

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №26»**

**Научная работа на тему:**

«Физическое развитие и физическая подготовленность школьников,  
занимающихся и не занимающихся баскетболом».

Выполнил: учитель физической культуры

Фомичева К.С.

**Подольск 2015.**

## Содержание

Введение. ....	3
Глава 1. Литературный обзор .....	6
1.1 Физическая культура и спорт в системе общего образования.....	6
1.2. Баскетбол как средство физического воспитания. ....	11
1.3. Дополнительное образование детей в современной системе образования. .....	14
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....	20
Глава 3. Результаты исследования. ....	25
3.1. Контингент обучающихся в общеобразовательной школе. ....	25
3.2.Уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся в общеобразовательном учреждении. ....	28
3.3. Сравнительный анализ результатов физического развития и физической подготовленности школьников. ....	33
Выводы. ....	42
Практические рекомендации. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Список Литературы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## **Введение**

В условиях современного образования каждый молодой человек входит в жизнь через порог школы. В общеобразовательной школе он постигает азбуку коллективизма, товарищества, овладевает знаниями и умениями, активно занимается физической культурой и спортом.

Физическая культура в общеобразовательных учреждениях представлена как образовательная область, учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности учащихся. Являясь образовательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию общечеловеческих ценностей.

Согласно основным принципам комплексной программы физического воспитания общеобразовательных учреждений, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В ряду наиболее действенных средств в решении поставленных задач одно из ведущих мест отводится разновидностям спортивных игр. Среди них едва не самым популярным и доступным видом является баскетбол. Высокая эмоциональность и всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся – главные достоинства этой игры.

Разработка методики физического воспитания должна базироваться на знании уровня физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Анализ многочисленных литературных данных показывает, что проблема возрастного развития и совершенствования физических качеств у школьников нуждается в глубокой экспериментальной разработке. Необходимо выявить уровни развития быстроты, мышечной силы, скоростно-силовых качеств у детей разного возраста, обосновать эффективные средства и методы воспитания этих качеств, определить допустимые тренировочные нагрузки в занятиях. Это способствовало бы обеспечению всесторонней физической подготовленности.

#### **Цель.**

Провести сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся баскетболом.

#### **Гипотеза.**

Мы предполагаем, что анализ результатов физического развития и физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся баскетболом, позволит разработать рекомендации по совершенствованию планирования и построения занятий по физической культуре для общеобразовательных школ.

#### **Объект исследования.**

Школьники, занимающиеся и не занимающиеся баскетболом.

#### **Предмет исследования.**

Физическое развитие и физическая подготовленность школьников, занимающихся и не занимающихся баскетболом.

**Практическая значимость.**

Результаты проведенных исследований могут быть использованы в работе учителей физической культуры и аспирантов, в материалах лекционного курса Вузов и в системе повышения квалификации физкультурно-спортивных кадров.

## **Глава 1. Литературный обзор**

### **1.1 Физическая культура и спорт в системе общего образования.**

Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями[2].

Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека[43,50].

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующих условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии школьников;
- физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;
- физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;
- физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению[3,30,31,46].

Исходя из этого, можно сделать выводы, насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей[10,30,37].

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, при которых наша физическая культура оставалась бы в школьном образовании лишь как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья школьников. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие учителя зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры. Одной из главных задач учителей

физической культуры общеобразовательных школ, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов[23,24,33].

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке[36].

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах[27,53].

Существует множество способов разнообразить проведение уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока (например, переходить из спортивного зала на воздух); использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры[20,40,54].

Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ



развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами, а затем полностью соответствующие реальным требованиям[30,48,52].

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой "школой жизни". Ведь в спорте учатся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учатся проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому.

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной России. Школьная физическая культура закладывает основу для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Это эффективное средство направления энергии школьников в конструктивное русло. При этом поведение, знания и

умения, личный пример учителя физической культуры становятся для школьников более значимыми ориентирами, чем наставления и назидания. И если учитель физической культуры поможет сформировать у учащихся потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие социальные понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, право на интересную жизнь, свобода и счастье[46,51].

Урок физической культуры в школе это учебный предмет, предназначенный для физического развития детей, а также юношей и девушек во время прохождения обучения. При наличии медицинских противопоказаний, ученик может быть освобождён от предмета, или принимать в нём ограниченное участие. Место проведения уроков физкультуры и их программа зависит от возможностей школы и времени года, и может включать, помимо гимнастики:

- Бег (30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 2000 м (в соответствии с уч. требованиями и нормативами), 3000 м (только мальчики))
- Бег на лыжах
- Плавание
- Прыжки в длину, в высоту, метания
- Футбол
- Баскетбол
- Волейбол
- Занятия на гимнастических снарядах (брусках и перекладине), акробатика, гимнастика, вольные упражнения, элементы художественной гимнастики, элементы аэробики, спортивных танцев
- различные виды активных игр

Для подведения итогов учебного периода ученики сдают набор определённых нормативов, по которым можно оценить уровень физической подготовленности школьников.

По Госстандарту физкультура должна проходить в специализированных классах, допущенных к проведению урока (спортзалы, например). В неделю на общеобразовательную школу по стандарту выделено 3 учебных часа на класс. В школах «ЗДОРОВЬЯ» — до 6 часов, но к ним добавляется Лечебная Физическая Культура (ЛФК).

В обществе существует мнение о необходимости замены оценок по физкультуре и некоторым другим предметам системой зачетов, так как оценки по этим предметам отражают не успеваемость учащихся, а их способности, а также системой оценок, определяющих степень прохождения практических занятий и степень усвоения практического материала, уровень физического здоровья, знания, полученные за период обучения. Основой аттестации учащегося должны быть показатели степени прохождения практического материала[3,50,54].

## **1.2. Баскетбол как средство физического воспитания.**

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию[3].

Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приёмов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности участников в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

Эффективность любого игрового приёма зависит не только от уровня технической подготовленности, но во многом предопределяется степенью развития специальных физических качеств. Положительный результат рациональных действий баскетболиста требует проявления скоростно-силовых качеств и координационных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Так же важную роль играют специальные виды

выносливости. Все эти физические качества взаимосвязано воплощаются игроком при осуществлении того или иного технического приёма. Чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических качеств у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем лучше и качественнее техническая подготовленность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал[48].

Технико-физическая подготовленность ведёт к успеху в условиях соревновательного противоборства только через тактическую оснащённость игроков. Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется практически постоянным пребыванием игрока в условиях ограничения времени, когда требуется не только одновременное проявление нескольких сторон быстроты, но и самое разнообразное и внезапное их чередование. Разнообразная и совершенная тактика в баскетболе – неременное условие для реализации технико-физического потенциала отдельных игроков и команды в целом.

Баскетбол относится к командным видам спорта, а следовательно, требует тесного сотрудничества игроков между собой.

Характерной чертой игровой деятельности баскетболистов является так же напряженность её протекания. Реализация технико- тактического мастерства – это искусство движений в условиях противоборства с целью достижения нужного результата. Фактор противоборства придаёт соперничеству яркую эмоциональную окраску. Качество игровых действий каждого игрока и команды в целом зависит не только от уровня их мастерства, но и от характера и степени агрессивности противодействия соперников. Большинство игровых ситуаций в ходе матча происходит в условиях активного противостояния[3].

Кроме этого, подавляющее количество всех технических приёмов баскетболисты выполняют на максимальной скорости или в трудных для координации движений условиях, т.е. в экстремальных условиях.

Занятия баскетболом благотворно влияют на развитие подростков за счёт взаимообусловленности и взаимодействия нескольких компонентов физического и интеллектуального потенциала. Однако эффект комплексного воздействия игровой соревновательной деятельности возможен только при условии целенаправленной подготовительной работы на уроках физической культуры[25].

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания[48].

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования[25,45].

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из

наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах[48].

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития и, в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте[3,50].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников[45].

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры[48].

### **1.3. Дополнительное образование детей в современной системе образования.**

Согласно терминологии Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО), дополнительное образование детей - сфера неформального образования, связанная с индивидуальным развитием ребенка в культуре, которое он выбирает сам (или с помощью значимого взрослого) в соответствии со своими желаниями

и потребностями. В ней одновременно происходит его обучение, воспитание и личностное развитие.

Структурно дополнительное образование вписывается в систему общего и профессионального образования, а также в сферу образовательно-культурного досуга, сближает и дополняет эти системы: предметные области общего, профессионального образования и культурно-образовательного досуга пересекаются между собой. Эта область пересечения и представляет собой область дополнительного образования[8].

Дополнительное образование может дополнять три обозначенные сферы по-разному:

1. может расширять предметные знания, добавлять новые компоненты;
2. может увеличивать "вооруженность" личности, оснащая человека новыми средствами познания, труда и общения;
3. способно усиливать мотивацию образовательной деятельности, вызывая необходимость личности полнее проявить себя.

По отношению к общей системе образования дополнительное образование является подсистемой, но одновременно оно может рассматриваться как самостоятельная образовательная система, так как обладает качествами системы: целостностью и единством составляющих ее элементов, которые имеют определенную связь друг с другом.

Система дополнительного образования имеет свою специфику, которая связана не только с особенностями психолого-педагогического взаимодействия между педагогами и их воспитанниками, но и с тем, что современное дополнительное образование детей представлено двумя основными блоками: образовательным и культурно-досуговым. Именно в рамках этих блоков осуществляется основная педагогическая деятельность педагогов и творческо-познавательная деятельность детей[11].

Дополнительно образование играет уникальную роль в системе образования. Они служат задачам обеспечения необходимых условий для

личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяют адаптировать детей к жизни в обществе, формируют общую культуру, позволяют организовать содержательный досуг.

Дополнительное образование детей рассматривается как:

1. процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленный на удовлетворение интересов личности, ее предпочтений, склонностей, способностей и содействующий ее самореализации и культурной (в том числе социальной) адаптации;

2. специфическая органическая часть системы общего образования, представляющая собой процесс и результат становления личности ребенка в условиях развивающей среды, предоставляющей детям интеллектуальные, психолого-педагогические, образовательные, развивающие услуги на основе свободного выбора и самоопределения;

3. процесс добровольно избранного ребенком освоение вида деятельности и области знания, выходящих за рамки обязательного (общего, начального, профессионального) образования, направленный на удовлетворение его интересов склонностей, способностей, содействующий саморазвитию, самообразованию, самореализации и самоопределению человека;

4. неотъемлемая часть системы непрерывного образования: непрерывное, вариативное, разноуровневое, превышающее базовый компонент образования, реализуемое личностью в свободное время и призванное обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей;

5. особое образовательное пространство, где объективно задается множество отношений, где не только осуществляются специальные развивающие познавательные игры и освоение опыта исполнительского



мастерства, творчества и эмоционально-ценностных отношений обучающихся, но и расширяются возможности для жизненного самоопределения детей и подростков.

Под дополнительным образованием понимается:

1. образование, дополняющее базовое в соответствии с образовательными запросами развивающейся личности и соответствующее природе детства, признающее ребенка высшей ценностью педагогической деятельности;

2. образовательная деятельность, осуществляемая по дополнительным образовательным программам, имеющим образовательные цели и диагностируемые и оцениваемые образовательные результаты;

3. оказание дополнительных образовательных услуг за пределами основных образовательных программ в интересах личности и государства.

Под дополнительным образованием детей допустимо понимать образование, обеспечивающее:

1. удовлетворение образовательных запросов детей, обусловленных определённой ситуацией, и значимых для них потребностей в оценке достигнутых успехов;

2. создание условий для использования свободного времени в позитивных для развития личности целях, прибавления новых достижений к уже имеющимся;

3. исполнение заказов детей и заполнение имеющихся у них дефицитов информации, знаний, ресурсов и т.д. за счёт наполнения их жизни новыми возможностями;

4. разрешение противоречий и расширение представлений детей о себе и окружающем мире;

5. оптимизацию процесса получения и продуктивного использования новой (дополнительной) информации;

6. параллельное освоение разных учебных материалов, учебных курсов, образовательных программ.

Дополнительное образование детей - неотъемлемая часть непрерывного вариативного образования, которую уже сегодня можно характеризовать как:

1. сложившуюся структуру образования, ориентированную на дальнейшее развитие жизненных деятельностно-коммуникативных умений детей, выведение их на высокий уровень компетентности в принятии обоснованных решений, в контроле над жизненными проблемами, на самосознание детей, их выбор образа жизни, самоудовлетворенность и ощущение радости жизни;

2. зону перспективного развития каждого человека, семьи, образовательного учреждения, образовательной системы в целом;

3. уникальное образовательное сообщество, где все участники - равноправные субъекты, реализующие свое сущностное право на свободный выбор, на свободное определение своего "Я", где доминируют уважение к разнообразию и ценности индивида, неформальность ценностей и смыслов совместной деятельности и творчества;

4. социокультурную технологию, интегрирующую педагогические возможности с развитием личности ребенка и формирующую индивидуальные способности освоения социокультурных ценностей, воспроизведения и приумножения их в самостоятельной деятельности, поведении, общении[16].

Сегодня учреждения дополнительного образования детей находятся в ведении системы образования, физической культуры и спорта, культуры, общественных организаций, органов по делам молодёжи.

Основным положением организации дополнительного образования в школе является раннее выявление интересов и способностей детей и талантов, так же развитие индивидуальных способностей. Важнейшим элементом структуры дополнительного образования являются школьные кружки, которые развивают и поддерживают интерес учащихся к деятельности определенного направления, дают возможность расширить и

углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Кроме того, разнопрофильность кружков создает условия для разностороннего развития личности[12].

Дополнительное образование дает глубокий эмоциональный заряд, который подкрепляется видимым результатом: готовая поделка, сыгранная роль, участие в выставке, концерте, соревновании и т.д.

Развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в настоящее время в первую очередь связано с осознанием необходимости сохранения и укрепления здоровья населения средствами физической культуры и спорта.

Необходимо отметить, что, несмотря на сложности, социально-экономической ситуации в стране, возрастающий дефицит финансирования образования, сеть учреждений физкультурно-спортивной направленности не только сохранена, но и продолжает развиваться. Стабильность сети подтверждает роль и значимость учреждений физкультурно-спортивной направленности, их современный статус, а также правильность действий предпринимаемых Минобразованием России, территориальными органами управления образованием по открытию новых учреждений и принятию на свой баланс закрывающихся спортивных школ системы профсоюзов и других ДСО и ведомств .

Спортивные школы и клубы осуществляют работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие. Ежегодно увеличивается число занимающихся на начальном и спортивно-оздоровительном этапах подготовки, что составляет 72% от всего контингента занимающихся в физкультурно-спортивных учреждениях, 29% из них имеют массовые и первые спортивные разряды. Повышается уровень работы по подготовке квалифицированных спортсменов. Растет число мастеров спорта международного класса, мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта[11, 16, 46].

## **Глава 2. Задачи, методы и организация исследования**

В связи с целью нашей работы, были поставлены следующие задачи:

- 1) Определить количество школьников, занимающихся и не занимающихся различными видами спорта.
- 2) Определить уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся в общеобразовательном учреждении.
- 3) Провести сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности школьников, занимающихся баскетболом, другими видами спорта и не занимающихся.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

- 1) Анализ литературных источников.
- 2) Педагогические наблюдения по специально разработанной схеме.
- 3) Педагогическое тестирование.
- 4) Метод антропометрических измерений.
- 5) Метод кистевой динамометрии.
- 6) Математическая обработка результатов.

- 1) Анализ литературных источников.

Нами была проанализирована литература с целью определения уровня освещения данной темы, также сравнили мнения специалистов между собой и с данными полученными нами в ходе исследования.

- 2) Метод педагогических наблюдений.

В процессе наблюдений за организационной, тренировочной работой с учащимися школы, были выявлены формы ее организации и особенности тренировочного процесса.

- 3) Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование позволило определить уровень специальной физической и технической подготовленности обследуемого контингента.

В качестве контрольных тестов использовались следующие тесты:

Бег 1600м.

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 (с).

Предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости из высокого старта с поворотами на ограничительных линиях. Обследуемый встаёт позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бежать как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснуться ее рукой, развернуться и бежать к линии старта. Добежав до нее, точно также коснуться рукой и после поворота продолжать бег в обратную сторону. Таким образом, обследуемый должен выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала надо настроиться на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижать ее на поворотах.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз).

Мальчики (из вися на высокой перекладине): из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваться на руках до пересечения подбородком линии перекладины на 1-2 см. затем руки полностью распрямлены. Задержки, раскачивания, сгибание ног в коленях не допускаются. Подтягивание выполняется плавно без рывков.

Девочки (из вися лежа на низкой перекладине высотой 1 метр): принять положение вися лежа, опираясь пятками о пол, хватом двух рук снаружи, затем подтягиваться до касания грудью перекладины. Движения выполнять плавно, без прогибания и сгибания. Подтягивания, с небольшим сгибанием рук, не засчитываются.

### Отжимание от скамьи.

Исходное положение: упор лёжа на гимнастической скамейке. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамьи, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

### Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 с).

Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

### Прыжок в длину с места (см).

Проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметр. Ребенок встает прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни; поднимается на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, сгибает ноги, руки назад; затем резким движением рук вниз-вперед-вверх отталкивается двумя ногами вперед вверх. В полете выносит ноги вперед и приземляется на согнутые ноги, руки вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. В зачет идет лучшая попытка.

### Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин).

Выполняется произвольным способом. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, испытуемые начинают прыжки через скакалку одновременно. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчета счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу

время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

#### 4) Метод антропометрических измерений.

Антропометрия - один из основных методов антропометрического исследования, который заключается в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости. С помощью метода антропометрии мы определили рост и вес учащихся. Рост учащихся мы измерили с помощью ростомера. Учащиеся сняв обувь, становятся на площадку спиной к планке, туловище и конечности выпрямлены, пятки соприкасаются, носки разведены. Пятки, ягодицы, межлопаточное пространство и затылок прикасаются к планке. Опустив планшет на голову, смотрим на шкалу цифр у нижнего края планшета, которые будут соответствовать росту тела учащегося.

#### 5) Метод кистевой динамометрии.

Кистевая динамометрия – измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных.

#### б) Математическая обработка результатов.

С помощью метода математической обработки данных, мы выявили средние показатели учащихся по физическому развитию и физической подготовленности.

**Организация исследования.**

Исследования проводились с октября 2013 года по апрель 2015 года на базе МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области.

Контингент обследуемых ученики 9-х классов МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области, занимающиеся и не занимающиеся баскетболом.

МОУ «Лицей №26» - многопрофильный лицей, реализующий общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего (полного) образования. Осуществляет углубленную и профильную подготовку по следующим профилям: физико-математический, информационно-технологический, химико-биологический, экономический.

Продемонстрировав высокие образовательные результаты в 2012-2013 учебном году, МОУ «Лицей №26» был включен в ТОП-500 лучших школ Российской Федерации. Так же, в 2013 и 2014 году вошел в ТОП-100 лучших школ Подмосковья.

Лицей оснащён тремя спортивными залами, тренажерным залом и бассейном. В свободное от уроков время учителя физической культуры проводят спортивные секции, такие как: баскетбол, волейбол, футбол, рукопашный бой, каратэ и плавание.



### Глава 3. Результаты исследования

#### 3.1. Контингент обучающихся в общеобразовательной школе.

Изучив учебный план и наполненность классов в МОУ «Лицей №26» г.Подольска Московской области на 2013-2014 учебный год, для проведения исследования нами были выбраны обучающиеся 9-х классов.

**Таблица 1**

**Количество обучающихся в 9 классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области.**

учащиеся классы	юноши	девушки	всего
<b>9Л1</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>28</b>
<b>9Л2</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>29</b>
<b>9Л3</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>
<b>9Л4</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>24</b>
<b>9Л5</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>31</b>
<b>итого</b>	<b>65</b>	<b>73</b>	<b>138</b>

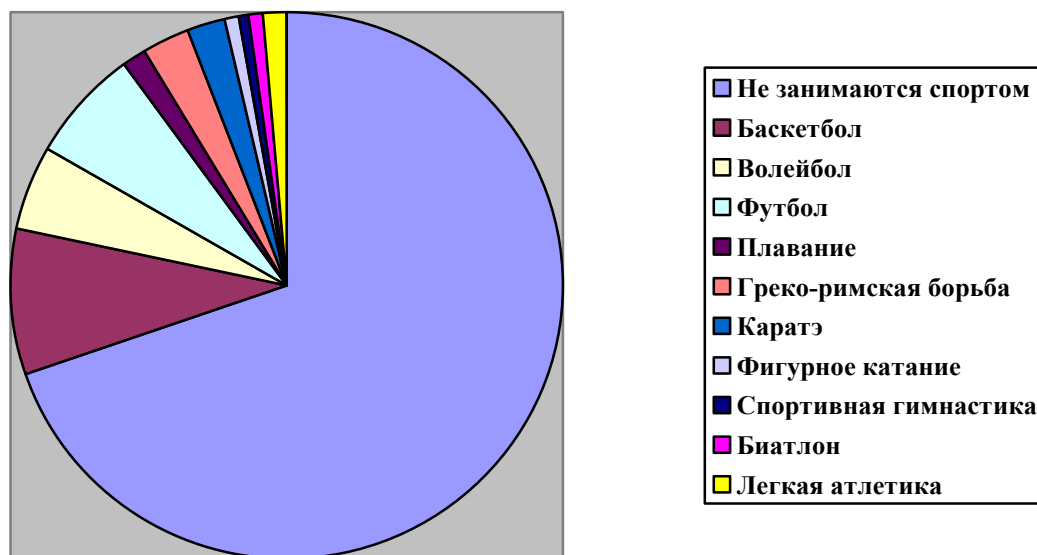
Составив и проанализировав данную таблицу, мы выявили, что общее количество обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» города Подольска Московской области составляет 138 человек, из которых 65 мальчиков и 73 девочки. Самый большой класс по численности – 9Л5, количество обучающихся в нём 31 человек, из которых 18 мальчиков и 13 девочек.

Составив и проанализировав таблицу №, мы выявили, что из множества видов спорта обучающиеся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» города Подольска Московской области выбирают лишь 10, а именно: баскетбол, футбол, волейбол, плавание, греко-римская борьба, каратэ, фигурное катание, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика и биатлон. Наиболее популярными видами спорта являются баскетбол, футбол и волейбол. Баскетболом занимаются 12 человек, футболом – 9 человек, волейболом – 7 человек. Всего спортом занимаются 42 человека. В 9Л5 – больше всего

спортсменов, количество обучающихся в этом классе, занимающихся спортом составляет 14 человек.

**Таблица 2**  
**Количество школьников, занимающихся различными видами спорта.**

классы спорт.секции	9Л1	9Л2	9Л3	9Л4	9Л5	всего
Баскетбол	3	-	4	2	3	12
Волейбол	-	-	1	2	4	7
Футбол	4	2	-	-	3	9
Плавание	-	1	1	-	-	2
Греко-римская борьба	2	2	-	-	-	4
Каратэ	-	-	-	-	3	3
Фигурное катание	1	-	-	-	-	1
Лёгкая атлетика	-	2	-	-	-	2
Спортивная гимнастика	-	-	-	1	-	1
Биатлон	-	-	-	-	1	1
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>42</b>



**Рисунок 1.** Количество школьников, занимающихся различными видами спорта (в процентном соотношении).

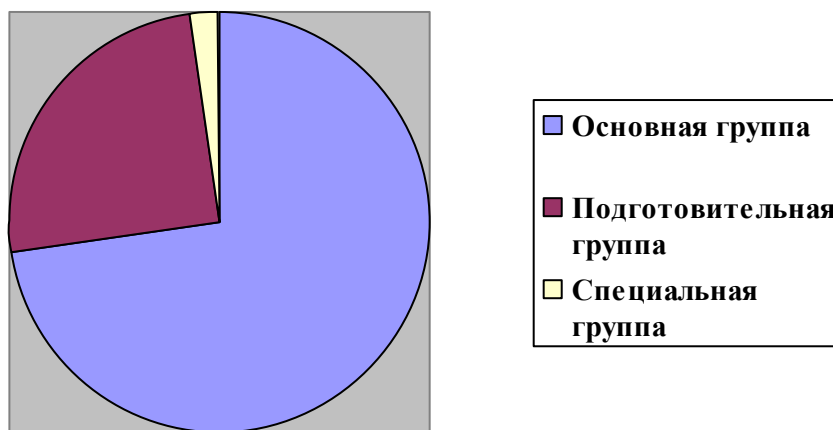
Все обучающиеся в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности разделены на три медицинские группы здоровья: 1) основную, 2)подготовительную и 3) специальную.

Анализ распределения обучающихся МОУ «Лицей№26» по группам для занятий по физической культуре (таблица) показал, что из 138 учащихся 9-х классов100 обучающихся состоят в основной группе здоровья, 35 человек - в подготовительной группе и 3 - в специальной группе здоровья.

**Таблица 3**

**Распределение по группам здоровья обучающихся в 9 классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области.**

Классы	Всего	Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
9Л1	29	23	6	-
9Л2	29	22	7	-
9Л3	26	17	7	2
9Л4	23	17	6	-
9Л5	31	21	9	1
<b>Итого</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>3</b>



**Рисунок 2. Распределение по группам здоровья обучающихся в 9 классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области (в процентном соотношении).**

### **3.2.Уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся в общеобразовательном учреждении.**

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) уровень физической подготовленности обучающихся в 9х классах, определяется следующими тестированиями:

- Челночный бег 3x10 (с),
- Прыжок в длину с места (см),
- Подтягивания (кол-во раз),
- Бег 1600 м (мин)
- Отжимания от скамьи (кол-во раз),
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 с),
- Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин),

Анализ критериев оценки, определяющих уровень физической подготовленности школьников (таблица 4) показал, что:

- 1) в тесте «челночный бег 3x10», нормативное требование составляет: у юношей худший результат 8,23 с, лучший – 7,5 с. У девушек – худший результат 8,82 с, лучший – 8,28 с.
- 2) Прыжок в длину с места (см), нормативное требование составляет: у юношей худший результат 190 см, лучший – 210 см. У девушек – худший результат 185 см, лучший - 195 см.
- 3) Подтягивания (кол-во раз), нормативное требование составляет: у юношей худший результат 5 раз, лучший – 10. У девушек – худший результат 7 раз, лучший – 16.
- 4) Бег 1600 м (мин), нормативное требование составляет: у юношей худший результат 7,11 мин, лучший – 6,26. У девушек – худший результат 9,13 мин, лучший – 8,08.
- 5) Отжимания от скамьи (кол-во раз), нормативное требование составляет: у юношей худший результат 22 раза, лучший – 30. У девушек – худший результат 10 раз, лучший – 20.

6) Наклон туловища вперед (кол-во раз/30 с), нормативное требование составляет: у юношей худший результат 44 раза, лучший – 56. У девушек – худший результат 40 раз, лучший – 48.

7) Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин), нормативное требование составляет: у юношей худший результат 120 раз, лучший – 140. У девушек – худший результат 110 раз, лучший – 130.

**Таблица 4**

**Нормативные требования по физической культуре для обучающихся в 9-х классах.**

Норматив Оценка	Удовлетворительно «3»		Хорошо «4»		Отлично «5»	
	ю*	д	ю	д	ю	д
Челночный бег (с)	8,23	8,82	7,87	8,45	7,5	8,28
Прыжок в длину с места (см)	190	185	200	190	210	195
Подтягивания (кол-во раз)	5	7	7	12	10	16
Бег 1600 м (мин)	7,11	9,13	6,50	8,59	6,26	8,08
Отжимания от скамьи (кол-во раз)	22	10	26	15	30	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз/30 с)	44	40	50	44	56	48
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	120	110	130	120	140	130

Здесь и далее: ю – юноши; д - девушки

Проанализировав результаты показателей физической подготовленности обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области (таблица 5), мы выявили, что у юношей в тесте челночный бег 3x10 лучший результат показали школьники, занимающиеся футболом (7,44 с), так же они были лучшими в прыжках через скакалку (139,6 раз в минуту), юноши, занимающиеся волейболом были лучшими в тестах прыжок в длину с места (219 см) и подтягивания (13,6 раз), в беге 1600м лучший результат показали баскетболисты (6,27 мин), так же,

школьники, занимающиеся баскетболом показали лучший результат в поднимании туловища из положения лёжа на спине за 30с (56 раз). В тесте отжимания от скамьи все юноши, занимающиеся спортом показали «отличный» результат, что составляет 30 раз.

У девушек (таблица 6), школьницы, занимающиеся баскетболом, показали лучшие результаты в следующих тестах: челночный бег 3x10 (8,26 с), подтягивания (16 раз), бег 1600 м (8,12 мин). В тесте подтягивания наряду с девушками, занимающимися баскетболом, лучший результат показали волейболистки (16 раз), так же они были лучшими в тесте прыжок в длину с места (197,5 см). В тестах отжимания от скамьи, поднимание туловища лёжа на спине за 30с и прыжки через скакалку за 1 минуту все спортсменки показали «отличный» результат, что составляет 20 раз, 48 раз и 130 раз соответственно.

Таблица 5

**Сводные результаты показателей физической подготовленности обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области (юноши).**

Норматив / Вид спорта	Баскетбол	Волейбол	Футбол	Единоборства	Др. виды спорта	Не занимаются
Челночный бег (с)	7,48	7,5	7,44	7,8	7,8	8,28
Прыжок в длину с места (см)	216,66	219	215,55	209,28	210,71	196
Подтягивания (кол-во раз)	13,55	13,6	12,77	10,29	10,3	7,4
Бег 1600 м (мин)	6,27	6,29	6,32	6,36	6,314	6,52
Отжимания от скамьи (кол-во раз)	30	30	30	30	30	24,3
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз/30 с)	56	55,8	55,1	50,2	54,7	47,4
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	138,1	135,5	139,6	137,4	135,2	124,8

Таблица 6

**Сводные результаты показателей физической подготовленности обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области (девушки).**

Норматив / Вид спорта	Баскетбол	Волейбол	Футбол	Единоборства	Др. виды спорта	Не занимаются
Челночный бег (с)	8,26	8,75	-	-	8,42	8,93
Прыжок в длину с места (см)	196,66	197,5	-	-	196,3	180
Подтягивания (кол-во раз)	16	16	-	-	13	10,5
Бег 1600 м (мин)	8,12	8,36	-	-	8,29	9,05
Отжимания от скамьи (кол-во раз)	20	20	-	-	20	12,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз/30 с)	48	48	-	-	48	45,5
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	130	130	-	-	130	118,6

Изучив литературные источники, мы составили сводную таблицу модельных характеристик показателей физического развития для школьников 15-16 лет (таблица 7). Мы выявили, что рост юношей в этом возрасте составляет 169,4 см, а рост девушек – 163,7 см, так же показатель веса юношей 63,9 кг, а девушек - 56,3 кг. Окружность груди юношей и девушек в 15-16 лет составляет 79,2 см и 78 см соответственно, объём лёгких (спирометрия) у юношей составляет 4320 см<sup>3</sup>, а у девушек – 3750 см<sup>3</sup>, показатель кистевой динамометрии (сила кисти) в этом возрасте составляет у юношей 55 кг, у девушек – 45 кг.

Таблица 7

**Модельные характеристики показателей физического развития  
для школьников 15-16 лет.**

	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Спирометрия (см <sup>3</sup> )	Сила кисти (кг)
Юноши	169,4	63,9	79,2	4320	55
Девушки	163,7	56,3	78	3750	45

Проанализировав результаты показателей физического развития обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области, полученных нами в ходе исследований, мы выявили, что юноши (таблица 8), занимающиеся баскетболом превосходят остальных в росте (175,3 см) и объёме лёгких (5150 см<sup>3</sup>), а юноши, занимающиеся единоборствами, лучше других по всем остальным показателям физического развития.

Девушки (таблица 9), занимающиеся баскетболом превосходят остальных школьниц по всем показателям физического развития, кроме веса. В весе самый большой показатель у девушек, не занимающихся спортом.

Таблица 8

**Сводные результаты показателей физического развития обучающихся в  
9-х классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области  
(юноши).**

Вид спорта / Показатели физ. развития	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Спирометрия (см <sup>3</sup> )	Сила кисти (кг)
Баскетбол	<b>175,3</b>	68,1	76,8	<b>5150</b>	56
Волейбол	174,8	65,9	75,9	5030	57
Футбол	169,5	66,5	72,7	4900	54
Единоборства	169,3	<b>70,2</b>	<b>80,3</b>	4700	<b>60</b>
Др. виды спорта	171,2	64,5	74,3	4840	59
Не занимаются	169,1	69,8	75,5	3235	48



Таблица 9

Сводные результаты показателей физического развития обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» г. Подольска Московской области (девушки).

Вид спорта / Показатели физ. развития	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Спирометрия (см <sup>3</sup> )	Сила кисти (кг)
Баскетбол	172,6	61,3	75,7	4580	48
Волейбол	170,8	62,8	71,3	4500	45
Футбол	-	-	-	-	-
Единоборства	-	-	-	-	-
Др. виды спорта	166,7	63,4	72,6	4320	47
Не занимаются	165,3	65,2	73,8	3150	42

### 3.3. Сравнительный анализ результатов физического развития и физической подготовленности школьников.

Сравнив и проанализировав показатели модельных характеристик роста для школьников 15-16 лет с результатами показателей физического развития, полученных нами в ходе исследования, мы выявили, что юноши и девушки, занимающиеся баскетболом и волейболом, превосходят модельные характеристики роста, что характерно для избранного ими вида спорта. Так же, рост всех остальных школьников соответствует нормам их возраста.

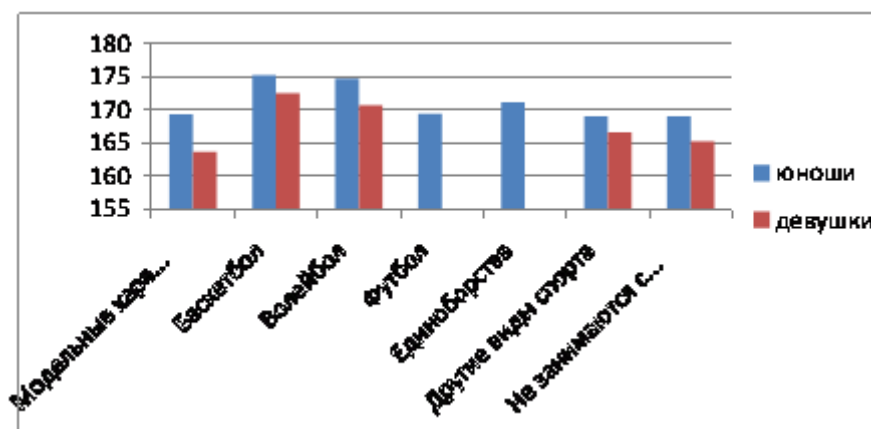
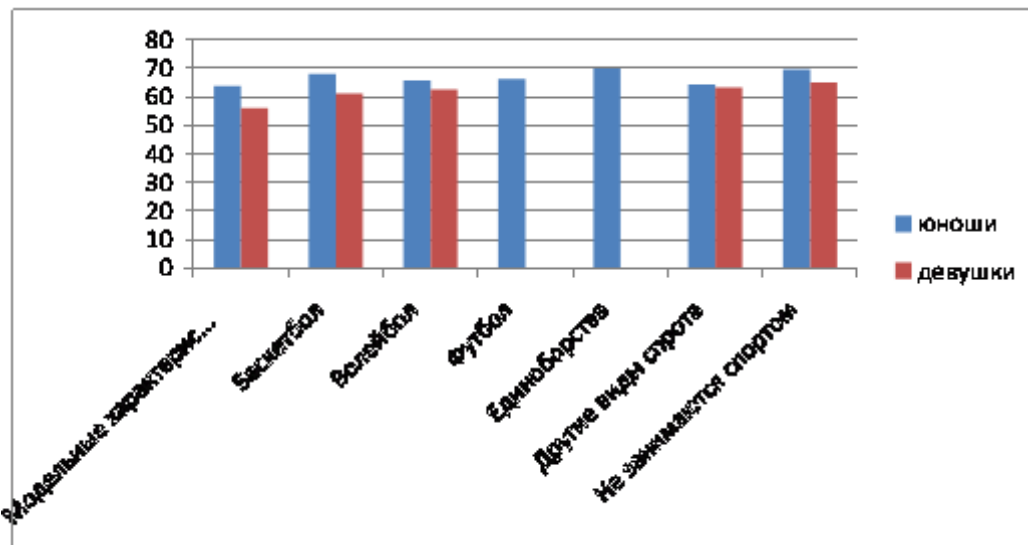


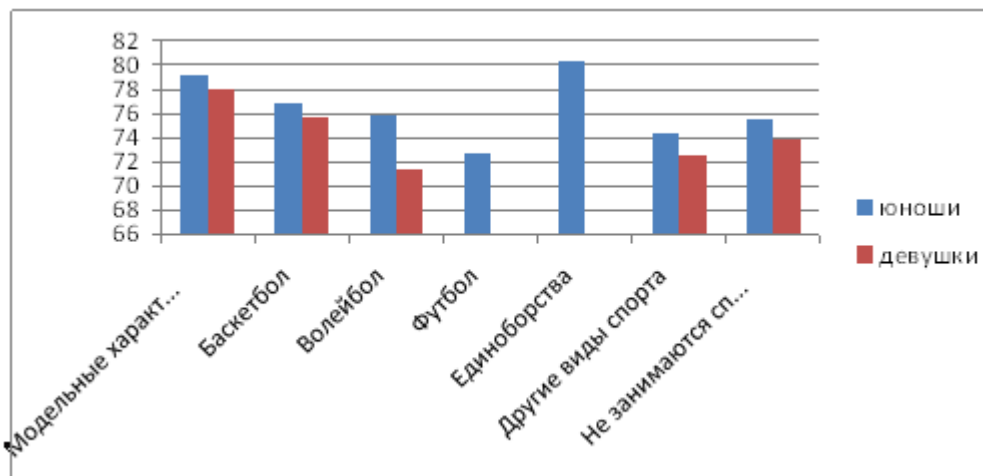
Рис. 3. Результаты физического развития (рост) в сравнении с модельными характеристиками.

Сравнив и проанализировав показатели модельных характеристик веса для школьников 15-16 лет с результатами показателей физического развития, полученных нами в ходе исследования, мы выявили, что в весе почти все школьники не значительно, но превышают нормы. Самый большой показатель у юношей и девушек не занимающихся спортом, а самый низкий показатель у юношей, занимающихся др.видами спорта и девушек – баскетболисток.



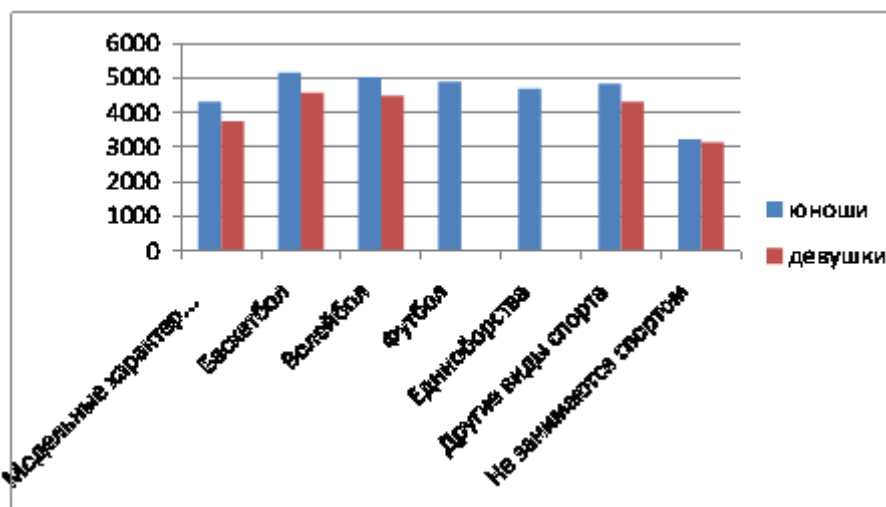
**Рис. 4. Результаты физического развития (вес) в сравнении с модельными характеристиками.**

Сравнив и проанализировав показатели модельных характеристик окружности грудной клетки для школьников 15-16 лет с результатами показателей физического развития, полученных нами в ходе исследования, мы выявили, что показатели юношей, занимающихся единоборствами, превышают показатели модельных характеристик, а остальные школьники, наоборот, имеют результат ниже нормы.



**Рис. 5. Результаты физического развития (окружность грудной клетки) в сравнении с модельными характеристиками.**

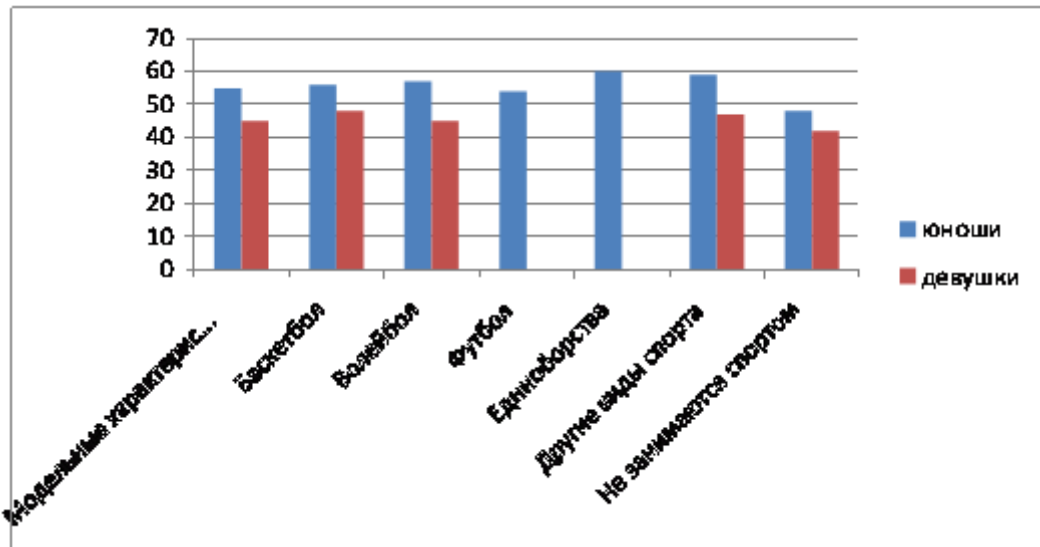
Сравнив и проанализировав показатели модельных характеристик спирометрии для школьников 15-16 лет с результатами показателей физического развития, полученных нами в ходе исследования, мы выявили, что показатели всех юношей и девушек, занимающихся спортом, выше показателей модельных характеристик, что характерно для спортсменов, а школьники, не занимающиеся спортом имеют показатель ниже нормы.



**Рис. 6. Результаты физического развития (спирометрия) в сравнении с модельными характеристиками.**

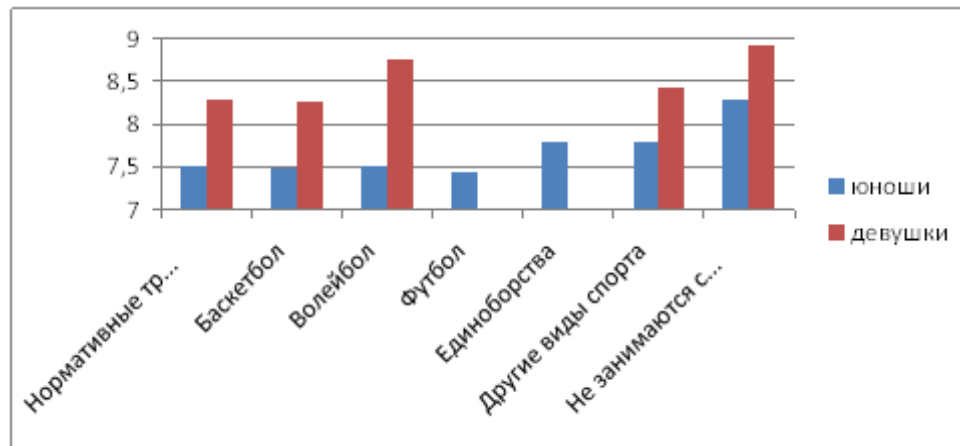
Сравнив и проанализировав показатели модельных характеристик кистевой динамометрии для школьников 15-16 лет с результатами показателей физического развития, полученных нами в ходе исследования, мы выявили, что школьники, не занимающиеся спортом, оказались слабее показателей модельных характеристик, а юноши и девушки, занимающиеся спортом, показали результат выше норм. Самый высокий результат показали

юноши, занимающиеся единоборствами, что характерно для избранного ими вида спорта.



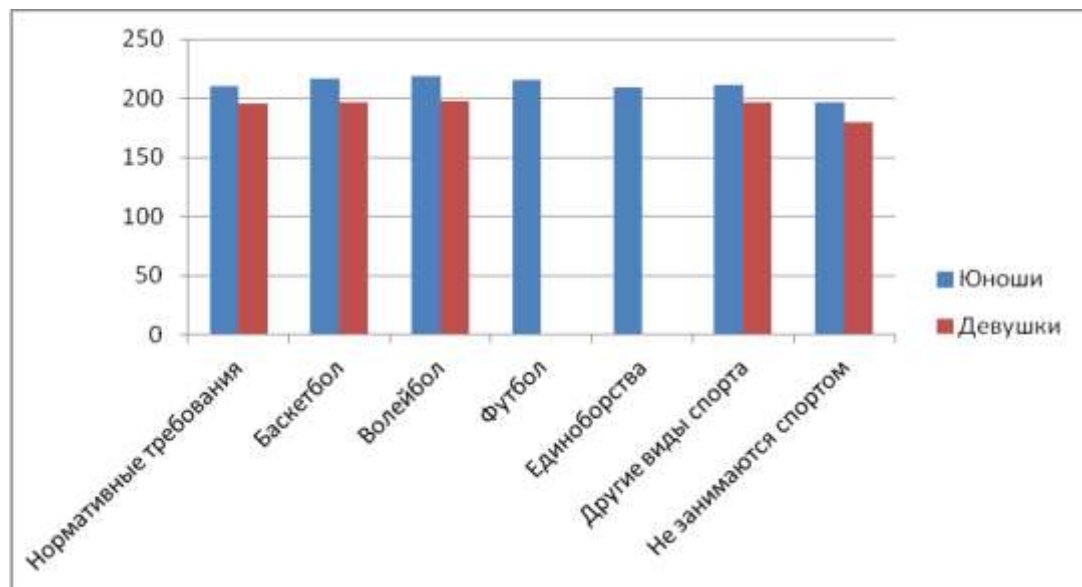
**Рис. 7. Результаты физического развития (сила кисти) в сравнении с модельными характеристиками.**

Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что лучший показатель в тесте челночный бег 3x10 у юношей, занимающихся футболом, и девушек, занимающихся баскетболом. Так же, юноши, занимающиеся баскетболом, волейболом и футболом сдали этот тест на «отлично», в то время, как остальным спортсменам удалось сдать его на «хорошо», а юноши, не занимающиеся спортом смогли сдать данный тест лишь на «удовлетворительно». Девушки, занимающиеся баскетболом, тоже сдали тест челночный бег 3x10 на «отлично», остальные школьницы, занимающиеся спортом – на «хорошо», а девушки, не занимающиеся спортом – на «удовлетворительно».



**Рис. 8. Результаты физической подготовленности (челночный бег) в сравнении с нормативными требованиями.**

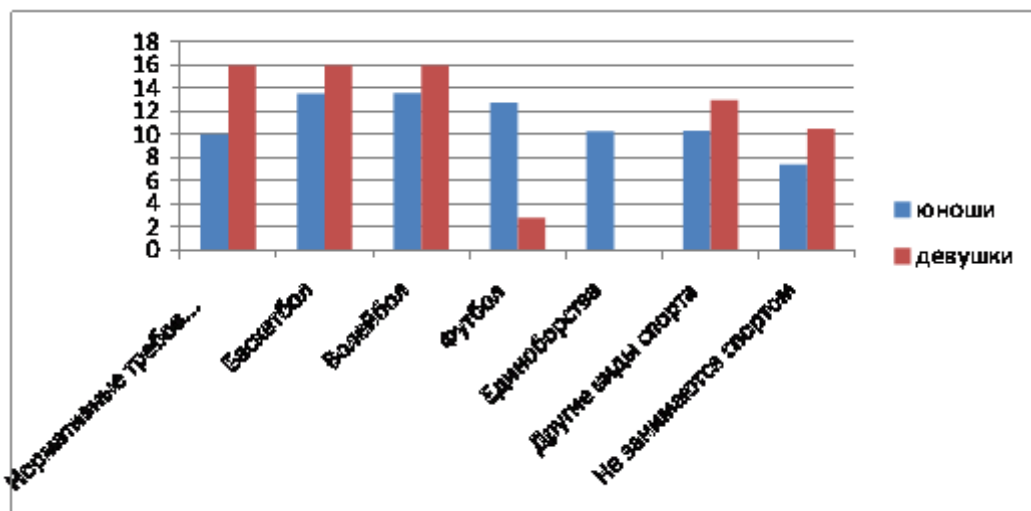
Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что в тесте прыжок в длину с места лучший результат показали юноши и девушки, занимающиеся волейболом, худший – школьники, не занимающиеся спортом. Все спортсмены сдали данный тест на «отлично», а школьники, не занимающиеся спортом, смогли сдать его на «удовлетворительно».



**Рис. 9. Результаты физической подготовленности (прыжок в длину с места) в сравнении с нормативными требованиями.**

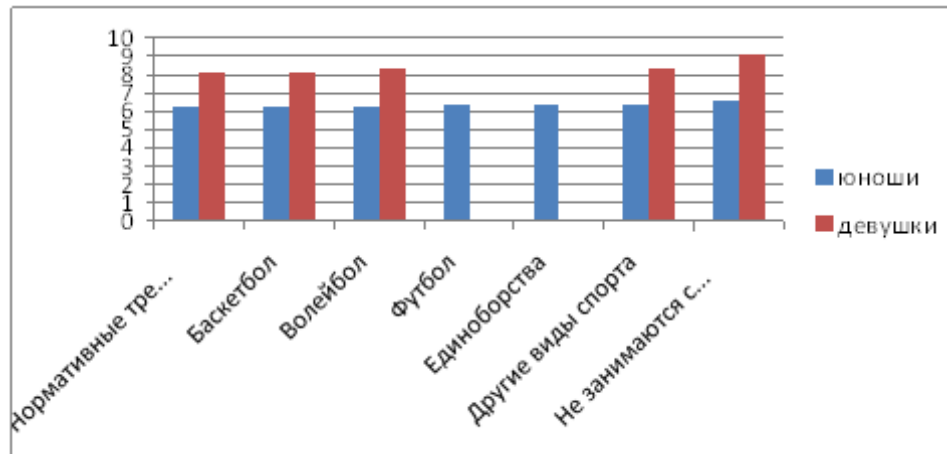
Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что в

тесте подтягивания лучший показатель у юношей и девушек, занимающихся баскетболом и волейболом, а худший – у юношей и девушек, не занимающихся спортом. Все юноши, занимающиеся спортом, сдали этот тест на «отлично», а школьники, не занимающиеся спортом – на «хорошо». Девушки, занимающиеся баскетболом и волейболом, так же сдали тест подтягивания на «отлично», школьницы, занимающиеся другими видами спорта – на «хорошо», а девушки, не занимающиеся спортом – на «удовлетворительно».



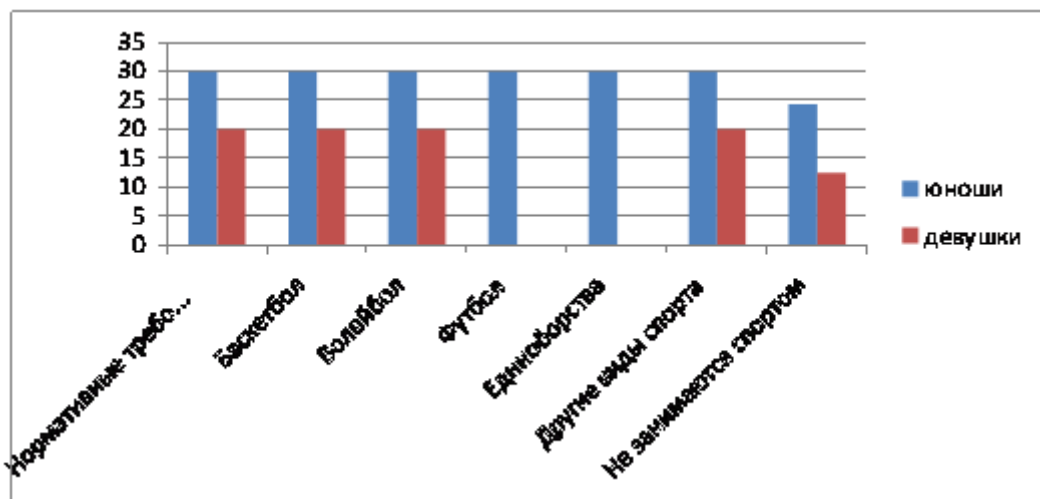
**Рис. 10. Результаты физической подготовленности (подтягивания) в сравнении с нормативными требованиями.**

Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что в тесте бег 1600 м, лучший результат показали юноши и девушки, занимающиеся баскетболом, худший – школьники, не занимающиеся спортом. Юноши, занимающиеся спортом, сдали этот тест на «отлично», а школьники, не занимающиеся спортом – на «хорошо». Только девушкам, занимающимся баскетболом, удалось сдать тест бег 1600 м на «отлично», остальные спортсменки сдали его на «хорошо», а школьницы, не занимающиеся спортом – на «удовлетворительно».



**Рис. 11. Результаты физической подготовленности (бег 1600м) в сравнении с нормативными требованиями.**

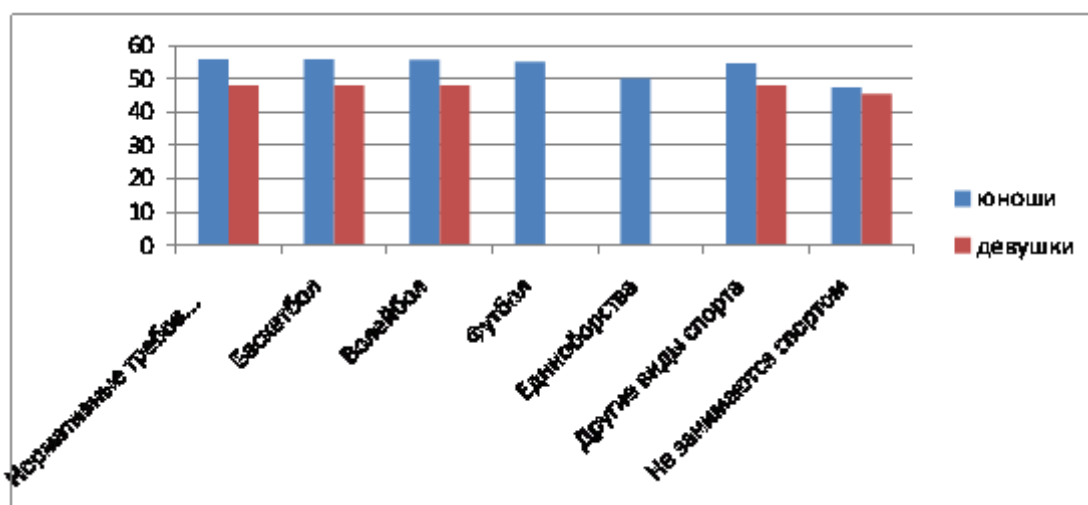
Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что в тесте отжимания от скамьи все спортсмены показали наилучший результат и сдали его на «отлично», а школьники, не занимающиеся спортом, смогли сдать данный лишь на «удовлетворительно».



**Рис. 12. Результаты физической подготовленности (отжимания от скамьи) в сравнении с нормативными требованиями.**

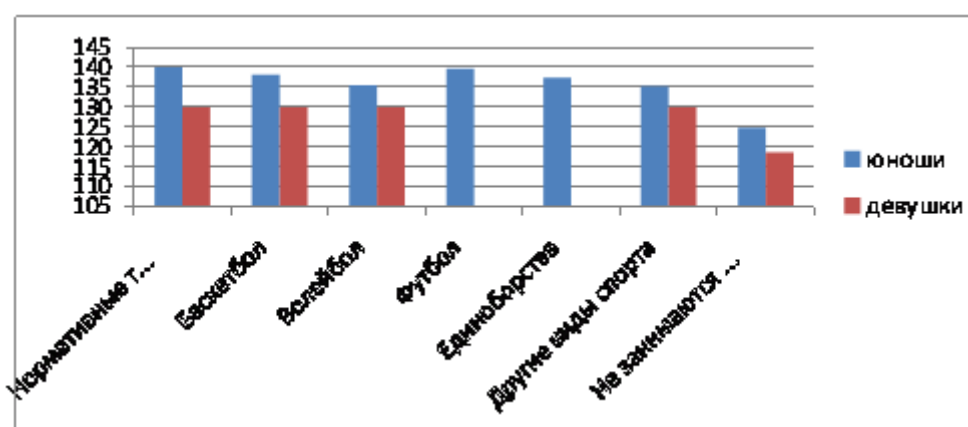
Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что в тесте поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 с все спортсмены, кроме юношей, занимающихся единоборствами, показали «отличный результат». Школьники, занимающиеся единоборствами, сдали

данный тест на «хорошо», а юноши и девушки, не занимающиеся спортом – на «удовлетворительно».



**Рис. 13. Результаты физической подготовленности (поднимание туловища из положения лежа на спине) в сравнении с нормативными требованиями.**

Сравнив результаты физической подготовленности, полученные нами в ходе исследований с нормативными требованиями, мы выявили, что в тесте прыжки через скакалку за 1 мин лучший результат показали юноши, занимающиеся футболом и все девушки, занимающиеся спортом. Все юноши, занимающиеся спортом, смогли сдать этот тест лишь на «хорошо», а школьники, не занимающиеся спортом – на «удовлетворительно». Девушки, занимающиеся спортом, сдали тест прыжки через скакалку за 1 мин на «отлично», остальные школьницы – на «удовлетворительно».



**Рис.14. Результаты физической подготовленности (прыжки через скакалку) в сравнении с нормативными требованиями.**



Таким образом, сравнительный анализ проведенных нами исследований физического развития и уровня физической подготовленности показал, что средние показатели школьников, не занимающихся спортом, как у юношей, так и у девушек ниже, чем у школьников, которые занимаются спортом.

**Выводы.**

1. В результате исследований нами было определено, что общее количество обучающихся в 9-х классах МОУ «Лицей №26» города Подольска Московской области составляет 138 человек, из которых 65 мальчиков и 73 девочки.

2. Среди всех учащихся 9 классов, 42 человека занимаются в спортивных секциях, отдавая предпочтение игровым видам спорта: баскетбол - 12 человек, футбол – 9 человек и волейбол – 7 человек. Кроме игровых видов спорта, учащиеся занимаются плаванием, греко-римской борьбой, каратэ, фигурным катанием, лёгкой атлетикой, спортивной гимнастикой и биатлоном.

3. Анализ распределения учащихся, в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности, по группам здоровья показал, что из 138 учащихся 100 человек находятся в основной группе, 35 человек в подготовительной и 3 человека в специальной группе.

4. Для определения уровня физической подготовленности учащихся 9 классов нами были выбраны тестирования, соответствующие федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС), а именно: челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; подтягивания; бег 1600 м; отжимания от скамьи; поднятие туловища из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку.

5. Результаты уровня физического развития и физической подготовленности позволили нам дать развернутую оценку подготовленности учащихся, занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях, сравнить эти показатели и определить оптимальные направления в оптимизации физической подготовленности обучающихся.

6. Уровень физического развития остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому

умение правильно оценить его, будет способствовать воспитанию здорового поколения.

Для многих обучающихся общеобразовательных школ уроки физической культуры являются единственной формой физического воспитания, однако результаты исследования показали, что уровень их физической подготовленности практически по всем показателям низкий и соответствует оценке «удовлетворительно» в нормативных требованиях.

7. Мы определили уровень физического развития, сравнили их с модельными характеристиками и получили следующие результаты: в показателе роста, юноши и девушки, занимающиеся баскетболом (175,3 см и 172,6 см) и волейболом (174,8 см и 170,8 см), превосходят модельные характеристики (169,4 см и 163,7 см), что характерно для избранного ими вида спорта. В показателе веса почти все школьники незначительно, но превышают характеристики (63,9 кг и 56,3 кг), при этом самый большой показатель у юношей и девушек, не занимающихся спортом (65,2 кг).

В показателе окружности грудной клетки у юношей, занимающихся единоборствами, результаты (80,3 см) выше модельных характеристик (79,2 см), а остальные школьники, наоборот, имеют результат ниже нормы. В показателе спирометрии, у всех юношей и девушек, занимающихся спортом, результаты выше модельных характеристик, что характерно для спортсменов, а школьники, не занимающиеся спортом имеют показатель ниже нормы. По результатам кистевой динамометрии школьники, не занимающиеся спортом, показали результат ниже модельных характеристик, а юноши и девушки, занимающиеся спортом, показали результат выше нормы. Самый высокий результат показали юноши, занимающиеся единоборствами (60 кг), что характерно для избранного ими вида спорта.

8. Результаты, полученные при определении уровня физической подготовленности показали, что по всем тестированиям, обучающиеся и занимающиеся в спортивных секциях продемонстрировали высокие результаты, соответствующие оценке «отлично» нормативных требований.

Среди девушек, во многих тестированиях физической подготовленности, баскетболистки показывали лучший результат: «челночный бег» - 8,26 сек, «подтягивания» - 16 раз, «бег 1600 м» - 8,12 мин, «поднимание туловища из положения, лежа на спине» - 48 раз, «прыжки через скакалку» - 130 раз.

## **Практические рекомендации**

Программа по физической культуре для обучающихся в общеобразовательных учреждений направлена на систематические занятия на уроках физической культуры, спортивных секциях, спортивных школах с целью всестороннего физического развития, овладения жизненно важными двигательными навыками и повышению физической подготовленности.

1. В работе с обучающимися учителю необходимо знание индивидуальных особенностей школьников, состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность. Учитывая возрастные особенности школьников, необходим индивидуальный подход с ограничением или увеличением количества упражнений и числа повторений, уделять больше внимания технике выполнения упражнений.

2. Учитывая содержание учебного материала, учебные занятия выстраивать таким образом, чтобы они носили разносторонний характер. Актуальным решением данной проблемы будет являться использование принципа универсальности, который позволяет применять упражнения на уроках физической культуры для обучающихся с различным уровнем физической подготовленности.

3. При подготовке к урокам физической культуры необходимо уделять внимание вопросам формирования физического, социально-нравственного, психического здоровья на основе демократических, общечеловеческих ценностях.

4. Опираясь на результаты нашего исследования, мы рекомендуем для повышения уровня физической подготовленности школьников во время занятий физической культурой использовать больше средств и методов, которые применяются при обучении в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол). Такой подход будет положительно способствовать совершенствованию мышечно-двигательной чувствительности, зрительному восприятию, развитию практического мышления, памяти, а так же развитию и регуляции многих психических процессов и черт характера.

5. Для контроля физической подготовленности учащихся, во время учебного процесса обязательно использовать тестирования, результаты которых могут быть полезны при коррекции прохождения учебного материала в будущем.

Контроль физического развития школьников позволит правильно дозировать физическую нагрузку в процессе занятий по физической культуре.

## Список литературы

- 1) Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в баскетбол детьми старшего школьного возраста.
- 2) Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
- 3) Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов; Феникс - Москва, 2010.
- 4) Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, М., 2003, 287с.
- 5) Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
- 6) Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., 1995; Кузин В. В., 1998; Губа В. П., 2000; Вишневский В. А., 2002; Копылов Ю. А., 2005 и др.
- 7) Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков.- М., 2000. — С. 515-544.
- 8) Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994г.
- 9) Белякова М.А., Булыгина Е.Л., Кочегарова С.В. «Примерные оценочные нормативы физической подготовленности учащихся 1-11 классов» Методическое пособие Рыбинск.2007.
- 10) Бикмухаметов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. 2003.- № 7. - С.45-50.
- 11) Буданова Г.П., Буйлова Л.Н. Дополнительное образование детей: (вопросы и ответы) (учебное пособие)- М.: Центр «Школьная книга», 2008.
- 12) Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие.–М.: АРКТИ, 2005.–с. 7-9.
- 13) Виноградов П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы средм^чащейся молодежи /П.А.

- Виноградов, В.П. Моченов//Теория и практика физ. культуры. - 1998. -№ 7.
- 14) Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
  - 15) Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.- с.52.
  - 16) Горский В.А. Методологические основы содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования //Дополнительное образование. – 2003. – С. 29 – 34.
  - 17) Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Римар Е. С. и др. Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками, входящими в «группы риска» /Под общ.ред. Ю. А. Копылова: Пособие для организаторов профилактики наркомании и иных социальных отклонений среди несовершеннолетних. — М.: Научно-внедренческий центр «Гражданин», 2005. — 464 с.
  - 18) Коробейников Н.К., Физическое воспитание, М, 2002, 336 с.М.
  - 19) Кофман Л.Б Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся / Л.Б. Кофман, В.П. Панаева, Е.А. Разумовский. - М.: Советский спорт, 1994. 462 с.
  - 20) Кудрявцев М. Д., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью: Учеб.-метод. пос. — Красноярск: РИО ГОУ ВПК КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. - 320с.
  - 21) Кудрявцев М. Д., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Медико-биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями с ослабленными детьми школьного возраста: Учеб.пос. Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. — Красноярск: РИО КГПУ, 2004. - 160 с.



- 22) Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие». М.Издательство НЦ ЭНАС, 2002.
- 23) Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
- 24) Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.
- 25) Курьсь В.Н. Физическая культура как общеобразовательный предмет / В.Н. Курьсь, Л.Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 9. - С. 57-60.
- 26) Лёвушкин С.П. Стандарты физической подготовленности школьников г. Ульяновска / С.П. Лёвушкин, О.Ф. Жуков. - Ульяновск.: Ульяновск УИПК ПРО, 2004. 32 с.
- 27) Лукьяненко В.П. На острие проблем школьной физкультуры / В.П. Лукьяненко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2001. - № 2. С. 39-44.
- 28) Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте //Теория и практика физической культуры, 1990, №3, с. 15-18.
- 29) Лях, В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М. : Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
- 30) Лях В.И., А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2010г.
- 31) Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс».
- 32) Николаев Ю.М. Физическая культура : человеческое измерение / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 7. - С. 2-7.

- 33) Методическая газета - «Спорт в школе». Москва. Издательский дом «Первое сентября».
- 34) Олияр В.И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В.И. Олияр, В.С. Быков // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 1.-С. 11-15.
- 35) Основы теории физической культуры. 10-11 классы: учеб.пособие / Под общ. ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. М.: Гуманитарный издат. Центр ВЛАДОС, 2006. 151 с.
- 36) Педагогический энциклопедический словарь/Гл.ред. Б.М. Бим-Бад; Редкол.: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др.–М.: Большая Российская энциклопедия, 2002.–528 с.-с. 76
- 37) Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
- 38) Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. 2002. №1. С.18-20.
- 39) Попов В.Б.. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г.
- 40) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования".

- 41) Проблемы здоровья детей и их физического развития / М.В. Антропова, Г.В. Бороднина, Л.М. Кузнецова, Г.Г. Манке, Т.М. Параничева // Здравоохранение РФ. 1999. - № 5. - С. 17-21.
- 42) Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.
- 43) Романов Л. Ю. Организация и содержание уроков физической культуры с оздоровительной направленностью //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 1, с. 6 — 9.
- 44) Соловьева И.А. Теория и практика на уроках физической культуры / И.А. Соловьева // Физическая культура в школе. 2003. - № 8.-С. 23-24.
- 45) Физическая культура спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя / В.П. Богословский, М.Н. Давыденко, В.И. Дробышев и др.; под ред. М.Д. Рипы. – М.: Просвещение, 1985. – 96 с.
- 46) Физическая культура: Содержание образования (сборник нормативно-правовых документов и методических материалов // Сост. Васильева Т.Б., Иванова И.Н. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 160 с.
- 47) Физическая культура 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений/авт.-сост. АП. Матвеев, Т.В. Петрова. — М.: Дрофа, 2002. - 96 с.
- 48) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М.»Академия» 2000. С.74-92.
- 49) Чеков М.О. Общее и дополнительное образование: проблема корреляции: Учебно-методическое пособие. – Самара: Изд.-во :Сам. ГПУ, 2000. – 33 с.
- 50) Шитикова Г.Ф. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста //Теория и методика физической культуры/ Учеб.пособ. СПб., 1999. - С. 260-267.
- 51) <http://www.fizkulturavshkole.ru>

- 52) <http://rfsport.info/articles/fizicheskaya-kultura-v-shkole-evropejskij-opyt.html>
- 53) <http://www.fizra137.narod.ru/zhurnal.html>
- 54) <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

Исполнитель выпускной

квалификационной работы: \_\_\_\_\_ Фомичева К.С.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Тарасова Е.С.

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор \_\_\_\_\_ Чернов С.В.

Дата защиты « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Оценка за защиту \_\_\_\_\_

Председатель Государственной

аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )