

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7435641>*Снигур М.Е.**ORCID: 0000-0003-2806-1801, канд. пед. наук,**Овчинникова Ю.А.**Сургутский государственный педагогический университет**г. Сургут, Россия*

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются результаты, полученные в ходе педагогического наблюдения за обучающимися 11–12 лет на уроках физической культуры. Полученные результаты тестирования свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности школьников к выполнению нормативных требований. Проведенное исследование показало важность разработки учебно-тренировочного модуля, применяемого на уроках физической культуры.

Ключевые слова: обучающиеся; физическая подготовленность; оценка развития

*Snigur M.E.**ORCID: 0000-0003-2806-1801, Ph.D.**Ovchinnikova Y.A.**Surgut State Pedagogical University**Surgut, Russia*

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF STUDENTS AGED 11-12 IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract. The article examines the results obtained during the pedagogical observation of students 11-12 years old in physical education lessons. The test results obtained indicate a low level of physical fitness of schoolchildren to comply with regulatory requirements. The study showed the importance of developing a training module used in physical education lessons.

Keywords: learners; physical fitness; development assessment

Актуальность выбранной темы обоснована тем, что развитие физической подготовленности школьников 11-12 лет занимает важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Среди многочисленных факторов, обуславливающих существующее положение, важную роль играет недостаточный двигательный режим. Недостаток двигательной активности негативно сказывается на физических качествах и приводит к нарушению состояния здоровья [1, с. 73-79].

Особого внимания заслуживает снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-оздоровительной деятельности, что не позволяет создать у школьников предпосылки дальнейшего физического совершенствования, овладеть способами применения полученных навыков и умений в своей жизни, вследствие чего с годами все труднее улучшать здоровье подрастающего поколения. Большой акцент

школьной программы по физическому развитию ставится ориентацию конечного результата, то есть сдача норм ГТО [2, с. 466-469; 3, с. 80-82].

Цель исследования: выявить уровни развития физической подготовленности обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры.

Результаты исследования. Наше исследование осуществлялось в образовательном учреждении МБОУ СОШ №27. В исследовании принимали участие школьники 5-х классов. Для выявления уровня физической подготовленности было проведено тестирование по обязательным тестам III ступени ВФСК ГТО при помощи выбранной батареи тестов (бег 1500, челночный бег 3×10, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двух ног, подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см).

В ходе обработки полученных результатов в начале и по окончании исследования нами выявлены сравнительные показатели обучающихся 5 классов (табл.). В тесте «Челночный бег 3×10» в начале средний результат составил $9,3 \pm 1,5$ сек., в конце исследования – $8,9 \pm 1,5$ сек. В тестовом задании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» (тест позволяет определить собственно-силовые способности) в начале – составил $9,5 \pm 1,4$ раза, по окончании – $9,8 \pm 1,5$ раза.

При выполнении теста «Прыжок в длину с места» средний результат в контрольной группе составил $160 \pm 2,1$ в экспериментальной группе – $164, \pm 1,8$ см.

Таблица

Количественные показатели физической подготовленности обучающихся 11-12 лет

Название теста	Группы		t-расчетное	Уровень значимости
	Начало исследования (X±m)	Окончание исследования (X±m)		
Челночный бег 3×10 (сек)	$9,3 \pm 1,5$	$8,9 \pm 1,5$	1,6	> 0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	$9,5 \pm 1,4$	$9,8 \pm 1,5$	0,4	> 0,05
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	$160 \pm 2,1$	$164, \pm 1,8$	1,4	> 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$+3,5 \pm 1,6$	$+3,8 \pm 1,8$	0,5	> 0,05
Бег 1500 м (мин. с)	$9,20 \pm 2,2$	$9,16 \pm 1,9$	1,0	> 0,05

В тестовом задании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (тест позволяет определить собственно-силовые способности) в контрольной группе составил $+3,5 \pm 1,6$ см, в экспериментальной $+3,8 \pm 1,8$ см.

При выполнении теста «Бег 1500 метров» средний результат в контрольной группе составил $9,20 \pm 2,2$ (мин., с), в экспериментальной группе $9,16 \pm 1,9$ (мин., с).

Сравнивая полученные результаты с нормативными показателями III ступени ВФСК ГТО выявлено, что большинство обучающихся, не справились с нормативами (50% девушек и 46% юношей). Бронзовому значку отличия соответствуют 42% юношей и 40% девушек. 18%. Выполнили норматив, соответствующий серебряному значку 10% девушек и 12% мальчиков (рис.).

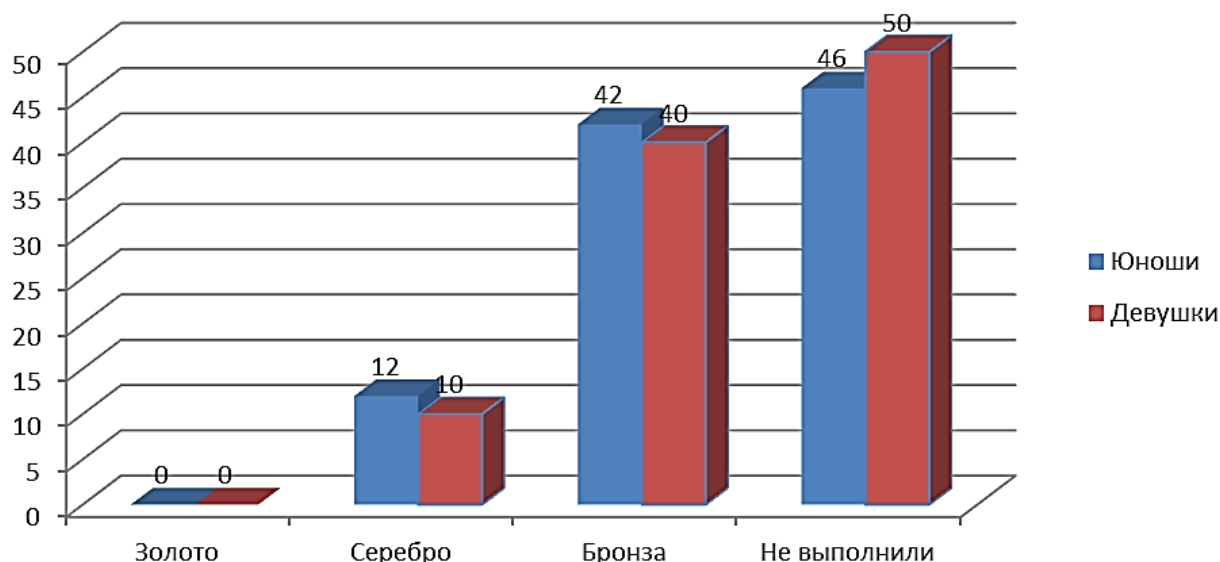


Рис. Сравнительные результаты тестирования физической подготовленности 3 ступени комплекса ГТО обучающихся 11-12 лет по окончанию эксперимента (%)

Таким образом, полученные в ходе исследования показатели физической подготовленности обучающихся 11-12 лет, свидетельствуют о необходимости применения на уроках физической культуры учебно-тренировочного модуля, включающегося специально подобранные комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств.

Литература

1. Галанова С.С. Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. №3. С. 73-79.
2. Семенов Л.А. Проблема управления подготовкой школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и основные подходы к ее решению // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. 2018. С. 466-469.
3. Снигур М.Е., Колесникова Н.И., Бекреев Д.П. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам всероссийского мониторинга // Культура физическая и здоровье. 2021. №1 (77). С. 80-82.

© Снигур М.Е., Овчинникова Ю.А., 2022