).

На начальном этапе были показаны результаты, говорящие об очень хорошем уровне развития взрывной силы у ребят, так как количество сдавших зачет с результатом выше среднего норматива (225 см), равнялось:

-- экспериментальная группа – 58,7 % на начальном этапе и 69 % на конечном.

- опытная группа – 38 % и 48,3 % соответственно.

- контрольная группа - 65,5 % и 83 %.

Хоть в контрольной группе и можно отнести к явным лидерам, остальные результаты тоже приятно удивили.

Теперь, аналогично тому, как мы рассчитывали эффективность методики по физическому воспитанию в беге на 100 метров, мы рассчитаем эффективность методики по физическому воспитанию в прыжках в длину с места. Для этого нам придется вычислить результаты: разницу между индивидуальными результатами; разность средних результатов.

Затем, по таблице Стьюдента мы выявим эффективность. Теперь произведем расчеты. Разность средних результатов в опытной группе составляет – 10, в контрольной группе – 9 и в экспериментальной группе – 15. Что касается среднего квадратического отклонения разностей, то здесь результаты составляют: в опытной группе 19; в контрольной группе 18,5; в экспериментальной группе 22,45. Подсчеты величины средней ошибки показали следующие результаты: в опытной группе 3,53; в контрольной группе 3,4; в экспериментальной группе 4,2. Теперь мы можем вычислить статистическую достоверность различий: опытной группе - 2,83; контрольной группе – 2,6; экспериментальной группе – 3,6. Далее с помощью таблицы Стьюдента определяем эффективность методики по физическому воспитанию в школах (смотри таблицу № 7).

Динамическая взрывная сила (прыжок в длину с места)

Группа	Прыжки в длину с места					
	X_m	σ	S	t	ρ	%
Опытная группа	-10	19	3,53	-2,83	< 0,001	99,9
Контрольная группа	-9	18,5	3,4	-2,6	< 0,01	99
Экспериментальная группа	-15	22,45	4,2	-3,6	< 0,001	99,9

Итоговые данные этого теста могут сказать нам о том, что самый лучший уровень развития динамической взрывной силы отмечен у школьников контрольной группы, так как во всех показателях они опережают остальных с хорошим отрывом. Но самая высокая оценка, касающаяся эффективности процесса постановки физического воспитания в школе принадлежит, по итогам теста опытной и экспериментальной групп - она составляет 99,9 %, но и в контрольной группе показал себя тоже не с худшей стороны, эффективность его методики не намного уступает опытной группе и экспериментальной группе, она составляет – 99 %.

Выносливость (Кросс 3000 метров).

Результаты тестирования на выносливость говорят о том, что барьер среднего норматива, установленный программой на начальном этапе и этапе завершения программы по физическому воспитанию перешагнули в контрольной группе 48 % и 79,3 % соответственно; в опытной группе 17,2 % и 45 %; в экспериментальной группе 41,4 % и 65,5.

Также, частично отличились учащиеся в этой дисциплине и в личных показателях.

Теперь произведем расчеты эффективности методики по физическому воспитанию в школах, как мы делали в беге на 100 метров и в прыжках в длину с места. Ход работы и применяемые формулы аналогичны. Поэтому перейдем сразу к результатам. Разность средних результатов составляет: в

опытной группе – 3 – это говорит о том, что результаты ухудшились относительно исходных данных; в контрольной группе 1,13; в экспериментальной группе 0,4. Среднее квадратическое отклонение разностей показало: в опытной группе 1,98; в контрольной группе 2,3; в экспериментальной группе 1,2. Величина средней ошибки равна: в опытной группе 0,37; в контрольной группе 0,4; в экспериментальной группе 0,2. Что касается статистической достоверности, то здесь результаты следующие: в опытной группе – 8,1; в контрольной группе 2,825; в экспериментальной группе 2. Сопоставляя данные с таблицей Стьюдента, мы видим, что методика оказалась эффективной в контрольной группе на 99,9 %; в экспериментальной группе на 95 %, а что касается опытной группе, то здесь методика полностью не эффективна (смотри таблицу № 8).

Таблица 8

Выносливость (Кросс 3000 метров)

Группа	Бег 3000 м					
	X_m	σ	S	t	ρ	%
Опытная группа	-3	1,98	0,37	-8,1	-	0
Контрольная группа	1,13	2,3	0,4	2,825	< 0,001	99,9
Экспериментальная группа	0,4	1,2	0,2	2	< 0,05	95

Согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости к простудным заболеваниям.

С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Погорим об уроках физической культуры, которые должны, в первую очередь, укреплять здоровье школьников. Обратим внимание на слово «культура». Это не просто динамические часы, а занятия, которые должны на всю жизнь воспитать в человеке сознание великой ценности здоровья, стремление его хранить и укреплять, делать зарядку, посещать специальные клубы – словом, вести здоровый образ жизни. На самом деле школьная физическая культура не только не помогает сохранить здоровье, но и разрушает его. Трех уроков физической культуры не только не достаточно для нормального развития организма ребенка, но и вредно. Судите сами: первая половина недели – малоподвижность и детренировка, затем – интенсивный урок, где ученику нагоняется пульс и давление, после чего – детренировка и сидение в неудобной позе, затем все повторяется. Так систематически расшатывается сердечно-сосудистая система ребенка. Поэтому организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня необходима. Она дает возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 часа в неделю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическая подготовка, определяемая концентрированным распределением разделов и подразделов программного материала в относительно законченные учебно-тренировочные микроциклы занятий, направленная также на концентрацию усилий учителей и школьников на решение чётко выделенных образовательно-воспитательных, психолого-педагогических и развивающих задач является более эффективной в сравнении с её рассредоточенным и комплексным вариантом.

2. При концентрированном распределении программного материала в два-три раза повышаются темпы роста физической подготовленности школьников. Если средний результат в беге на 100 метров 16,81 сек. ($P < 0,001$ к исходному, 4,10 %) был показан экспериментальной группой в конце ноября, для этого им потребовалось 14 занятий, то в контрольной группе изменения произошли в апреле лишь через 44 занятия. Подобная картина наблюдалась и в остальных видах программы.

3. При использовании в основном занятий с однородным содержанием учебного материала, затраты времени на освоение отдельных разделов программы в пределах хорошей и отличной оценки составляют от 8 до 15 занятий. Для беговой подготовки на два и три километра потребовалось от 10 до 12 занятий, в прыжках в высоту с разбега от 8 до 10 занятий, в беге на 100 м - 11 занятий специализированной направленности и 15 занятий предварительной скоростно-силовой подготовки в прыжках в высоту и длину с разбега.

Временные критерии освоения учебного материала программы при использовании в основном занятий с комплексным содержанием увеличиваются в два-три, раза как и темпы роста результатов физической подготовленности.

4. В условиях концентрированного планирования учебного материала обеспечивается выраженный воспитательный эффект на формирование мотивов и активности школьников, практического использования знания, умений и навыков в общественно-педагогической и физкультурно-

спортивной деятельности, включённость в процесс физического самовоспитания.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. С целью повышения эффективности развития функциональных и физических возможностей школьников, расширения их диапазона двигательных навыков, необходимо использовать разнообразный учебный материал, включающий различные физические упражнения и виды спорта. При этом концентрированное планирование является достаточно эффективным вариантом распределения его по годам.

2. Структура и содержание распределения программного материала обязательно должны включать решение образовательно-воспитательных, психолого-педагогических и профессионально-педагогических задач, раскрывающих в практическом, теоретическом, методическом разделах занятий и разделе управления физическим самосовершенствованием.

3. Целесообразное распределение учебного времени на освоение отдельных разделов программы и воспитание физических качеств школьников, последовательность работы по их воспитанию в процессе двух лет обучения могут быть при концентрированном планировании такими же как в данной работе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М: Знание, 1987. – 10 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-ов – М., 1990. – 223 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: метод.пособие. – М.: ООО «Издательство Астрель» ООО «Издательство АСТ», 2003.–201 с.
4. Баринов И.И. Эффективность планирования средств физического воспитания студентов педагогического вуза: Автореф. дис....канд. пед-наук. - Минск, 1979, 20 с.
5. Белякова Н.Т., Юровский С.Ю. Стать сильным, ловким и выносливым. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 32 с.
6. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 278 с.
7. Васильева В.Е., Каптелин А.Ф. О физическом развитии детей и подростков. М., «Знание», 1969. – 380 с.
8. Виленский М.Я., Михайлов Р.Р., Левенко Н.А. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. - М., 1989, 106 с.
9. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №5-6. - С.41.
10. Возрастная физиология: Учебное пособие / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. – М.: издательство центр «Академия». 2002. – 108 с.
11. Геллер Е.М. Игра на переменах для школьников 7 – 9 классов. – М.: Просвещение, 1985. – 75 с.
12. Груев С.Д. Пути совершенствования организации внеклассной работы по физическому воспитанию школьной молодежи. – М., 1977. -127 с.
13. Губа В.П., Строева И.В. Сравнительная характеристика показателей «Быстрой» и «Медленной» силы при помощи метода

компьютерной диагностики у детей и спортсменов // Научные труды ВНИИФК 1999 года. - М., 1999. - С. 49-53.

14. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная асвета, 1988. - 88 с.

15. Дембо А.Г. Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 157 с.

16. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник – М., 2000. 50 с.

17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 200с.

18. Зверев К. Учиться или лечиться? Среднероссийский школьник в зеркале последнего исследования социологов. – Народное образование, 2002. - № 8 – 122 -128 с.

19. Ильинич Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М., Просвещение, 2000. -199 с.

20. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. - М.: Знание, 1983. – 64 с.

21. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1995. - №1. - С. 7-9.

22. Лотоненко А.В. Об эффективности средств и методов повышения физической подготовленности студентов// Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов: Материалы Всесоюзной научной конф. 15-17 января 1980г. - М., 1980. ч. 1, с. 64-65.

23. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 1996. - № 2. - С.2.

24. Масляков Р.А., Протасов П.Ф. Комплекс ГТО. IV ступень, физическое совершенство. - М.: Высшая школа, 1997, 166 с.

25. Михайлов Р.В. Дыхание спортсмена.- М., 1993, 103с.

26. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие – М.: «ООО Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
27. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Астрель-Аст. 2003. - 150 с.
28. Нестеров Р.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодёжи. - Минск высшая школа , 2000, 96 с.
29. Неробеев В.Н. Спортивные аттракционы. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 55 с.
30. Обухова Л.Ф. Детская психология. – М.: Тривола. 1995. – 30 с.
31. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 288 с.
32. Петров К.П. Здоровьесберегающая деятельность в школе. – Воспитание школьников, 2005. – 19-22 с.
33. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие / Коровин С.С., Разяпова Р.Н., Малорошвило Л.И. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2003. – 100 с.
34. Потапчук С.Н., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – С-П. 2001. – 125 с.
35. Раухмауль З.Н. Сто маленьких игр. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – 130 с.
36. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников. - М.: Просвещение, 1988. - 160 с.
37. Селевёрстова Д.Н. Интеграция признаков физического развития и физической подготовленности студентов// Всесоюзная научная конф. по проблемам физического воспитания студентов в свете решений XXV съезда КПСС: Тез. докл. - М. , 1976, с.197-199.
38. Сеченов И.М. Избранные произведения. - М., 1983, 321 с.
39. Симонова С.Л. Без здоровых детей у страны нет будущего. – Народное образование. – 1999. - № 6 - 159 с.

40. Созонов В.П. Как сберечь здоровье школьника? – Воспитание школьников. – 2001. - № 10 51-53 с.

41. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304с.

42. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

43. Физическая культура в школе. – М.: Школа-Пресс, 1998 - 2004. – 104 с.

44. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / Шлемин А.М. – Академия, 1988. – 98 с.

45. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Пособие для классных руководителей / Баль Л.В., Барканов С.В., Погадаев Г.И. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 100 с.

46. Хрипкова А.Г. Анатомия, физиология и гигиена человека: Пособие для учителя. – М., «Просвещения», 1975. – 395 с.

47. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1975. – 256 с.

Приложение

Приложение 1

Значение коэффициента К

<i>n</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
2	-	-	1.13	1.69	2.06	2.33	2.53	2.70	2.85	2.92
10	3.08	3.17	3.26	3.34	3.41	3.47	3.53	3.59	3.64	3.69
20	3.74	3.78	3.82	3.86	3.90	3.93	3.96	4.00	4.03	4.06
30	4.09	4.11	4.14	4.16	4.19	4.21	4.24	4.26	4.28	4.30
40	4.32	4.34	4.36	4.38	4.40	4.42	4.43	4.45	4.47	4.48
50	4.50	4.51	4.53	4.54	4.56	4.57	4.59	4.60	4.61	4.63
60	4.64	4.65	4.66	4.68	4.69	4.70	4.71	4.72	4.73	4.74
70	4.76	4.76	4.78	4.79	4.80	4.81	4.82	4.82	4.84	4.88
80	4.85	4.86	4.87	4.88	4.89	4.90	4.91	4.92	4.92	4.93
90	4.94	4.95	4.96	4.96	4.97	4.98	4.99	4.99	5.00	5.01
10	5.02	5.02	5.03	5.04	5.04	5.05	5.06	5.06	5.07	5.08
110	5.08	5.09	5.10	5.10	5.11	5.11	5.12	5.13	5.13	5.14

Приложение 2

Граничные значения t-критерия Стьюдента для 5%-ного уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы

<i>f</i>	<i>t = 0,05</i>	<i>f</i>	<i>t = 0,05</i>
1	12,71	21	2,08
2	4,30	22	2,07
3	3,18	23	2,07
4	2,78	24	2,06
5	2,57	25	2,06
6	2,45	26	2,06
7	2,37	24	2,05
8	2,31	28	2,05
9	2,26	29	2,04
10	2,23	30	2,04
11	2,20	40	2,02
12	2,18	50	2,01
13	2,16	60	2,00
14	2,15	80	1,99
15	2,13	100	1,98
16	2,12	120	1,98
17	2,11	200	1,97
18	2,10	500	1,96
19	2,09	0	1,96
20	2,09		

Таблица
уровней и оценки результатов подтягивания (раз) в 7 классе
ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	9-«-	10-14	15-18	19-21	22-«-

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	1 и ниже	2-3	4-6	7-9	10-«-

Поднимания туловища за 1 минуту

ДЕВОЧКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	29-«-	30-37	38-41	42-45	46-«-

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	33	34-38	41-45	46-52	53-«-

Челночный бег 4 x 9(сек)**ДЕВОЧКИ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	11,9-«-	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	11,1	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5-«-

Наклон вперед из положения сидя (см)**ДЕВОЧКИ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	4,5	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	0-«-	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0-«-

Прыжок в длину с места (см)**ДЕВОЧКИ**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	143-«-	144-158	159-175	176-190	191-«-

МАЛЬЧИКИ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
13	164-«-	165-176	177-195	196-207	208-«-

ЭСТАФЕТЫ

1. Эстафетный бег

1. Игроки команд стоят (сидят) за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой (на равном расстоянии) находится знак стойка, мяч, флажок. По команде первый участник каждой команды обегает вокруг знака, возвращается, ударяет следующего участника по вытянутой руке и становится последним в своей команде. Побеждает та команда, которая первой закончит задание.

Варианты:

- а) двигаться на четвереньках;
- б) двигаться прыжками на двух ногах, на одной, в приседе (расстояние до знака небольшое);
- в) двигаться к знаку прыжками, в приседе, на четвереньках, обратно - бегом;
- г) игрок каждой команды несёт и передаёт партнеру один, два, три набивных или футбольных мячей;
- д) первый участник команды несёт партнёра на руках, на плечах или на спине. Закончив путь, он сажает его перед вторым участником, который берёт ношу и бежит с ней;
- е) первый участник передвигается на руках, второй держит его за ноги. На следующем этапе они меняются ролями. Затем второй становится «тачкой», которую «везёт» третий, и т.д. Тот, кто был «тачкой», пристраивается в конец шеренги. То же самое со сменой задания у знака;
- ж) первый участник несёт к знаку мячи или игрока, оставляет там, бежит обратно, ударяет второго игрока по вытянутой руке. Вторым бежит к знаку, берёт ношу, бежит обратно, передаёт третьему и т.д.;

з) первый участник несёт на себе второго (на спине, перед собой, на плечах) до знака. У знака - смена задания: носильщик становится ношей, ноша - носильщиком;

и) один игрок стоит у знака пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»). Первый участник каждой команды бежит к знаку, перепрыгивает через «козла», поворачивается, проползает между ногами второго игрока. Игрок у знака может стоять на четвереньках;

к) первый участник надевает майку, бежит до знака, возвращается, снимет майку, передаёт её второму;

л) то же, но майку снимают у знака и там оставляют;

м) между стартовой линией и знаком размещены препятствия, например несколько мячей, которые надо обежать поочерёдно справа и слева; или стоят игроки ноги врозь, надо проползти между их ногами, или игроки на четвереньках, надо через них перепрыгнуть.

2. Бег по номерам. Все перечисленные выше эстафеты могут проводиться как соревнование по номерам. Члены команды рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет номер, и участники каждой команды, которые получили этот номер, обегают вокруг знака и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, чьи игроки первыми заняли прежнее места.

Варианты. Участники в положении сидя, в упоре лёжа, в упоре лёжа сзади, на четвереньках.

3. Бег вокруг препятствия, через препятствия, под препятствиями. Участники стоят друг за другом на расстоянии примерно 2 м. По команде последний игрок каждой команды бежит вперед, обегает вокруг первого, бежит обратно, обегает последнего и, ударив предпоследнего, занимает прежнее место.

Варианты:

а) последний игрок обегает своих партнёров поочерёдно слева и справа, на обратном пути бежит вдоль ряда, ударяет предпоследнего и т.д.

При возвращении на прежнее место надо сохранить первоначальное расстояние. Следующие игроки, возвратившись обратно, обегают вокруг последнего, снова бегут до игрока, которого они должны ударить, и только потом возвращаются на своё место;

б) все игроки, стоя поперёк движения на четвереньках, через них надо перепрыгивать;

в) все игроки стоят ноги врозь - надо проползти между их ногами;

г) игроки стоят поочередно ноги врозь и на четвереньках;

д) игроки стоят пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»);

е) игроки стоят поочередно «козлом» и ноги врозь;

ж) игроки в упоре лёжа. Тот, под которым проползают, быстро приподнимается.

2. Эстафеты с мячом

1. Эстафета - туннель. Участники команды стоят тесно друг за другом ноги врозь. Первый катит мяч (футбольный или набивной) между ногами шеренги. Последний принимает катящийся мяч, бежит с ним вперёд, катит его снова сквозь туннель, встаёт впереди шеренги ноги врозь и т.д.

Построение то же, мяч у последнего участника. По сигналу он проползает сзади через туннель, толкая перед собой мяч. Встаёт ноги врозь и посылает мяч назад. Игрок, ставший последним, ползёт с мячом и т.д.

Построение и проведение эстафеты те же, но перед колонной на некотором отдалении ставится знак. Пробежавший или проползший с мячом должен обежать вокруг знака и только после этого отправить мяч по туннелю назад.

Варианты. Мяч посылается назад через туннель ногой, и бегущий вперёд ведёт мяч тоже ногой.

Ползущий катит мяч назад, посылает его ногой. Обегая вокруг знака, мяч провести и сыграть назад ногой. Игроки в упоре лёжа тесно примыкают друг к другу, у первого набивной мяч. По команде все сгибаются углом, первый прокатывает мяч и впереди шеренги принимает

упор лёжа. Последний принимает мяч, бежит с ним вперёд, кричит «Вверх!» - все сгибаются углом и т.д.

2. «Поднять ноги». Игроки в упоре сидя рядом друг с другом. Первый держит мяч. По команде все поднимают ноги или перекатываются на спину, мяч прокатывается под ногами, последний принимает мяч и бежит вперёд.

3. Передача мяча. Участники стоят один за другим, у первого в руках набивной мяч. По команде мяч передают над головой назад. Последний несёт мяч вперёд, встаёт впереди и передаёт мяч снова.

Варианты. Участник с мячом проползает между ногами.

Получив мяч участник обегает знак, прежде чем встает впереди.

Мяч передается сбоку (так же - сидя).

Мяч передается между ногами.

Мяч передается поочередно то слева то справа

Эстафета волной. Первый передает мяч над головой, второй между ногам, третий над головой и т.д.

4. Различные эстафеты можно объединить в комбинации. Например: туда передача мяча назад над головой, обратно передача мяча поочередно слева и справа, туда - передача мяча между ногами, обратно - передача мяча волной (между ногами, над головой).

5. Игроки стоят друг за другом. Перед каждой командой на расстоянии 5 – 10 м стоит игрок с мячом. По сигналу он бросает или толкает мяч первому игроку, который тут же отбрасывает мяч обратно и становится в конец шеренги, и т.д. Игра заканчивается, когда команда займёт первоначальное положение.

Варианты. Первый игрок (и все последующие), отбросив или оттолкнув мяч, сразу садится на корточки. Последний участник, отдав мяч, приседает на корточки, но сразу поднимается и снова принимает мяч. Затем поднимается предпоследний и т.д. Круг окончен, когда стоит вся команда. Последний игрок бежит с мячом на место игрока, стоящего

перед командой, а тот встаёт первым. Игра заканчивается, когда каждый побывает на месте перед строем.

6. Игра головой. Стоящий перед командой бросает мяч, а игроки отбивают его головой, после чего садятся на корточки или приседают. Эстафета с пасовкой. Стоящий перед командой посылает мяч внутренней стороной ноги первому, тот отпасовывает мяч обратно и встаёт в конец строя.

7. Эстафета с пасовкой и ведением мяча. Игрок, который стоит перед командой, отпасовывает мяч первому. Тот принимает мяч, ведёт его ногой назад вдоль строя, обходит последнего, ведёт мяч вперёд, отпасовывает его стоящему перед командой и бежит в конец строя. Та же игра, но более сложная. Ведущий мяч не отпасовывает его игроку, стоящему перед строем, а ведёт мяч ещё раз, обегает вокруг последнего члена команды, затем отпасовывает мяч первому игроку, а сам занимает место позади игрока, стоящего перед строем. Эстафета заканчивается, когда последний игрок обведёт мяч вокруг вновь образованной колонны.

8. Эстафета с пасовкой при наличии бокового игрока. Между колонной и игроком, стоящим перед ней, в 3 - 5 м в стороне стоит игрок с мячом. Первый бежит к игроку, стоящему перед строем, на бегу получает мяч, отпасованный боковым игроком, посылает его игроку, стоящему перед строем, и встаёт за ним. Тот, в свою очередь, отпасовывает мяч боковому, который передаёт его следующему члену команды во время бега. Эстафета окончена, когда последний игрок займёт своё место во вновь образованной колонне.

Вариант. Мяч выбрасывают рукой. Набивной мяч катят по земле.

АНКЕТА

Ф.И.О. _____ возраст _____ Класс _____

1. Ваше основное место жительства? /город, район, сельская местность/

2. Сколько лет и каким видом спорта занимались? Какой разряд, звание?

3. Какую направленность имели занятия физическими упражнениями за последние два года? /подчеркнуть/

– общефизическая подготовка

– спортивные игры. Какие? _____

– лёгкая атлетика

– гимнастика

– другие виды. Какие? _____

4. Занимались ли самостоятельно Физическими упражнениями?

/подчеркнуть/: систематически, периодически, ситуативно, не занимались.

5. Занимаетесь ли утренней гимнастикой? /да, нет/, регулярно /да, нет/

6. Умеете ли плавать? /да, нет/

7. Каким видом спорта хотели бы заниматься в школе? _____

8. Каким видом Физических упражнений хотели бы заниматься на занятиях физического воспитания" /подчеркнуть/ общефизическая подготовка, легкая атлетика, многоборье ГТО, ритмическая гимнастика, спортивная гимнастика, баскетбол, волейбол, бадминтон.

9. Считаете ли вы, что Вам необходимо иметь определённый объём знаний в области физической культуры? /подчеркнуть/.

Да. Нет. Затрудняюсь ответить.

10. Решению каких основных задач физического воспитания на занятиях вы отдали бы предпочтение? /нужное подчеркнуть/.

– воспитанию физических качеств.

– формированию двигательных умений и навыков;

– улучшению здоровья /задачам оздоровительной физкультуры/;

Подпись _____

Дата _____