**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

**Факультет Физической культуры и спорта**

**Кафедра Теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

***ПО ТЕМЕ: «*СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ*»***

**Исполнитель:**

Студент 4 курса

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль - Физическая культура

**Цховребов Таймураз Славикович**

**Научный руководитель:**

К.п.н., профессор

**Ларионов Владимир Иванович**

**«Допущена к защите»**

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к.п.н., профессор В.И.Ларионов

Владикавказ 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ..........................................................................................................3

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР...............................................................6

1.1. Физическая подготовленность как объект изучения.....................6

1.2. Общие вопросы организации тестирования физической подготовленности в общеобразовательной школе........................................14

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ............................................................................................22

#### 2.1. Задачи исследования........................................................................22

#### 2.2. Методы исследования......................................................................23

2.3. Организация исследования..............................................................25

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.......27

#### 3.1. Результаты педагогического исследования учащихся старших классов городских и сельских школ................................................................27

ВЫВОДЫ...........................................................................................................55

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.................................................................................56

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность**. За последние годы отмечается резкое ухудшение здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. По данным научных исследований лишь 10% молодежи можно считать здоровой, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием.

Построение уроков по физической культуре и организация внеклассных спортивных занятий возможны лишь на основе грамотного анализа двигательных возможностей, темпов биологического развития и состояния здоровья учащихся. Объективная информация о физической подготовленности учащихся должна поступать к учителю каждую четверть, и только она позволит обоснованно определить индивидуальные нагрузки, вносить коррективы в тренировочный и учебный процесс, следить за динамикой развития физических качеств, а, следовательно, и косвенно за состоянием здоровья.

Необходимость знания о физической подготовленности заключается в том, что на протяжении последних десятилетий наблюдается стабильный регресс ее показателей, как в общеобразовательных школах, так и в других учебных заведениях. Методы повышения уровня подготовленности, предлагаемые многими исследователями, основываются на постоянном контроле, индивидуальном подходе к занимающимся, внедрением новых здоровье сберегающих технологий позволят повысить «Здоровье нации». На основе, получаемых данных, можно строить не только новые, более эффективные, учебные программы по физическому воспитанию, но и более качественно проводить школьные уроки физической культуры.

 Для оценки состояния двигательного аппарата, система регуляции движений, уровня физических качеств должны использоваться тестовые упражнения. Это элементарные, легко выполняемые упражнения, достаточно простые в исполнении, не требующие специальных умений. Использование тестов обусловлено тем, что они позволяют изучить наиболее важные и измеримые аспекты физических возможностей человека, к которым относят: быстроту, силу, гибкость, выносливость и координацию.

Основываясь на данных результатов тестирования физической подготовленности различных групп учащихся регионов России, можно с уверенность утверждать, что двигательная активность современных школьников значительно снизилась, на это влияет научный и технический прогресс, внедрение наукоемких технологий привело к резкому увеличению заболеваний, связанных с гиподинамией, все эти данные заставляют задуматься над тем, как в условиях учебной школьной программы по физической культуре работать так, что бы из года в год показатели физической подготовленности учащихся постепенно росли, а не снижались.

**Целью** нашей исследовательской работы стало определение динамики физической подготовленности учащихся 9, 10 и 11 классов сельских и городских средних общеобразовательных учреждений.

**Рабочая гипотеза**: мы предположили, что физическая подготовленность сельских и городских старшеклассников должна иметь определенное различие.

**Объектом исследования** является процесс физического воспитания 15-17-летних юношей, обучающихся в сельской и городской школах.

**Предмет** **исследования**: показатели физической подготовленности городских и сельских юношей, обучающихся в 9, 10 и 11 классах в процессе физического воспитания.

**Задачи исследования:**

1. Определить показатели физической подготовленности сельских школьников 15-17-летнего возраст.
2. Определить показатели физической подготовленности школьников этого возраста, обучающихся в городской общеобразовательной школе.
3. Провести сравнительный анализ полученных результатов и определить динамику физической подготовленности юношей за период педагогических исследований.

**Практическая значимость:** результаты, полученные в ходе проведенного исследования могут быть использованы в работе учителей общеобразовательных школ.

**Краткая структурная аннотация работы.** Выпускная квалификационная работа написана на 58 страницах компьютерного текста, в работе есть введение, 3 главы, выводы и список использованной литературы. В работе 18 таблиц и 6 рисунков.

**ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР**

**1.1 Физическая подготовленность как объект изучения**

Содержание физической культуры и спорта в учреждениях образования имеет особую важность, поскольку формирование необходимых в жизни физических качеств, умений, навыков, знаний, а главное — потребности в физическом совершенствовании наиболее эффективно происходит в детском и юношеском возрасте, в период учебы в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных.

На основе Закона Российской Феде­рации «Об образовании» и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а также проводят внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с привлечением к ней учреждений дополнительного образования детей и физкультурно-спортивных объединений, в том числе федераций по различным видам спорта.

Физическое воспитание детей, начиная с дошкольного возраста должно осуществляться в процессе включенных в программу физического воспитания образовательных учреждениях бесплатных учебных занятий по физической культуре продолжительностью, как правило, восемь часов в неделю.

Физическая подготовленность на протяжении многих десятилетий оставалась главной задачей для теоретиков и практиков физического воспитания. Разрабатывались и продолжают разрабатываться многочисленные методы для определения ее уровня у различных слоев населения, ведутся многочисленные дискуссии по поводу фиктивности тех или иных методов и критериев оценки. Знание о физической подготовленности занимающихся необходимы и тренерам, и учителям физической культуры, и инструкторам, занимающимся проблемами рекреации.

Принятая еще в 2002г. и утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации программа «Физическое воспитание детей, подростков и молодежи Российской Федерации (2002-2005г.г.)» федеральной целевой программы «Молодежь России (2002-2006г.г.)» явилась мощным стимулом для развертывания в центральных и региональных органах управления физической культурой и спортом, а также специалистами разных звеньев системы физического воспитания и спорта [24].

Проблема физической подготовленности является международной и широко изучаемой. Чтобы строить эффективные учебные программы по физической культуре и спорту необходимы точные и своевременные данные о состоянии физических качеств занимающихся. Так еще в 60-х г. в США была предпринята попытка разработать тесты для оценки физического развития молодых людей (школьников и студентов). Результатом такого исследования явилась перестройка методов физического воспитания и разработка нормативов для оценки физического развития и физической подготовленности молодежи [9].

Большое внимание этой проблеме уделялось еще специалистами в ГДР, это нашло свое отражение в изданной в нашей стране еще в 1968 г. книге Х.Буба с соавторами «Тесты в спортивной практике» [6]. В Чехословакии в 1976 г. вышла монография П.Благуша «Теория тестирования двигательных возможностей», которая переведена и изучена в СССР еще в 1982г. [2].

Таким образом проблема унификации и стандартизации процедур в процессе физического воспитания стала международной. Одной из попыток ее решения явилось создание в 1964г. Международного комитета по стандартизации тестов физического развития и выпуск программы «Измерение физической подготовленности человека». В нее вошли пять разделов: личные данные и учет занятий спортом, данные медицинского обследования и состояние здоровья, телосложения конституция испытуемых, физических реакций организма на физическую нагрузку, уровень физических достижений. [20].

В нашей стране первые работы, посвященные проблемам тестированний общей физической подготовленности были изданы в 30-х г.г. В начале 60-х годов вышли работы, обобщающие опыт педагогов и тренеров по применению тестов в физическом воспитании, такие как «Педагогические методы исследований в спорте» под редакцией В.П. Филина, «Методика исследований в физической культуре» и др. [23].

В наши дни проблемами физической подготовленности занимаются во всем мире. Филин В.П., Бавина Л.В. в научном докладе описали методы тестирования физической подготовленности подростков в США. В своей работе они сделали вывод, что тесты, по которым определяют физическую подготовленность в США и у нас в России во многом сходны [14].

В журнале «Физическая культура, воспитание, образование, тренировка» приводится программа, принятая в 2005г. «Молодежь России (2007г.)», в которой большое внимание уделяется проблемам физической подготовленности учащейся молодежи. Приведем несколько ключевых на наш взгляд положений этой программы. Некоторые ее положения и сегодня актуальны в свете новой концепции развития физической культуры и спорта в современной России. [12]

Сведения о ходе выполнения мероприятий программы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации до 2020г.» выглядит следующим образом.

**Таблица 1.**

**Схема выполнения дорожной карты «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в**

**Российской Федерации до 2020г.»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия программы | Исполнители мероприятий | Курирующие управления |
| Разработка и экспериментальная апробация системы медицинского и педагогического контроля за уровнем физической подготовленности и развития школьников и студенческой молодежи, в том числе. Использование тестов «Президентские соревнования».  | Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «институт повышения квалификации руководящих работников и специалистов в области физической культуры и спорта» | Управления развития физической культурой.Управления спорта и подготовки резервов |
| Создание базы данных о состоянии здоровья и развития детей, подростков и молодежи России. | ВНИИФК | Управления развития физической культурой |
| Оснащение дошкольных и образовательных учреждений учебно-спортивным оборудованием и инвентарем отечественного производства. |  | Экономическое управление |

Для выполнения этих положений необходимо значительное внимание ученых и практиков обращено к разработке и использованию оптимальных методов оценки двигательных качеств детей школьного возраста. Применяются различные механизмы организации мероприятий по изучению готовности детей к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности. Результаты выполнения этих положений в различных регионах Российской Федерации будут раскрыты нами ниже.

Проведение тестирования двигательной подготовленности детей школьного возраста достаточно широко распространено в практике работы для решения целого комплекса задач: оценка индивидуального уровня двигательной подготовленности учащихся; анализ динамики изменений развития двигательных качеств в ходе учебного процесса; определение соответствия учащихся требованиям к их двигательной подготовленности; проведение массовых обследований учащихся с целью анализа уровня их двигательной подготовленности; выявление эффективности применения действующих программ физического воспитания; изучение результатов деятельности учителей физической культуры; осуществление спортивного отбора из числа учащихся общеобразовательных школ.

Организация спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» в России предполагает проведение постоянно действующих очно-заочных школьных соревнований по тестированию двигательной подготовленности детей школьного возраста. В Санкт-Петербурге принята программа спортивно-оздоровительных мероприятий «Губернские соревнования», в которой с учетом требований стандартизации условий тестирования, сформирован следующий набор контрольных упражнений: челночный бег 3 по 10 метров; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 30сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30сек.), бег 1000 метров.

В первых городских очных соревнованиях в Санкт-Петербурге приняли участие учащиеся 6, 8 и 10 классов (по три класса от каждого района) в команды входили по 20 человек.

По результатам тестирования разработаны шкалы оценки двигательной подготовленности школьников по программе «Губернские соревнования» в Санкт-Петербурге [23].

Физическая подготовленность современных учащихся 15-17 летнего возраста в Республике Северная Осетия- Алания также требует глубокого и разностороннего изучения опираясь на полученные данные наших исследований, для чего необходима оценка уровня подготовленности учащихся старших классов.

Для оценки уровня физической подготовленности всегда использовались различные тесты, но до сих пор среди исследователей имеются разногласия в том, какие тесты наиболее оптимальны, и какие нормативы должны быть взяты за критерий оценки, Так Ю.Е.Кочарян в своей работе «Разработка и применение должных норм физической подготовленности учащихся 15-18 лет» приводит, на его взгляд, оптимальные показатели норм физической подготовленности. Также он приводит данные своих исследований и указывает результаты, полученные при помощи разработанных тестов [23].

Лхамсурен Чайбалсан в своей работе «Нормативные требования развития и физической подготовленности допризывной молодежи (16-18 лет) приводит полученные им результаты тестирования общей физической подготовленности юношей трех возрастных групп: 16,17,18 лет и впервые указывает на то, что повышение уровня физической подготовленности и более эффективному выполнению программных нормативов школ и ПТУ по физическому воспитанию урочных и внеурочных форм занятий по ОФП. «В процессе физического воспитания школьников особую актуальность приобретает активизацию их двигательной деятельности в режиме учебного дня, а также создание обязательных условий для систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время»: - пишут в своей работе УсмаходжаевТ.С., ИманходжаевА.Р. «Методы определения двигательной активности школьников и пути ее развития» [21]. По полученным ими данным о результатах тестирования физической подготовленности детей старших классов городских и сельских школ, они сделали вывод о том, что дети городских школ страдают дефицитом мышечных движений, а следовательно уступают ученикам сельских школ по показателям физической подготовленности. В сборнике приводятся результаты.

Физическое развитие и физическая подготовленность современной молодежи является одним из самых актуальных вопросов настоящего времени. Фактором, играющим важную роль в этом возрасте, является количество часов, отведенных на физическую культуру в общеобразовательной школе. Физическая культура – не просто урок с бегом, который можно пропустить, а это дисциплина, в процессе преподавания которой закладывается жизненно важные умения и навыки, необходимые учащимся при службе в армии, при поступлении в вузы и в повседневной жизни.

 Начиная с 1995г., Главное управление развития общего среднего образования Министерства образования РФ рекомендовало работу по физическому воспитанию в средних общеобразовательных школах осуществлять по образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы под редакцией А.П.Матвеева и В.И.Ляха зарегистрированная еще в 1995 году, программа оказалась экспериментальной. По этой программе в различных регионах России стали организовывать занятия по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

Сопоставляя показатели уровня физической подготовленности участников экспериментальной и контрольной группы определялся в условиях игрового зала и на школьном стадионе с применением специальных тестов: бег 60 метров (с); прыжок в длину с места (см); подтягивание из виса на прямых руках (количество раз); непрерывный шестиминутный бег (м).

Как показали полученные данные, между учащимися контрольной и экспериментальной групп в начале учебного года по подавляющему большинству регистрируемых показателей физического развития и физической подготовленности значительных различий не наблюдалось. Автор приводит данные исследования.

Анализ результатов исследования свидетельствует, что показатели физического развития и физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы выше, чем контрольной.

Другой автор А.В.Жариков, 2014, приводит данные проводимого им исследования, которое включало как медицинское обследование так и определение физической подготовленности на основе контрольных упражнений. Исследованию подвергались юноши и девушки 8-10 классов.

**Таблица 2.**

#### Показатели физической подготовленности юношей 8-10 классов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения  | 9 класс | 10 класс | 11 класс |
| сентябрь | апрель | сентябрь | апрель | сентябрь | апрель |
| Бег 30 м (с) | 4,6 | 4,5 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,1 |
| Прыжок с места (см) | 188 | 192 | 195 | 199 | 200 | 206 |
| Легкоатлетический кросс (мин) | 4,16 | 4,10 | 4,12 | 4,08 | 4,08 | 4,02 |
| Подтягивание (раз) | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 11 |

Для определения физической подготовленности использовались следующие упражнения: бег 30 метров, легкоатлетический кросс (девушки 500м, юноши – 1000м), прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (юноши) и поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).

Из таблицы видна положительная динамика на выносливость у юношей. В беге на 1000 м у юношей 8 классов средний результат улучшился на 6с, в 9 и 10 классах на 2с.

В спринтерском беге средний результат у юношей улучшился за учебный год на 0,1-0,2с.

Аналогичная картина наблюдалась при выполнении прыжка в длину с места. Средний результат улучшился у юношей 8-10 классов на 4-6см.

Заметный прирост результатов наблюдался у юношей 8-10 классов при подтягивании, который свидетельствует о приращении двигательного потенциала и повышении силовых качеств.

В научно-методической литературе имеются исследовательские данные таких ученых, как В.К.Лукьяненко (1996), В.К.Бальсевича (2010), В.И.Ляха (2011). Они считают, что программа с образовательной направленностью является благоприятной для развития не только физических качеств, но и умственного осмысления предмета «Физическая культура». В настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура» в школах России реализуется на основах новой государственной программы.

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что систематические занятия на уроках физической культуры оказывают положительное влияние на физическое развитие учащихся. Режим повышение двигательной активности учащихся на занятиях в спортивных кружках (волейбол, баскетбол, теннис) повышает физическое развитие на 10-12%. Как показали исследования, после летних каникул происходит временная утрата двигательных умений и навыков, что приводит к некоторому снижению не только спортивных результатов, но и показателей физической подготовленности подростков.

**1.2. Общие вопросы организации тестирования физической подготовленности в общеобразовательной школе**

Для того чтобы точнее разобраться в изучаемой теме, необходимо уяснить несколько основных понятий:

* физическая подготовка – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанных с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей) [19].
* общая физическая подготовленность (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека [19].
* специальная физическая подготовленность (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины [19].
* физическая подготовка – вид физического воспитания, имеющий непосредственно прикладную направленность (например, специальная физическая подготовка спортсмена, пожарника, солдата), а также степень физического воспитания, обеспечивающая предпосылки для специализации в какой-либо деятельности.
* физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. В педагогической практике физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов [5].

Анализ литературных источников подтверждает факт того, что этот вопрос является одним из наиболее противоречивых в области физической подготовленности. Одни авторы утверждают, что те или иные тесты наиболее оптимальны и дают самые полные сведения о физической подготовленности тестируемых. Их оппоненты утверждают, что на сегодняшний день еще не разработана оптимальная система тестирования. «В научно-методической литературе описывается большое количество в той или иной мере надежных, информативных тестов. Однако это многообразие свидетельствует о том, что еще не отражены единые тесты удовлетворяющие медиков, педагогов, тренеров ДЮСШ»: - пишут в своей работе В.П.Губа, Р.Н.Дорохов, И.В. Строева [16]. Они также описываю различные тесты - программы, позволяющие определить физическую подготовленность, которые имеются у нас в стране (наиболее известные). Это и тест-программа мэра Москвы, тест-программа, разработанная Л.Б.Корманом, В.А.Кабачковым, А.Н.Тяпиным, Б.П.Пузырем, Л.А.Захаровым (2007), которая позволяет провести экспресс-оценку состояния физической подготовленности школьников 1-11 классов.

Создание единой программы тестирования детей и юношей – весьма актуальная задача, которая в настоящее время успешно решается в Москве. В рамках создаваемой программы в столице в 2012г. были проведены комплексные исследования, в которых участвовали учащиеся 1-11 классов. Обработка результатов исследования показала стабильную тенденцию к физической «деградации» подрастающего поколения. Понятно, что если в ближайшее время не принять крупномасштабных и радикальных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности окажутся не только на соматическом и функциональном здоровье современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений.

Это говорит о том, что оздоровление детей возможно лишь при условии единой системы физического воспитания с учетом биологических возможностей каждого ребенка [16]. В статье «Основные тесты физической подготовленности» можно прочесть описание всех наиболее часто применяемых методов тестирования. Здесь также подробно описываются в отдельности все тесты. Многие авторы, работающие в области изучения физической подготовленности, указывают на типовой (индивидуальный) подход к занимающимся в развитии их физических качеств. Современные представления теории и методики физического воспитания, медицины, психологии сходятся во мнении о необходимости учета индивидуальных особенностей развития и состояния человека опубликованные в трудах И.А.Аршавского, 1975; Л.В.Волкова, 1981; Р.Н.Дорохова, 1985; В.А.Леонова, 2009; В.Н.Лях, 2011. Поиск путей индивидуализации ведется давно, но преимущественно на основе персонификации методик подготовки, имеющих целью среднестатистических половозрастных нормативов двигательной активности можно изучить в исследованиях В.М.Зациорского в 2006; А.А.Кудинова в 2014.

В тоже время по мнению В.В.Зайцевой, В.Д.Сонькина (2008) значительное повышение эффективности занятий физической культурой и спортом достигается при использовании типоспецифических методик и средств достижения каждым человеком по индивидуальной нормы на основе выявления конституционно-типологической принадлежности.

Все выше изложенное послужило стимулом для работы А.Н.Беляева (2010). Где им на основе тестирования впервые были выявлены профили показателей физического развития и физической подготовленности старшеклассников различных конституционных типов и уровней биологической зрелости, Для каждой типологической группы впервые разработаны должные показатели физической подготовленности, определены особенности структуры взаимосвязи показателей морфологического развития, физической и психологической подготовленности.

Предложение об установлении нормативных требований различных в зависимости от пола и возраста физкультурников, было выдвинуто еще на I Всесоюзной научно-методической конференции по физической культуре в 1925г. Свое практическое выражение эта идея получила в 1931г. во Всесоюзном физическом комплексе «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), дополненном в 1932г. нормативами комплекса ГТО-2, а также в разработанном специально для детей школьного возраста комплексе «Будь готов к труду и обороне» (БГТО, 1934г.). Комплекс ГТО является программой и нормативной основой системы физического воспитания в нашей стране вплоть до начала 90-х г.г. (Е.А.Бондаревский, 2010)

Раздел видов испытаний и норм обеих частей комплексной программы физического воспитания школьников 7-18 лет и нового «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» для учащихся и трудящихся от 7 до 70 лет) состоял из тестов, позволяющих определить разностороннее развитие физических качеств и степени овладения навыками. С помощью нормативов оценивался уровень развития основных физических качеств к которым относят быстроту, выносливость, силу, ловкость и гибкость в соответствии с возрастом и полом людей [10].

В настоящее время, большинство учителей, пользуются новой программой по физическому воспитанию и составляют программы, учитывая индивидуальные особенности детей, национальные и местные особенности работы школ, специализацию самого учителя. Другие же используют программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, вышедших еще в 2000 годах. Однако в 2012 году вышла новая комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4, 5-8, 9-11 классов общеобразовательной школы, разработанная советом научно-исследовательского института физиологии детей и подростков и утвержденная Министерством образования Российской Федерации. В основе программы лежат качественные показатели: физическая подготовка должна соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом рациональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Оценка успеваемости по физической культуре проводится на общих основаниях и включает в себя показатели: уровень соответствующих знаний, степень овладения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществления культурно-оздоровительной и спортивной деятельности, выполнение учебных нормативов. Для чего учителям физической культуры и тренерам необходимо в начале учебно-тренировочного года и по его окончанию проводить тестирование учащихся для выявления как положительных, так и отрицательных сдвигов в физической подготовленности своих воспитанников.

В связи с чем, значение тестов для определения уровня физической подготовленности детей, подростков и юношей велико.

Годик М.А. еще в 1973 году говорил о том что, научные подходы к тестированию двигательной подготовленности человека развиваются уже несколько десятилетий и за это время выработался целый ряд фундаментальных положений, которые должны лежать в основе любой системы тестирования.

Значение и задачи тестирования.

Применительно к физической культуре, тестом можно назвать измерение или испытание, проводимое с целью определения физического состояния или способностей испытуемого.

Процесс испытаний называется тестированием, полученные в итоге измерения числовое значение - результатом тестирования.

Полученные с помощью тестов результаты могут использоваться в качестве объективной основы для планирования, а также для оценки и классификации.

Тесты могут помочь при решении следующих задач:

* выявление общей тренированности с помощью комплексных методов
тестирования, которые включают оценку функционального состояния
внутренних органов и систем, антропометрические измерения,
определение уровня развития психических и двигательных качеств;
* выявление динамики развития спортивных результатов;
* отбор в спортивные секции;
* определение состояния здоровья, установление контрольных нормативов для различных периодов;
* разработка нормативов по отдельным видам испытаний и т.п.

Тестирование требует надежных результатов, поэтому тесты следует проводить с максимально возможной точностью, при этом затраты времени должны быть минимальными. Следовательно, к тестированию нужно тщательно готовиться.

Результаты тестирования должны быть запротоколированы.

Протокол представляет собой запись проведенного теста. Он должен содержать все данные, характеризующие процесс тестирования. В нем отличают:

1. данные о времени начала и окончания тестирования;
2. условия погоды;
3. использование и состояние устройств и снарядов;
4. детальное описание теста;
5. результаты теста.

Обработка тестов.

Чтобы результаты тестов можно было использовать и оценить, они должны быть статистически достоверными. В начале — распределение результатов в порядке нарастания или снижения значений измерений, затем - объединение их в таблицы и подсчет. Таблицы должны наглядно представлять положение вещей (М.А.Годик, 2004).

Для удачного проведения тестирования необходимо создать ряд условий. Во-первых, это хорошо обдуманные тесты (учитель должен знать, что и для чего он проводит); во-вторых, ознакомление учеников с применяемыми тестами, с целью их сознательного выполнения ими и приемами самоконтроля.

Тесты можно использовать как элемент соревновательной деятельности, с целью повышения интенсивности процесса тренировки.

Тесты могут служить одним из стимулов к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом, в том случае, когда учитель использует их результаты в качестве похвалы или порицания ученика говорил в своих исследованиях Ю.Н.Вавилов в 2014г.

На основе анализа литературных источников и многочисленных экспериментальных данных можно говорить о том, что для улучшения уровня физической подготовленности учащихся старших классов необходимо;

 - Улучшение состояния материально-технической базы школ, что, по нашему, мнению позволит, разнообразить арсенал физических
упражнений; создаст возможность для учителей варьировать нагрузку в
более широких пределах. Все выше перечисленное будет способствовать более полному объему освоения новых двигательных действий, развивать
необходимые физические качества и улучшить общие показатели физической подготовленности школьников

 - В школах необходимо создавать широкий круг спортивных секций, что позволит увеличить интерес занимающихся к занятиям спортом, что позволит повысить двигательную активность детей. Пропагандировать здоровый образ жизни на основе организации встреч, бесед с выдающимися тренерами, спортсменами, проводить спортивные вечера и организовывать уроки типа «Мастер класс».

 - Учителю необходимо по результатам ежегодных тестирований физической подготовленности составлять таблицы результатов и по этим данным предлагать учащимся домашние задания, основанные на упражнениях, направленных на развития тех физических качеств, в которых ученики не показывают прогрессивного улучшения. Для этого необходимо привлекать для этой работы и родителей.

**ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Известно, что в последние годы у значительного числа школьников теряется интерес к предмету «физическая культура» и в этой связи у них трудно, а подчас и невозможно формировать потребность в физическом совершенствовании, которая является одной из главных задач в области физического воспитания в учреждениях образования и движущей силой по пути к здоровому образу жизни, полному радости движения, без табака, алкоголя, наркотиков.

Хотелось выяснить, что стоит за этой тенденцией, какие новые опасности подстерегают физическую культуру и спорт в школе и по возможности сформулировать необходимые меры и действия, делающие физическое воспитание в школе более эффективным.

#### 2.1. Задачи исследования

Анализ научно-методической литературы и цель работы определили задачи исследования:

1. Определить показатели физической подготовленности сельских школьников 15-17-летнего возраст.
2. Определить показатели физической подготовленности школьников этого возраста, обучающихся в городской общеобразовательной школе.
3. Провести сравнительный анализ полученных результатов и определить динамику физической подготовленности юношей за период педагогических исследований.

#### 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Наблюдение и анализ урока физической культуры старших классов сельской и городской школ.
3. Тестирование физической подготовленности юношей 15-17 лет.
4. Беседа и устный опрос школьников и учителей физической культуры.
5. Математико-статистическая обработка полученных результатов.

С целью выявления особенностей физической подготовленности юношей 15-17-летнего возраста, условий организации проведения физкультурно-оздоровительной работы в сельской и городской школах, особенностей использования средств и методов физического воспитания изучалась научно-методическая литература отечественных авторов.

Было проанализировано 26 источников научной и учебно-методической литературы, что позволило глубже понять и определить основное направление и уровень решения ряда вопросов по изучаемой проблематике.

Изучались вопросы из педагогики, физиологии, спортивной метрологии, теории и методики физического воспитания детей, подростков и юношей, а также основы математической статистики, обработки результатов спортивной практике Полученные данные позволили составить определенное представление о состоянии исследуемой проблемы, обобщить мнение специалистов в данной области, определить направление работы, сформулировать тему исследования, ее задачи, методы и организацию.

*Быстрота* оценивалась по результатам в беге на 100 метровую дистанцию. В начале проводилась разминка, затем давалось две попытки. Испытание в беге были организованы в виде соревнований с участием трех юношей в каждом забеге.

*Сила мышц* плечевого пояса измерялась по количеству раз в подтягивании из виса на перекладине.

*Скоростно-силовые* качества определялись по прыжку в длину с места. Прыжок выполнялся с места в яму для прыжков (2х3м), заполненную песком. Испытание проводили два человека. Измерение осуществлялось с точностью до 0,01 метра. Давалось три попытки, в обработку брался лучший результат.

*Выносливость* оценивалась по результатам кроссового бега на 1000 метровой дистанции. Испытание выполнялось в несколько забегов. В каждом забеге участвовало по 9 юношей. Результат оценивался по времени затрачиваемого участником на эту дистанцию, время определялось с точностью до 0,1 секунды.

Условия, в которых проводились контрольные испытания, не отличались от ежегодных тестирований физической подготовленности, которые проводятся в каждой школе. Такой эксперимент классифицируется как естественный.

Исследования проводилось в два дня:

1 день – подтягивание и кросс 1000 метров;

2 день – бег 100 метров и прыжок в длину.

**2.3. Организация исследования**

Наше педагогическое исследование было организовано в период 2017 -2018 учебного года на базе сельской школы с. Црау и школы №21 города Владикавказ. В нем приняли участие 27 юношей сельской и 27 городской школы 15-17 лет, обучающихся в 9,10 и 11 классах по 9 учащихся в каждой группе.

Наше педагогическое исследование было поделено на этапы:

На первом этапе в сентябре 2017г. был проведен анализ процесса физического воспитания в сельской и городской школах, а по данным научно-методической литературы, было сформулирована гипотеза, определена цель и поставлены задачи исследования. В этот же период были подобраны контрольные упражнения взятые из программы физического воспитания. В обеих школах было проведено в соревновательной обстановке начальное тестирование учащихся 9,10 и 11 классов.

На втором этапе в начале апреля 2018 г. был проведено итоговое тестирование физической подготовленности юношей 15-17 лет сельской средней общеобразовательной школы с.Црау и учащихся школы №21 г.Владикавказа. Изучение научно-методической литературы позволило выявить ряд стандартных заданий (тестов), наиболее часто используемых для определения уровня физической подготовленности юношей 15-17-летнего возраста.

На третьем этап нами полностью было закончено оформление первой главы нашей выпускной квалификационной работы и осуществлялась статистическая обработка полученных результатов исследований.

На четвертом этапе было запланировано завершение всей выпускной квалификационной работы.

Результаты наших исследований выведены в таблицы, описаны и проанализированы в третьей главе работы.

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

#### 3.1. Результаты педагогического исследования учащихся старших классов городских и сельских школ

 Задачи физического воспитания старшеклассников ставятся исходя из того что этот возраст относиться к допризывному периоду и тогда необходимо закрепление у юношей глубоко осмысленной потребности в физической культуре, здоровому образу жизни, трудовой деятельности и военному делу.

Решение задач педагогического исследования потребовала от нас нахождения оценочных нормативов из программы ФГОС по физическому воспитанию в средних общеобразовательных школах для учащихся 9, 10 и 11 классов. Для практического применения оценочных нормативов для этой возрастной группы школьников, которые представлены в таблицах 3, 4, 5 дадут возможность оценить физические кондиции учащихся старших классов сельских и городских школ.

 **Таблица 3.**

####  Оценочные нормативы юношей 9 класса

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Оценки |
| удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 100 метров | 16,0 | 15,3 | 14,6 |
| Подтягивание | 6 | 8 | 10 |
| Кросс 1000 метров | 4,15 | 4,05 | 3,50 |
| Прыжок в длину с места | 2,15 | 2,25 | 2,30 |

**Таблица 4.**

 **Оценочные нормативы юношей 10 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Оценки |
| удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 100 метров | 15,6 | 15,0 | 14,0 |
| Подтягивание | 6 | 8 | 11 |
| Кросс 1000 метров | 4,05 | 3,50 | 3,40 |
| Прыжок в длину с места | 2,20 | 2,30 | 2,35 |

**Таблица 5.**

**Оценочные нормативы юношей 11 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Оценки |
| удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 100 метров | 15,0 | 14,8 | 13,6 |
| Подтягивание | 7 | 9 | 12 |
| Кросс 1000 метров | 3,50 | 3,40 | 3,25 |
| Прыжок в длину с места | 2,25 | 2,30 | 2,40 |

Для решения задач определенных в нашей работе было необходимо проведение контрольных испытаний юношей 9, 10 и 11 классов проживающих в сельской местности. Результаты первичного тестирования учащихся 9 класса школы с.Црау Алагирского района представлены в таблице 6.

**Таблица 6.**

**Индивидуальные результаты первичного тестирования физической**

**подготовленности учащихся 9 класса школы с.Црау**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 9 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 6 | 4,05 | 14,3 | 227 |
| 2 | 9 | 4,01 | 14,0 | 220 |
| 3 | 9 | 3,56 | 14,7 | 231 |
| 4 | 7 | 3,49 | 15,6 | 228 |
| 5 | 5 | 3,56 | 15,2 | 231 |
| 6 | 6 | 3,52 | 14,3 | 220 |
| 7 | 5 | 4,07 | 15,7 | 219 |
| 8 | 10 | 3,46 | 15,9 | 219 |
| 9 | 7 | 3,49 | 14,7 | 231 |
| Ср.гр. показатель | 8,3 | 4,07 | 15,6 | 213 |
| Оценочный балл | 3,2 | 3.1 | 3.8 | 3,9 |

Полученные индивидуальные результаты в контрольных упражнениях учащимися 9 класса с.Црау были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 6,8 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,0сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 4,10мин

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 220см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Результаты первичного тестирования юношей 15 летнего возраста сельской средней школы, в перерасчете на баллы оказались следующими:

* в подтягивание средне групповой балл составил – 3,2
* в беге 100 метров он оказался равен – 3,8 баллам
* в кроссе на дистанцию 1000 метров составил – 3,1 балла
* в прыжке в длину с места средне групповой балл оказался равным – 3,9.

Для выявления динамики показателей двигательных качеств необходимо было проведение итогового тестирования. В начале мая 2018г. учебного года было проведено повторное тестирование 15 летних юношей 9 класса средней школы с.Црау индивидуальные показатели в контрольных испытаниях представлены в таблице 7.

**Таблица 7.**

**Индивидуальные результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 9 класса школы с.Црау.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 9 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 7 | 4,00 | 14,0 | 230 |
| 2 | 10 | 3,59 | 13,7 | 223 |
| 3 | 10 | 3.50 | 14,3 | 237 |
| 4 | 8 | 3,47 | 15,0 | 235 |
| 5 | 7 | 3,51 | 14,7 | 226 |
| 6 | 8 | 3,47 | 14,0 | 240 |
| 7 | 7 | 3,51 | 15,1 | 227 |
| 8 | 17 | 3,56 | 15,2 | 221 |
| 9 | 8 | 3,40 | 14,1 | 235 |
| Сред.гр. показатель | 10 | 3,52 | 15,1 | 224 |
| Оценочные баллы | 4 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |

Полученные индивидуальные результаты повторного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 9 класса с. Црау были обработаны и вычислены их среднегрупповые показатели. Определенные средне групповые показатели по контрольным упражнениям оказались следующими:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 8 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,2сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 3,59мин.

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 226см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса, и делился на количество учеников. Средне групповые показатели в системе оценочных баллах оказались следующими:

* в подтягивании на перекладине он оказался равен – 4,0 баллам
* в беге на 100 метров средний групповой балл составил – 4,5
* в кроссе на дистанцию 1000 метров средний групповой оценочный балл составил – 4,4 балла
* в тесте прыжок в длину с места оценочный балл составил – 4,2.

Графическое отображение динамика физической подготовленности учащихся 9 класса сельской средней общеобразовательной школы за учебный год показан на рисунке 1:

Рис.1 Динамика физической подготовленности учащихся 9 класса с.Црау

Для определения динамики физической подготовленности учащихся 10 класса с.Црау Алагирского района было проведено тестирование. Результаты первичного тестирования учащихся 10 класса с.Црау представлены нами в таблице 8.

**Таблица 8.**

**Индивидуальные результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся 10 класса школы с.Црау**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 10 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во)  | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 8 | 3,51 | 14,1 | 230 |
| 2 | 7 | 4,01 | 14,0 | 216 |
| 3 | 10 | 3,58 | 14,6 | 240 |
| 4 | 17 | 4,31 | 13,7 | 240 |
| 5 | 8 | 4,45 | 14,0 | 228 |
| 6 | 9 | 4,00 | 15,0 | 225 |
| 7 | 15 | 3.48 | 13,8 | 239 |
| 8 | 10 | 3.57 | 13,8 | 250 |
| 9 | 6 | 3,59 | 14,0 | 235 |
| Сред.гр. показатель | 9,8 | 4,02 | 15,0 | 223 |
| Оценочные баллы | 4,2 | 3,3 | 4,4 | 3,8 |

Полученные индивидуальные результаты в контрольных упражнениях учащимися 10 класса с. Црау были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель контрольных упражнений определились в следующих показателях:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 8,4 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 14,5сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 10 класса был равен 4,07мин.

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 229см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний оценочный балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования 10 класса и делился на количество учеников.

Средний бал в контрольных испытаниях юношей 16 лет 10 класса сельской школы составил в первом исследовании:

* подтягивание – 4,2 балла
* бег 100 метров – 4,4 балла
* кросс 1000 метров – 3,3 балла
* прыжок в длину – 3,8 балла.

Индивидуальные результаты повторного тестирования сельских юношей 10 класса проведенного в мае месяце 2017/2018 учебного года отражены в таблице 9.

**Таблица 9.**

**Индивидуальные результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 10 класса школы с.Црау**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 10 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 8  | 3,44 | 14,6 | 229 |
| 2 | 8  | 3,59 | 14.2 | 217 |
| 3 | 11  | 4,01 | 14,4 | 241 |
| 4 | 16  | 4,53 | 13,9 | 226 |
| 5 | 7  | 4,40 | 14,0 | 230 |
| 6 | 10  | 3,42 | 14,7 | 226 |
| 7 | 13  | 3,48 | 13.8 | 239 |
| 8 | 11  | 3,51 | 13,5 | 247 |
| 9 | 6  | 3,47 | 13,9 | 239 |
| Сред.гр. показатель | 11,2 | 3,50 | 14,6 | 228 |
| Оценочные баллы | 4,3 | 3,4 | 3,9 | 3,9 |

Полученные индивидуальные результаты повторного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 10 класса с. Црау были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 9,2 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,1сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 3,52мин.

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 230см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему оценок.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса, и делился на количество учеников.

Средний бал в контрольных испытаниях юношей 16 лет 10 класса той же школы составил в итоговом тестировании следующие оценочные баллы:

* в подтягивание – 4,3 балла
* в беге на 100 метров – 3,9 балла
* в кроссе на дистанцию 1000 метров – 3,4 балла
* в прыжке в длину с места – 3,9 балла.

Графическое отображение динамики физической подготовленности учащихся 10 класса сельской средней общеобразовательной школы за учебный год приведен на рисунке 2.

Рис.2 Динамика физической подготовленности учащихся 10 класса с.Црау

Индивидуальные результаты физической подготовленности 17 летних школьников 11 класса с.Црау представлены в таблице 10.

**Таблица 10.**

**Результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся 11 класса с.Црау.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 11 класса  | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 9 | 3,42 | 14.0 | 240 |
| 2 | 16 | 3,15 | 13,3 | 273 |
| 3 | 13 | 4,00 | 12,9 | 235 |
| 4 | 12 | 3,59 | 13,0 | 228 |
| 5 | 8 | 3,32 | 12,8 | 232 |
| 6 | 9 | 4.06 | 13,4 | 241 |
| 7 | 12 | 4.12 | 13,7 | 238 |
| 8 | 10 | 4,04 | 13,2 | 246 |
| 9 | 13 | 3,26 | 12,8 | 250 |
| Сред.гр. показатель | 10,5 | 3,55 | 14,4 | 228 |
| Оценочные баллы | 4 | 3 | 4,2 | 4,2 |

Полученные индивидуальные результаты в контрольных упражнениях учащимися 11 класса с. Црау были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 9,5 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 14,5сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 3,50мин.

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 234 см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов учащихся 11 класса сельской школы в бальную систему оценок.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Юноши 17 лет 11 класса школы с.Црау показали средний балл в первом тестировании составил:

* в подтягивании – 4,2 балла
* в беге на дистанцию 100 метров – 4,8 балла
* в кроссе на дистанцию 1000 метров – 3,2 балла
* в прыжках в длину составил – 4,2 балла.

Обработанные результаты повторного тестирования учащихся 11 класса с.Црау представлены в таблице 11.

**Таблица 11.**

**Индивидуальные результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 11 класса школы с.Црау.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 11 класса  | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м(мин) | Бег 100 м(сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 8 | 3,51 | 14,2 | 235 |
| 2 | 16 | 3.28 | 13,7 | 270 |
| 3 | 15 | 3,59 | 13,01 | 234 |
| 4 | 13 | 4,11 | 13,05 | 227 |
| 5 | 8 | 4,04 | 13,1 | 240 |
| 6 | 10 | 3,45 | 14,0 | 235 |
| 7 | 15 | 4,10 | 14,09 | 243 |
| 8 | 10 | 3,59 | 13,9 | 248 |
| 9 | 12 | 3,30 | 13,2 | 251 |
| Сред.гр. показатель | 12,1 | 3,47 | 13,9 | 236 |
| Оценочные баллы | 4,2 | 3,0 | 4,1 | 4,0 |

Полученные индивидуальные результаты повторного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 11 класса с. Црау были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 9.5 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 14,3сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 3,50мин

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 235см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему оценок.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Семнадцатилетние юноши 11 класса школы с.Црау показали средний балл тестирования:

* в подтягивании он оказался равен – 4,2 балла
* в беге на 100 метров оценочный показатель составил – 4,1 балла
* в кроссе на дистанцию 1000 метров средняя оценка составила – 3 балла
* в прыжках в длину с места оценочный балл составил – 4,2.

Графическое отображение динамики физической подготовленности учащихся 11 класса средней общеобразовательной школы с.Црау за учебный год представлен на рисунке 3.

Рис.3 Динамика физической подготовленности учащихся 11 класса с.Црау

 В нашей работе для сравнения физической подготовленности старшеклассников необходимы были показатели учащихся городской и сельской школ, обучающихся в 9,10 и 11 классах.

Индивидуальные показатели по результатам контрольных испытаний учащихся 9 класса школы № 21 г.Владикавказа представлены в таблице 12.

**Таблица 12.**

**Индивидуальные результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся 9 класса**

**городской школы №21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 9 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м(мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 6 | 4,15 | 14,9 | 217 |
| 2 | 6 | 4,08 | 14,8 | 218 |
| 3 | 7 | 3,51 | 15,7 | 219 |
| 4 | 4 | 3,48 | 16.0 | 230 |
| 5 | 8 | 3,56 | 14,6 | 227 |
| 6 | 7 | 4,00 | 14,3 | 217 |
| 7 | 10 | 3,58 | 15,2 | 334 |
| 8 | 6 | 4,01 | 15,1 | 231 |
| 9 | 7 | 4,09 | 16,0 | 226 |
| Сред.гр. показатель | 7,8 | 4,10 | 15,5 | 210 |
| Оценочные баллы | 3,0 | 3,8 | 3,8 | 3,8 |

Полученные индивидуальные результаты первичного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 9 класса школы № 21 были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 6 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,7сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 4,02мин

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 219см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Юноши 15 лет 9 класса школы № 21 г. Владикавказа имели средний балл по контрольным упражнениям, который выразился в следующих показателях:

* в подтягивании на перекладине оказался равным – 3 баллам
* в беге на дистанцию 100 метров – 3,8 балла
* в кроссе на дистанцию 1000 метров – 3,8 балла
* в прыжках в длину с места был равен – 3,8 балла.

Результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 9 класса городской школы № 21 представлены в таблице 13.

**Таблица 13.**

**Индивидуальные результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 9 класса**

**городской школы № 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 9 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000м (мин) | Бег 100м(сек) | Прыжок в длинус места (см) |
| 1 | 6 | 4,20 | 14,7 | 218 |
| 2 | 6 | 4,06 | 14,6 | 220 |
| 3 | 6 | 3,50 | 15,3 | 221 |
| 4 | 5 | 3,46 | 15,7 | 230 |
| 5 | 8 | 3,50 | 14,3 | 230 |
| 6 | 8 | 4,30 | 14,5 | 218 |
| 7 | 10 | 4,00 | 15.0 | 336 |
| 8 | 7 | 4,03 | 14,9 | 230 |
| 9 | 7 | 4,05 | 15,8 | 228 |
| Сред.гр. показатель | 9,1 | 3,59 | 15,3 | 219 |
| Оценочные баллы | 3,4 | 4,2 | 4,9 | 4,0 |

Полученные индивидуальные результаты повторного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 9 класса школы № 21 были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 7 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,3сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 3,56мин

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 225см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл для учащихся 9 класса школы №21 г. Владикавказ рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Юноши 16 лет 9 класса школы №21 показали средние баллы второго тестирования:

* в подтягивании на перекладине он составил – 3,1 балла
* в беге на дистанцию 100 метров – 4,9 балла
* в кроссе на 1000 метров – 4,2 балла
* в прыжках в длину с места – 4 балла.

Графическое отображение динамики физической подготовленности учащихся 9 класса школы №21 г. Владикавказ представлены на рисунке 4.

Рис. 4 Динамика физической подготовленности учащихся 9 класса школы №21 г. Владикавказ за период исследования

Индивидуальные результаты начального тестирования юношей 16 лет 10 класса школы № 21 г. Владикавказа представлены в таблице 14.

**Таблица 14.**

**Индивидуальные результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся 10 класса**

**городской школы № 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 10 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000м (мин) | Бег 100м(сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 7 | 4,01 | 15,0 | 227 |
| 2 | 7 | 4.07 | 15,2 | 220 |
| 3 | 6 | 4,04 | 15,2 | 231 |
| 4 | 5 | 4,02 | 15,6 | 235-^~-~— н |
| 5 | 8 | 3,58 | 14,9 | 220-.--—- |
| 6 | 7 | 3,41 | 15,7 | 215 |
| 7 | 9 | 4,07 | 15,2 | 231 |
| 8 | 5 | 4,01 | 14,7 | 219 |
| 9 | 6 | 3,40 | 14,9 | 230 |
| Сред.гр. показатель | 8,2 | 4,00 | 15,2 | 220 |
| Оценочные баллы | 2,6 | 2,7 | 3,1 | 3,1 |

Полученные предварительные индивидуальные результаты по контрольным упражнениям выявил, что учащимися 10 класса школы № 21 были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выявил что:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 7 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,6сек.

- в кроссе на дистанции 1000м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 4,0мин

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 226см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

У юношей 16 летнего возраста обучающихся в 10 классе школы № 21 показали средний балл в первом тестировании:

* в подтягивание – 2,6 балла
* в беге на дистанции 100 метров – 3,1 балла
* в кроссе на дистанции 1000 метров – 2,7 балла
* в прыжке в длину с места – 3,0 балла

**Таблица 15.**

**Индивидуальные результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 10 класса городской школы № 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 10 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 8  | 3,57  |  13,07  | 230  |
| 2 | 7  | 4,01  | 15,0  | 221  |
| 3 | 7  | 4,00  |  15,01  | 236  |
| 4 | 6  | 4,00  | 15,2  | 235  |
| 5 | 8  | 4,00  | 15,0  | 224  |
| 6 | 7  | 4.05  | 15,3  | 220  |
| 7 | 10  | 4.09  | 14,9  | 332  |
| 8 | 5  | 4,03  | 14,8  | 221  |
| 9 | 7  | 4,00  | 14,3  | 232  |
| Сред.гр. показатель | 9,3 | 3.54 | 14,8 | 225 |
| Оценочные баллы | 4 | 3 | 4 | 3,2 |

Полученные индивидуальные результаты повторного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 10 класса школы № 21 были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям показал следующее:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 8 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 15,5сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 9 класса был равен 3,59мин

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 231см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Юноши 16 летнего возраста 10 класса школы № 21 показал средний балл в итогом тестировании:

* подтягивание – 4,0 балла
* бег 100 метров – 4,0 балла
* кросс 1000 метров – 3,0 балла
* прыжок в длину – 3,2 балла

Графическое отображение динамики физической подготовленности учащихся 10 класса школы №21 г. Владикавказа за учебный год:

Рис.5 Динамика физической подготовленности учащихся 10 класса школы №21 г. Владикавказа за учебный год.

Обработанные индивидуальные результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся 11 класса городской школы № 21 представлены в таблице 16.

**Таблица 16.**

**Индивидуальные результаты первичного тестирования физической подготовленности учащихся 11 класса городской школы № 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 11 класса | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) |
| 1 | 8 | 3,50 | 13,7 | 249 |
| 2 | 7 | 4,01 | 14,2 | 243 |
| 3 | 6 | 4,02 | 14,8 | 240 |
| 4 | 9 | 4,01 | 14,02 | 243 |
| 5 | 10 | 3,14 | 13,9 | 244 |
| 6 | 10 | 4,00 | 13,7 | 230 |
| 7 | 12 | 3,40 | 14,2 | 240 |
| 8 | 9 | 3,07 | 14,0 | 240 |
| 9 | 10 | 3,50 | 14,0 | 241 |
| Сред.гр. показатель | 9,8 | 3,53 | 14,5 | 225 |
| Оценочные баллы | 3,7 | 4,0 | 4,3 | 4,0 |

Полученные индивидуальные результаты первичного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 11 класса школы № 21 были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 8,5 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 14,2сек.

- в кроссе на дистанции 1000м средне групповой результат учеников 11 класса был равен 3,50мин.

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 235см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Юноши 17 лет 11 класса той же школы показали средний балл в первом тестировании:

* в подтягивании – 3,7 балла
* в беге на дистанцию 100 метров – 4,3 балла
* в кроссе на 1000 метров – 4,0 балла
* в прыжках в длину с места – 4,0 балла.

 **Таблица 17.**

**Индивидуальные результаты повторного тестирования физической подготовленности учащихся 11 класса городской школы № 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся 11 класса  | Подтягивание на перекладине (кол-во) | Кросс 1000 м (мин) | Бег 100 м (сек) | Прыжок вдлину с места (см) |
| 1 | 8 | 3,50 | 13,8 | 250 |
| 2 | 9 | 4.00 | 14,3 | 247 |
| 3 | 7 | 3,50 | 14,6 | 239 |
| 4 | 9 | 4,04 | 13,9 | 241 |
| 5 | 10 | 3,13 | 13,7 | 244 |
| 6 | 10 | 4,01 | 15,4 | 237 |
| 7 | 11 | 3,41 | 14,01 | 239 |
| 8 | 6 | 3,06 | 15,9 | 242 |
| 9 | 10 | 3,50 | 14,7 | 244 |
| Сред.гр. показатель | 11,1 | 3,50 | 14,0 | 230 |
| Оценочные баллы | 3,2 | 3,1 | 3,0 | 3,0 |

Полученные индивидуальные результаты повторного тестирования в контрольных упражнениях учащимися 11 класса школы № 21 были обработаны и вычислены среднегрупповые показатели. Определенный средне групповой показатель по контрольным упражнениям выглядит следующим образом:

- в контрольном упражнении на силу средне групповой показатель составил 7,5 подтягиваний.

- в беге на 100 м этот показатель составил 14,2сек.

- в кроссе на дистанции 1000 м средне групповой результат учеников 11 класса был равен 3,49мин.

- в тестовом упражнении прыжок в длину с места учащиеся имели средне групповой показатель 230см.

В процессе исследования определилась необходимость в пересчете полученных результатов в бальную систему.

Средний балл рассчитывался следующим образом: складывались показатели в контрольных нормативах всех участников тестирования класса и делился на количество учеников.

Школьники 17 лет 11 класса школы № 21 показали средний балл в повторном тестировании:

* в подтягивании – 3,2 балла
* в беге на дистанцию 100 метров – 3,1 балла
* в кроссовом беге на 1000 метров он составил – 3,0 балла
* в прыжках в длину с места – 3,0 балла.

Графическое отображение динамики физической подготовленности учащихся 11 класса школы № 21 г. Владикавказа за учебный год показан на рисунке 7.

Рис.6 Динамика физической подготовленности учащихся 11 класса школы № 21 г.Владикавказ.

**Таблица 18.**

**Сравнительные среднегрупповые показатели физической подготовленности**

**учащихся старших классов сельской и городской школ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название теста** | **Учащиеся 9 классов** | **Разница** | **Учащиеся 10 классов** | **Разница** | **Учащиеся 11 классов** | **Разница** |
| **Сельские** | **Городские** | **Сельские** | **Городские** | **Сельские** | **Городские** |
| **Тестирование** | **Тестирование** | **Тестирование** |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **1** | **Подтягивание в висе на перекладине (кол-во)** | **8,3** | **10,0** | **7,8** | **9,1** | **0,9** | **9,8** | **11,2** | **8,2** | **9,3** | **1,9** | **10,5** | **12,1** | **9,8** | **11,1** | **1** |
| **2** | **Кросс 1000м (мин)** | **4,07** | **3,52** | **4,10** | **3,59** | **7** | **4,02** | **3,50** | **4,00** | **3,54** | **4** | **3,55** | **3,47** | **3,53** | **3,50** | **3** |
| **3** | **Бег 100м****(сек)** | **15,6** | **15,1** | **15,5** | **15,3** | **0,2** | **15,0** | **14,6** | **15,2** | **14,8** | **0,2** | **14,4** | **13,9** | **14,5** | **14,0** | **0,1** |
| **4** | **Прыжки в длину с места (см)** | **213** | **224** | **210** | **219** | **5** | **223** | **231** | **219** | **226** | **5** | **228** | **237** | **225** | **230** | **7** |

Обработка и анализ средне групповых показателей двигательной подготовленности учащихся старших классов городской и сельской школ за период исследования дает нам возможность отметить что:

* Ученики 9 класса с.Црау за период исследования улучшили свои средне групповой результат в подтягивании на 1,7 раза, а учащиеся городской школы № 21 на 1,3 раза. Сравнивая итоговые показатели школьников в этом контрольном упражнении нами установлено что сельские школьники опережают городских на 0,9 подтягивании, темпы прироста этого показателя у сельских школьников за учебный год составили 17 %, а у городских 8,5%
* В тестовом упражнении кросс на дистанцию 1000 метров сельские школьники улучшили средне групповой результат на 15 сек., а городские на 11 сек. При сравнении итоговых показателей было выявлено, что сельские школьники в этом упражнении опережают городских на 7 сек. Темпы прироста за учебный год исследований у сельских школьников составили 6,1%, а у городских – 4,5%.
* Анализ результатов в беге на 100 м выявил, что сельские школьники опережают городских на 0,2 сек. За период исследования сельские школьники средне групповой показатель улучшили на 0,5 сек., а городские 0,2 сек. Темпы прироста этого показателя у сельских школьников составили – 3,3%, а у городских 1,4%.
* Анализ результатов в прыжках в длину с места показал, что сельские школьники в среднем прыгают на 5 см дальше городских. За период эксперимента средне групповой показатель сельские юноши улучшили свой начальный результат на 11 см, а городские только на 9 см. Темпы прироста этого показателя составили у сельских школьников – 5%, у городских- 4,1%.

Обработка и анализ средне групповых показателей двигательной подготовленности учащихся 10 классов городской и сельской школ за период исследования дает нам возможность отметить что:

* Ученики 10 класса с.Црау за период исследования улучшили свои средне групповой результат в подтягивании на 1,4 раза, а учащиеся городской школы № 21 на 1,1 раза. Сравнивая итоговые показатели школьников в этом контрольном упражнении нами установлено что сельские школьники опережают городских на 1,9 подтягивании, темпы прироста этого показателя у сельских школьников за учебный год составили 16,5 %, а у городских 11,8 %
* В тестовом упражнении кросс на дистанцию 1000 метров сельские школьники улучшили средне групповой результат на 12 сек., а городские на 4 сек. При сравнении итоговых показателей было выявлено, что сельские школьники в этом упражнении опережают городских на 6 сек. Темпы прироста за учебный год исследований у сельских школьников составили 5,6%, а у городских – 3,5%.
* Анализ результатов в беге на 100 м выявил, что сельские школьники опережают городских на 0,2 сек. За период исследования сельские школьники средне групповой показатель улучшили на 0,4 сек., а городские 0,2 сек. Темпы прироста этого показателя у сельских школьников составили – 3,3%, а у городских 3,7%.
* Анализ результатов в прыжках в длину с места показал, что сельские школьники в среднем прыгают на 5 см дальше городских. За период эксперимента средне групповой показатель сельские юноши улучшили свой начальный результат на 8 см , а городские только на 6 см. Темпы прироста этого показателя составили у сельских школьников – 6,4%, у городских- 3,1%.

Обработка полученных за период эксперимента средне групповых показателей двигательной подготовленности учащихся 11 классов городской и сельской школ за период исследования дает нам возможность говорить что:

* Учащиеся 11 класса с.Црау за период исследования улучшили свои средне групповой результат в подтягивании на 1,6 раза, а учащиеся городской школы № 21 на 1,3 раза. Сравнивая итоговые показатели школьников в этом контрольном упражнении установлено, что сельские школьники опережают городских на 1 подтягивание, а темпы прироста этого показателя у сельских школьников за учебный год составили 13,3 %, а у городских 11,8 %
* В тестовом упражнении кросс на дистанцию 1000 метров сельские школьники улучшили средне групповой результат на 8 сек., а городские на 7 сек. При сравнении итоговых показателей было выявлено, что сельские школьники в этом упражнении опережают городских на 3 сек. Темпы прироста за учебный год исследований у сельских школьников составили 3,5%, а у городских – 1,3%.
* Анализ результатов в беге на 100 м выявил, что сельские школьники опережают городских на 0,1 сек. За период исследования сельские школьники средне групповой показатель улучшили на 0,5 сек., а городские 0,5 сек. Темпы прироста этого показателя у сельских школьников составили – 3,5%, а у городских 3,4%.
* Анализ результатов в прыжках в длину с места показал, что сельские школьники в среднем прыгают на 7 см дальше городских. За период эксперимента средне групповой показатель сельских юношей повысился от начального результат на 9 см, а городские только на 5 см. Темпы прироста этого показателя составили у сельских школьников – 3,8%, у городских- 2,2%. Результаты проведенных нами исследований дают возможность сделать ряд выводов.

**ВЫВОДЫ**

1. Анализ результатов мониторинга физического развития и физической подготовленности школьников, проведенный в различных регионах России свидетельствует, что физическое развитие и показатели двигательных качеств неуклонно снижаются, даже несмотря на введение обязательного третьего урока физической культуры в общеобразовательных школах.
2. Результаты нашего педагогического исследования дают основания утверждать, что сегодня показатели двигательных качеств сельских и городских школьников практически сравнялись, а их оценочный балл находится в диапазоне 3,3 – 4,2 балла
3. По нашему мнению низкие показатели двигательных кондиции юношей обусловлены: низкой двигательной активностью, загруженностью учащихся, нехваткой в образовательных учреждениях спортивного инвентаря и оборудования, низкой мотивационной составляющей юношей к занятиям физической культурой и стремлением вести здоровый образ жизни.