

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 лет
ГОРОДСКОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ**

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
А.А. Райзих

Выполнил: Белоусов Андрей Александрович

- **Объект исследования** – учебно - воспитательный процесс обучающихся 13-14 лет, городской общеобразовательной школы.
- **Предмет исследования** – динамика физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.

- **Цель исследования** – выявить и обосновать динамику физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.
- **Гипотеза исследования** нами предполагалось, что целенаправленный и методически грамотный подход к проведению учебно-воспитательных занятий позволит повысить уровень физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить учебную, научно-методическую литературу по вопросу физической подготовленности обучающихся общеобразовательных учреждений.
2. Определить исходный уровень физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.
3. Выявить динамику физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.

Методы исследования

- анализ и обобщение литературных источников;
- метод контрольных испытаний;
- методы математико-статистической обработки полученных результатов исследования.

Научная новизна

заключается в получении новых данных положительных изменений физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.

Практическая значимость

Полученные результаты исследования могут применяться тренерами-преподавателями спортивных школ для повышения уровня физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы.

Организация исследования

Исследования проводилось на базе МБОУ СОШ № 76 Устиновского района г. Ижевска в период с октября 2018 года по апрель 2019 года. Исследования проводились в три взаимосвязанных этапа:

- ▣ **Первый этап** - посвящен анализу и обобщению научно-методической литературы по теме исследования
- ▣ **Второй этап** – определен исходный уровень физической подготовленности обучающихся и проведен сравнительный анализ результатов исследования
- ▣ **Третий этап** - проводилось повторное тестирование обучающихся, математико-статистическая обработка полученных результатов исследования и оформление научно-исследовательской работы

Показатели физической подготовленности обучающихся 13-14 лет

№	Тесты	n	$\sum d_i$	$\sum d_i^2$	S_d	t_p	$t_{гр}$	P	%
1	Подтягивание (количество раз)	14	1,7	3,8	0,25	6,8	2,16	< 0,05	53,1
2	Бег на 1500м. (мин.)	14	0,41	0,2	0,052	7,9	2,16	< 0,05	5
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	14	1,06	1,37	0,13	8,2	2,16	< 0,05	11,6
4	Прыжки в длину с места (см.)	14	16,04	314,1	1,8	9,2	2,16	< 0,05	10,5
5	Бег на 30 м. (сек.)	14	0,8	0,8	0,11	7,27	2,16	< 0,05	13,7
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см.)	14	5,01	26,19	0,27	18,5	2,16	< 0,05	91

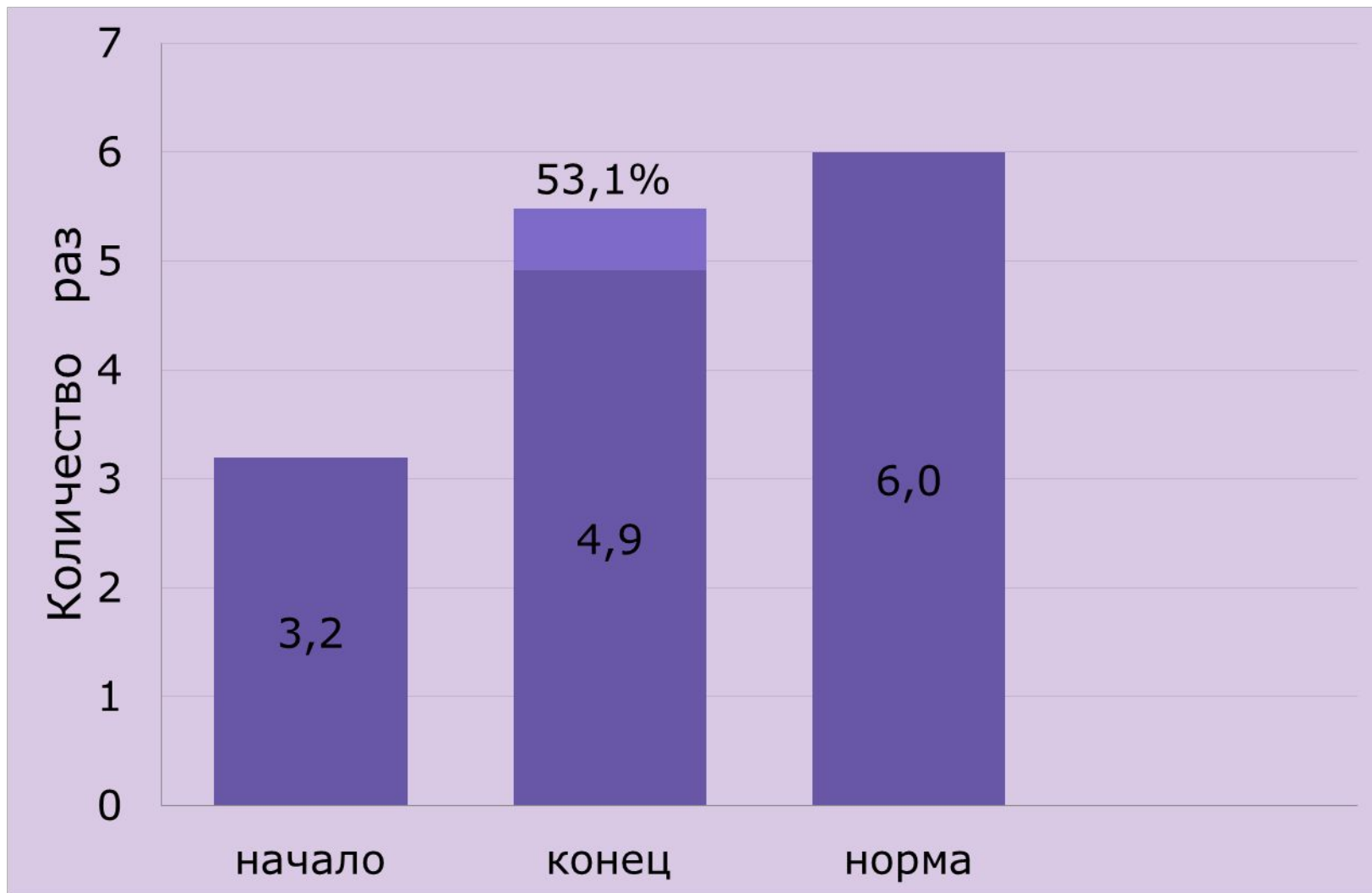


Рис. 1. Темп прироста показателей в подтягивании



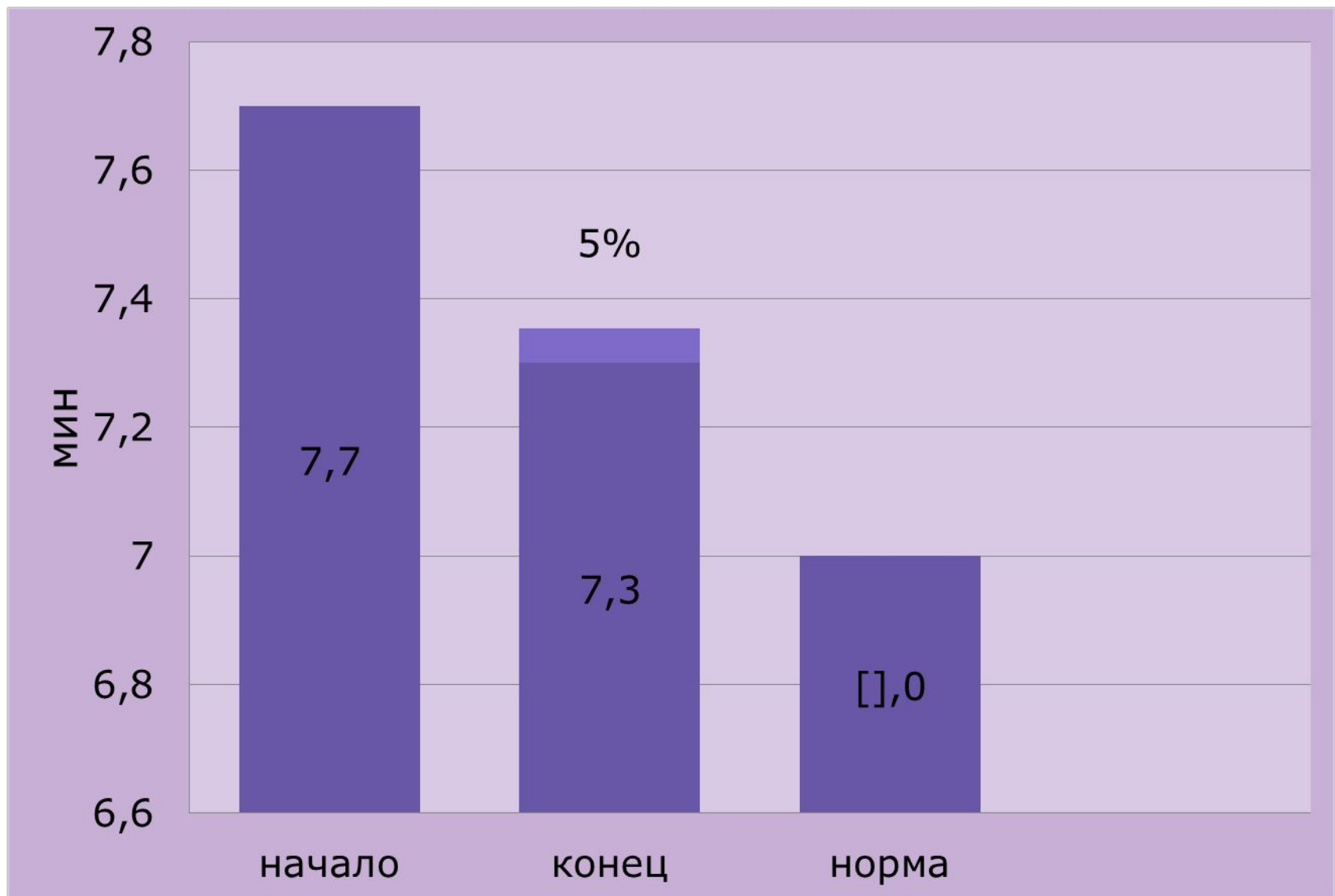


Рис. 2. Темп прироста результатов в беге на 1500 м

Бершников 51



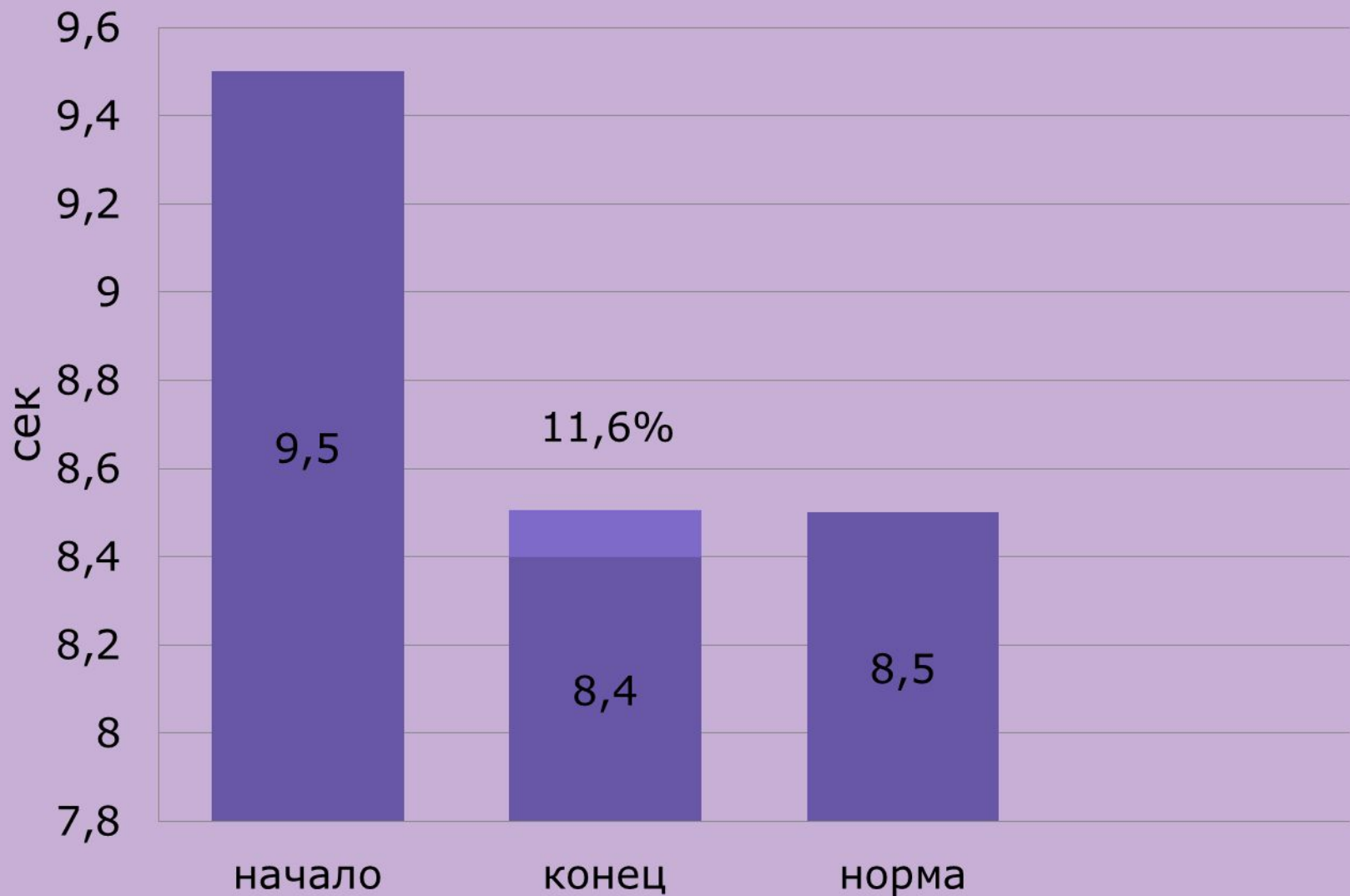


Рис. 3. Темп прироста результатов в челночном беге 3x10 м



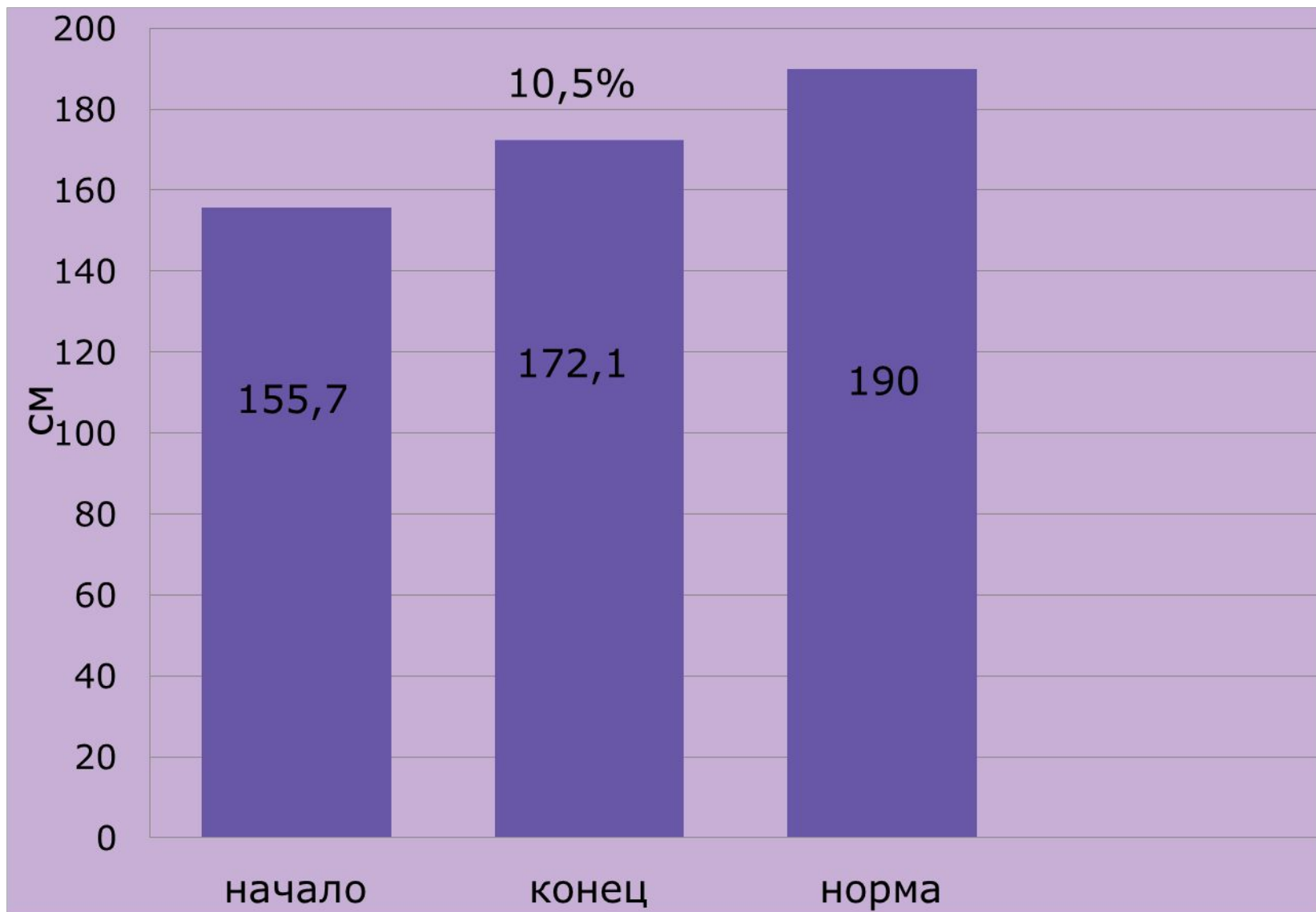


Рис. 4 Темп прироста результатов в прыжках в длину с места



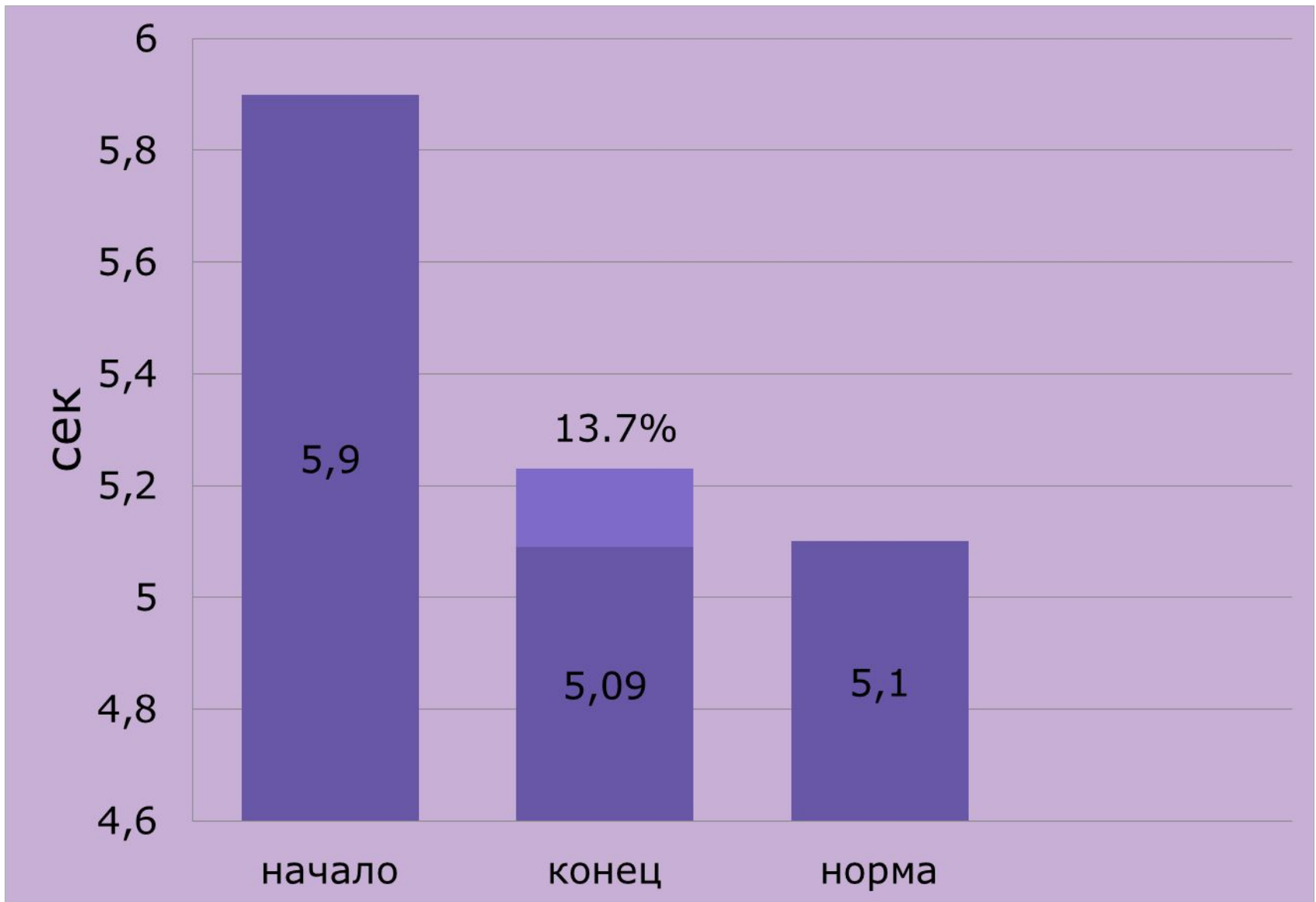


Рис. 5. Темп прироста показателей в беге на 30 м



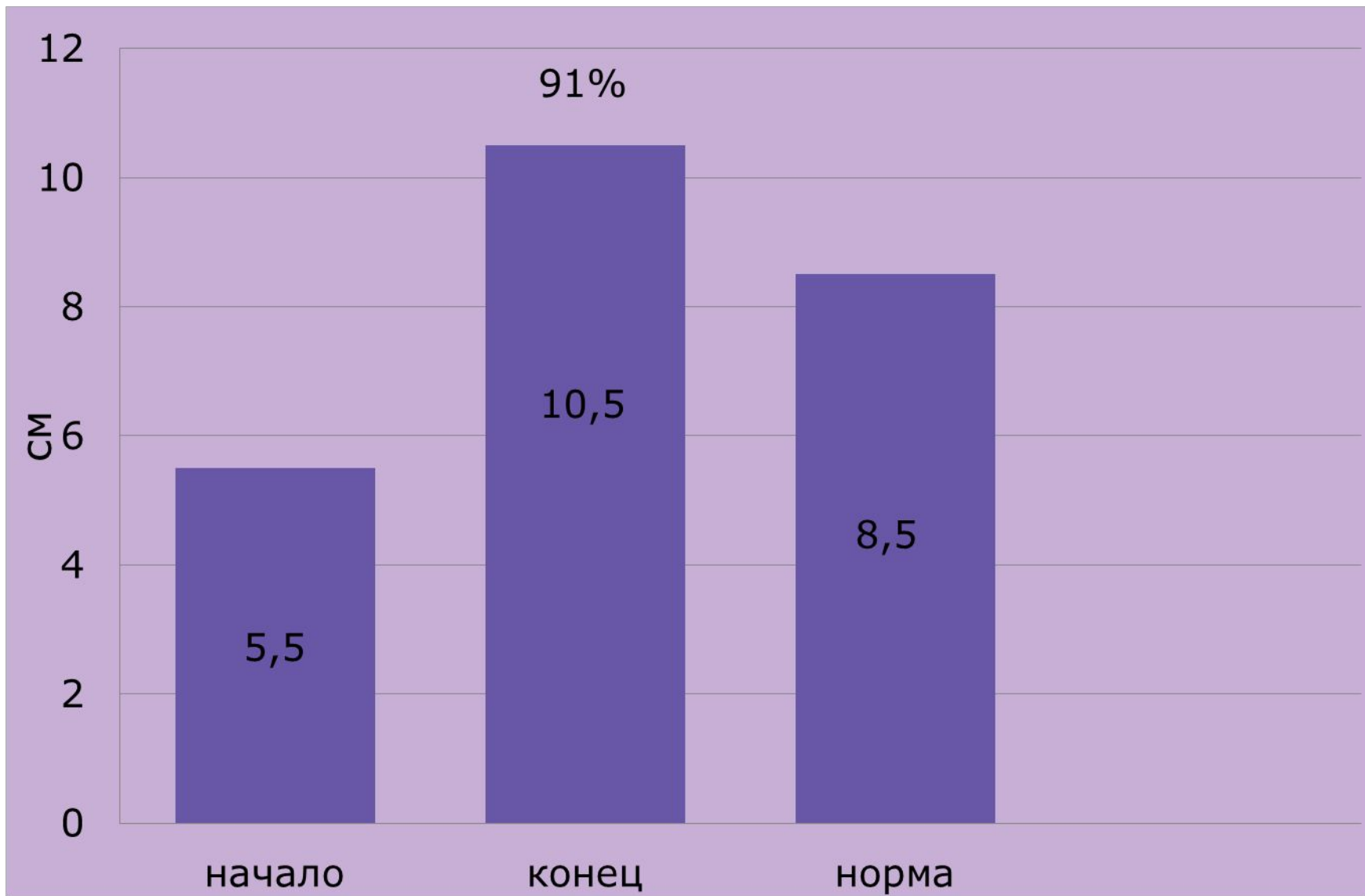
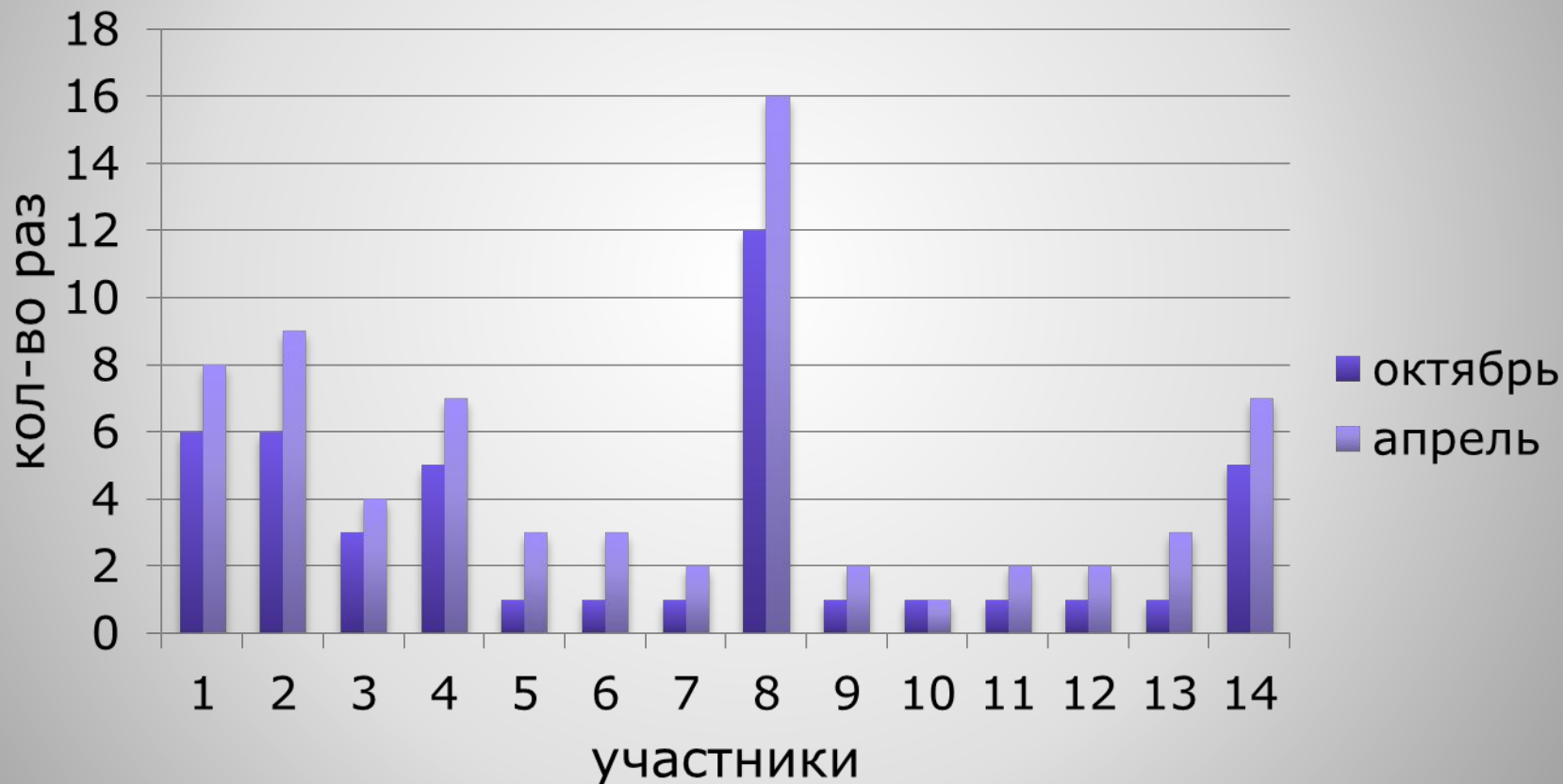


Рис. 6. Темп прироста показателей наклона вперед из положения стоя



Двигательная подготовленность подростков 13-14 лет г. Ижевска (подтягивание)



Двигательная подготовленность подростков 13-14 лет г. Ижевска (наклон вперед из положения стоя наклон вперед из положения стоя)



Выводы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования позволили выявить и изучить возрастные особенности физического развития и физической подготовленности обучающихся 13-14 лет общеобразовательных учреждений. На сегодняшний день физическая подготовленность, физического здоровья обучающихся среднего возраста не соответствует требованиям современной жизни.
2. Определён исходный уровень развития физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, который позволяет говорить о неравномерности развития двигательных способностей у обучающихся. На основе тестирования выявлено, что физическая подготовленность обучающихся находится на низком уровне, согласно общепринятых требований комплексной программы по физическому воспитанию.
3. Выявлена положительная динамика развития физической подготовленности обучающихся 13-14 лет городской общеобразовательной школы. При проведении сравнительного анализа на основе t-критерия Стьюдента следует, что различия между полученными результатами статистически достоверны по всем показателям (при $P < 0,05$).

На основе повторного тестирования определены темпы прироста по следующим показателям: в подтягивании на высокой перекладине, прирост составляет 53,1%, в наклоне туловища вперёд из положения стоя, прирост – 91%, в прыжке в длину с места прирост составил – 10,5%, бег на 1500 м – 5%, челночный бег 3x10м – 11,6%, бег на 30м – 13,7%.

Практические рекомендации:

Разнообразие форм и методов организации учебного процесса, включение в учебные занятия элементов игровых видов спорта (футбол, баскетбол и др.), плавание, использование различных тренажёров позволяет повысить мотивацию и интерес к занятиям физической культуры, укрепляет здоровье, повышает уровень физической подготовленности, улучшает качество жизни, способствует гармоничному развитию личности и высокой работоспособности в любой сфере деятельности.

Спасибо за внимание!