

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

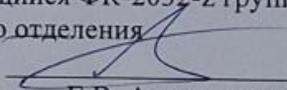
**Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у
обучающихся 12-13-ти лет посредством игровых видов спорта**
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Анкудинова Елена Васильевна
обучающийся ФК-2032-z группы
заочного отделения

03.03.25

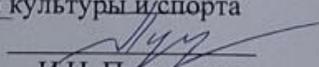
дата


Е.В. Анкудинова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.25

дата

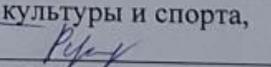

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

03.03.25

дата


М.И. Русинова

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Основы формирования мотивации к занятиям физической культурой.....	5
1.1. Игровые виды спорта как средство повышения мотивации.....	6
1.2. Возрастные особенности становления мотивов в подростковом возрасте.....	13
1.3. Условия формирования мотивации у подростков к занятиям физической культурой и спортом... ..	21
Глава 2. Организация и методы исследования.....	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	30
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	37
3.1. Методика повышения мотивации к занятиям физкультуры посредством подвижных игр.....	37
3.2. Оценка эффективности экспериментальной программы развития двигательной активности школьников посредством подвижных игр.....	39
Заключение	58
Список используемой литературы	62
Приложения	67

ВВЕДЕНИЕ

Во многочисленных записях исследователей довольно часто прослеживается тенденция крепости тела и духа, при этом занятия физической культурой интегрируется замене информационными технологиями, что в последствии несёт отрицательный окрас на биосферу обучающихся.

Выражение «мотив» способствует стремление к акту или поступку, а в сфере физической культуры провоцирует аспекты, по которым занятия спортом стали бы произвольными и систематичными. В границах учебного цикла реализуется прямая мотивация обучающихся к занятиям физической культурой, но не всегда эффект, в конституции данного рвеня получается недостаточно потребным.

К востребованным средствам к чаще применяемым квалифицируют спортивные игр, мобилизующих мотивационные тенденции обучающихся и положительно влияющие на оптимизацию занятий физической культурой. Анализируя первоначальную деятельность учеников следует отметить, что ею является игра, в процессе которой формируются ведущие качества личности (стремление к цели, настойчивость, ответственность, сосредоточенность и другое) и выбирается модель поведения (доминантная или нет), отражающаяся в сфере мотивации.

Почти любая подвижная игра содержит внутри себя бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие. Это содействует укреплению больших групп мускул, развитию двигательных свойств: силы, ловкости, координации, быстроты, выносливости. Таким образом в ходе игры студенты обогащают и совершенствуют свои двигательные умения и способности. Главное отметить факт, что все двигательные свойства развиваются не изолированно между собой, а в комплексе.

В этапе взросления формируется устойчивость ключевых качеств как базовых в личности учащихся, определяющих случай использования при необходимости трактовки заинтересованности к оздоровлению, определению

способностей в области физической культуры, генерированию стимуляции и модернизации теоретических знаний за счет оптимальной схемы действий.

Актуальность темы. Спортивная игра – это просветительно-соревновательное мероприятие по мотивационному воспитанию, физической культуры и основам безопасности учеников подросткового возраста. Методика проведения военно-спортивных игр является важным инструментом поддержания здоровья и формирование мотивационной среды

В настоящее время в процессе спортивного воспитания подростков важное место отводится занятиям по прикладным видам спорта, т.к. они являются основополагающим средством в формировании мотивационного аспекта.

Проблема исследования. Проблема исследования трактуется в поиске и базисе наиболее оптимальных средств и методов повышения мотивации у школьников 12-13 лет к занятиям физической культурой и спортом.

Объект исследования: учебный процесс обучающихся 12-13-ти лет на уроках физической культуры.

Предмет исследования: спортивные игровые виды спорта как средство повышения мотивации у обучающихся 12-13-ти лет.

Цель исследования: повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся 12-13 лет.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику, нацеленную на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся 12-13 лет.
3. Доказать эффективность применения спортивно игровых видов спорта, направленных на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся 12-13 лет.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 71 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка

используемой литературы, включающего 33 источника и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава. 1 Основы формирования мотивации к занятиям физической культурой

1.1 Игровые виды спорта как средство повышения мотивации

«Игра – необходимый вид деятельности, в процессе которого применяется и обогащается накопленный детьми жизненный опыт, углубляются представления об окружающем мире, приобретаются навыки, необходимые им для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности» [1].

Спортивная игра выступает уникальным средством градации личности подростков. Следовательно, из целевого обобщения об игре как исторически созданном виде деятельности, можно заключить, что подобное явление имеет связь в воспроизведении актов взрослых и отношений между ними в линейном познании предметной и социальной деятельности.

«В спортивных играх в доступной для подростков форме отражаются социальные отношения. В этом заключается и функция игр для мотивационного воспитания, и истоки интереса подростков к этим играм, серьезного отношения к ним» [1].

Ребята на практике осознают, что в цикле спортивных игр у них стабилизируется множество важнейших качеств, надлежащих для их футуристической деятельности как результативных участников конструкции оригинальных групп, а также приобретают возможность физического роста. Это одни из важных моментов, повышающих интерес подростков к играм.

Объёмность игровых актов мощными чувствами, их эмоциональный окрас отражается в границах положительного влияния игры на личность индивида. В играх подростки интенсивно подмечают, что их собственный успех и победа гарантированы от ловких действий их товарищей, помощи, они убеждаются в силе коллектива, в необходимости согласования своих тактик.

Каждая игра, как и любая другая, задаётся определёнными параметрами и целевыми точками, достижение подобной, как правило, требует от

участников больших усилий, решительности. Настойчивость интегрируется в умение ликвидировать и преодолевать препятствия на пути к сознательно поставленной цели, доводить до конца начатое дело.

«Спортивная игра на местности является одной из многочисленных форм работы в системе физического воспитания. Она широко применяется во многих учебных звеньях учебно-воспитательного процесса» [2].

Спортивные мероприятия должны проводиться на подготовленных для этого местах. Размеры площадки должны быть достаточными для проведения соревнований.

На учебных местах оборудуют: макеты различных предметов, мишени, ориентиры, ставятся бревна различного диаметра и др. Для проведения спортивных игр подготавливают компасы, схемы местности, а также лист с прохождением этапов.

На тренируемых участках, проходят циклы по спортивной топографии. Положительной чертой выступает то, что при проведении подобных уроков не нужно оборудовать местность, достаточно найти нужные рельефы и плоскости.

“Забава на поляне” - тактический вид подвижности, когда для спортсмена создают дискомфортные условия, где нужно за короткое время найти верный выход и грамотно расставить приоритеты. Это провоцирует его базироваться на личный опыт и соучастников, на существенных знаниях, отложенных за все спортивные состязания.

«Спортивные игры на местности требуют от школьников большой выносливости. Участникам игр приходится подчас совершать бег на скорость (зимой на лыжах) по пересеченной местности в сочетании с прыжками, метанием гранат, переползанием, преодолевать овраги, ручьи, «зараженные участки» в противогаз и т. п. Многие из этих упражнений включены в комплекс ГТО» [3].

Исследования указывают на то, что ребята, стабильно играющие на местности, весьма несложно переносят дальние лыжные и пешие походы, что отражается на турнирах по ГТО.

«Не менее важное значение спортивные игры имеют для овладения школьниками строевыми приемами, для воспитания у них строевой подтянутости» [2].

Спортивная игра — относительно свободное занятие как для детей, так и для взрослых. Она удовлетворяет потребность человека в покое, разуме, знаниях, психологическом развитии и физической силе [28].

Мобильные игры включают в себя проявления игровой деятельности, в которых четко отображается роль подвижных ресурсов. Активная игра характеризуется методическим приспособлением к собственной деятельности. Эти действия представляют собой достижение групповых целей (обычно принимаемых, направляемых учителем или направляемых инструктором), которые начинаются с поворота варианта объекта к цели.

П. Ф. Лесгафт много раз ссылался на открытую игру и определяет игру как практику, готовящую ребенка к жизни. Он говорил, что игра развивает у детей самостоятельную двигательную активность, инициативу и нравственные качества [5].

На взгляд П.Б. Волкова, подвижная игра - условно самостоятельная деятельность человека, содержащая в себе элементы концентрации и расслабления [8].

В.А. Лепешкин считает, что подвижная забава - это средство пополнения познаний и представлений об находящемся вокруг мире, развития мышления, ценных нравственно-волевых свойств [25].

Следовательно, «рекурсивная игра есть целенаправленная двигательная деятельность, характеризующаяся правилами и быстрым набором действий для достижения общих для всех детей привилегий».

Реверсивные игры являются важнейшей частью гибкой формы личности и одним из основных объектов и методов физического отторжения.

Эмоциональный уклон должен присутствовать в каждой подборке игровых средств [31].

Мобильные игры невозможны без общения. Здесь они мало что делают, так как в основном имитируют. Это предлагаемый процесс интеграции в общество и способ для человека общаться и видеть себя в другом человеке. В мобильной игре с эмоциональными связями нужно быть предельно аккуратным. Игры на свежем воздухе удовлетворяют потребность в физических упражнениях и способствуют развитию конкретных и содержательных межличностных отношений. Работа в парах или командах в дальнейшем производственной отрасли помогает сотрудничеству на первых рабочих местах.

Игры основаны на естественных движениях, активизирующих функциональное развитие органов и систем, поддерживающих работу различных аналитиков и процессов в психической системе. Различные виды спорта и занятий очищают организм и повышают его устойчивость к негативным воздействиям окружающей среды, влияющим на физическое развитие и здоровье организма.

Повышение мотивационного аспекта через спортивные игры является моральным, интеллектуальным, эстетическим, духовным. Кроме того, эмоциональные выбросы в игре дают вам возможность:

1. Формировать важные навыки и умения, которые широко используются в повседневной жизни.
2. Занимайтесь больше физической активностью, учитесь и совершенствуйте физические навыки и умения.
3. Обогащать двигательный опыт и контроль тела в сложных ситуациях, что положительно сказывается на изучении спортивной техники и стратегии.
4. Развивать мелкую моторику
5. Создать информационную систему, значительно повышающую общую культуру обучения и дающую сознательную основу для совершенствования двигательных функций.

Игровой метод физического воспитания ориентирован на подвижность первых движений в первой тренировке, используется для физических характеристик, так как игровой метод содержит благоприятные условия для развития ловкости, силы, легкости и выносливости. Соревновательные упражнения выполняются вовремя или после тренировки [18].

Формат игры включает в себя разминочные упражнения, вводные игры и контактные упражнения. Используются следующие игры: простые игры, сложные игры, переходные игры и командные игры. Упражнения в игровой форме: открытые игры, игровая деятельность, использование различных средств, инвентаря и т. д. Они характеризуются глубиной и гибкостью влияния физических особенностей участников. Этот препарат повышает интерес к спорту и спортивной культуре, способствует чемпионству.

Игровой режим, благодаря своим характеристикам, вызывает высокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить двигательные потребности участников. Это приводит к созданию эмоциональной атмосферы в школе и формирует чувство удовлетворения, что в свою очередь формирует у детей положительное отношение к физическому воспитанию [2].

Особенности игры:

1. Четкая способность и движение (метод позволяет моделировать очень сложные отношения между людьми).
2. Существенные отклонения от военно-технических условий эксплуатации.
3. Это требует большой роли творчества и авторитета.
4. Неумение правильно управлять характером и загруженностью компании.
5. Полное представление различных способностей и двигательных навыков [15].

Недостатком этого метода являются ограниченные возможности измерения нагрузки и выработки новых, особо сложных двигательных

навыков. Спорт – это не только подвижные игры, но и дух товарищества во всех физических упражнениях.

Они привлекают учащихся своей увлеченностью, доступностью, гибкостью и конкурентоспособностью и помогают в правильном, но более легком выполнении методов обучения и видов боевых действий, развивая при этом развитие физических объектов [29].

Участники духовных игр обычно не нуждаются в специальной подготовке, количество участников не всегда контролируется, размер общественного центра может быть открыт, перечень игр варьируется [19].

Спорт также должен быть развит на самом высоком уровне. Строгие стандарты требуют специальных структур и ресурсов. Знание линий игры, изобретений системы и системы игры требует от ученика специальной подготовки. [26]

Подвижные игры подразделяются на игры один на один, в которые могут играть участники (с мячами, канатами и т. д.), свободные занятия и занятия на свежем воздухе. Большое воспитательное значение имеют коллективные игры на природе, где в играх участвуют группы. Во всех командных видах спорта вы помогаете друг другу достичь определенной цели. В командных видах спорта меняющийся характер игры заставляет игроков действовать быстро. Изменение этого соотношения происходит в игре, когда каждый участник и его команда равны «противоположным».

В каждом поле вы можете найти содержание, формат и методологию игры. Содержание игры составляют действия, правила и действия по достижению целей игры [13].

Форма участия в спортивных мероприятиях включает в себя организацию занятий, а также различные структуры занятий спортом, групповое распределение, порядок, частое участие и принятие решений. Особенности спортивной игры:

- использовать любой метод, используемый для достижения цели;
- правильная совокупность функций в игре, включая участников игры;

- создание «конфликтной игры» вокруг конфликта противоречивых интересов, что делает действие фантастическим;

- внезапные изменения игровых условий, заставляющие игрока действовать быстро, проявлять инициативу;

- авторские моменты в ожидаемом игровом событии [9].

Двигательную активность можно развивать с помощью подвижных игр для развития скорости, точности суждений, равновесия и координации. Такие игры повышают мышечный тонус, чувство пространства, чувство времени, аналитические функции, точность и скорость движений. Такого рода игры должны быть, когда организм не устает от высокого напряжения сил. По возможности делать перерыв между играми.

При подготовке к той или иной игре воспитатель должен знать, какие умения и качества он хочет в ней развить или укрепить: одна игра - бег, другая - метание, требует ли от другой терпения, выполняется ли другим и т.д. Учитель выбирает игру в мероприятиях, направленных на тренировку мелкой моторики, выносливости, силы и организованности. Поставив общую цель и преследуя ее, можно избежать случайности в выборе игры. Одна и та же цель может быть поставлена в разных видах спорта [21].

Прежде чем объяснять новую игру, следует провести точный обзор. Одним из важных моментов в спорте является синхронизация движений, особенно в беге, лазании и танцах.

Перед игрой нужно вовлечь в активность участников – это поможет им лучше понять правила, осознать основные принципы. Содержание игры должно быть четко и точно определено, а правила объяснены.

В тяжелые игры не следует играть напрямую из-за того, что группа людей максимально собирается вместе для развития определенных состояний, важных для участников. Тренер сам демонстрирует движение или варианты, запрошенные участником.

Таким образом, подвижные игры являются незаменимым средством развития мотивационного аспекта. При выборе занятий спортом на открытом

воздухе следует в первую очередь учитывать образовательную программу для конкретной возрастной группы и целей.

1.2 Возрастные особенности становления мотивов в подростковом возрасте

Возраст учеников 12-13 лет находится на промежуточном уровне развития личности. Что касается строения тела и характер, то она считается одной из самых сложных, и недаром их называют «этапный» и «переходный», а иногда «синдромный» или даже «верхний». В большинстве моментов проявления выбранные термины очень сильно изменчивы, под влиянием определённых факторов. Переход к стадии зрелости следует за полной физической активностью умственного и физического производства. Те же самые постоянные изменения также порождают движение самопознания, потому что перспектива обычных вещей может быть изменена, но с другим интересом. Взаимодействие с внешним миром также проявляется в стадиях развития, что приводит к предрассудкам [32].

Основное значение личности в юности заключается в ее социальной активности, которая выражается в приобретении новых моделей и ценностей, налаживании отношений со взрослыми и сверстниками, познании самого внутреннего мира [29].

Этот процесс достаточно длительный и зависит от следующих факторов;

1) Увеличение нагрузки и отсутствие текущих семейных обязанностей, в связи с чрезмерной заботой и стремлением родителей избавить своих детей от повседневных проблем;

2) Проработка большого потока информации от множественных источников и пути решения проблем повседневной жизни [15].

Все перечисленные причины включают в себя большое количество закономерностей, связанных с процессом роста, обуславливающих множество

проявлений и существенных различий в развитии индивидуальных физических характеристик.

Лях отмечает, что в каждом процессе разработки бывают моменты, когда определенные функции легче понять и исправить, а иногда возникают физические проблемы, которые могут не объясняться должным образом.

Р.Н. Дорохов, А.Н. Хорунжий детальные подробности организма, как жизненные навыки для физического развития [28].

У молодого атлета трудоспособность не такая активная, как у взрослого. Это видно из неполного воспроизведения, так как способность органов к функционированию и систематическое соединение их функций не достигнуты. Только на продвинутом этапе, когда проходит переход групповой структуры, навыки создаются для максимального потенциала развития. Детский, средний и молодой организмы еще не вовлекаются специально в длительную физическую нагрузку, ее нельзя повторять, если она остается на более высоком уровне.

Это убедительно свидетельствует о том, что такая комбинация представляет собой огромную энергетическую нагрузку организма, которая в этот период направляет процесс роста даже при неполном развитии дыхательной и кровеносной систем. Причем гибкость тела в этом возрасте определяется состоянием сердца, его изменчивостью и напряжением. В то же время все это не вредит потребности и стремлению к повышению квалификации за счет правильного выбора пути и метода физической культуры [14].

Сила всегда будет являться залогом успеха, а особенно в подростковом возрасте. Её совершенствования можно начинать на любом этапе развития, в зависимости конечно же от индивидуальных характеристик тела [2].

В это время происходит эндокринное развитие, влияющее на функции головного мозга. Гипофиз оказывает стимулирующее влияние на половые железы. Процесс взросления заканчивается в среднем школьном возрасте. Эндокринная система постоянно обновляется, но только к концу детства связь

между функциями мелких эндокринных отделов такая же, как у взрослых. В подростковом возрасте повышается функциональное обеспечение всех органов и систем за счет развития периферической и центральной физиологии [28].

Наряду с общим развитием наступление полового созревания приносит изменения и в сердечно-сосудистой системе. За счет повышенной двигательной активности развитие сердца увеличивается с 12 до 14 лет, а к 15 годам увеличивается почти в 15 раз по сравнению с младенцами [28].

Высокий уровень развития импульсивности позволяет воспитанникам выполнять хорошо скоординированные движения с определенным усилием и скоростью при длительных циклах утомления. [4].

Как показывает практика, дети быстро устают при занятиях физическими упражнениями, очень остро ощущают желание восстановить работоспособность.

Юноши максимально сосредотачиваются на своих сильных сторонах, но часто переоценивают себя и свои ресурсы, что может негативно сказаться на их жизненном пути. Иногда молодые люди руководствуются неправильным взаимодействием высокоуровневых методов вместо принципов плавного перехода от одного к другому для достижения более высоких результатов. Во многих случаях эгоистические произведения лишены равновесия и ритма, давая психологическое выражение только в пределах определенных параметров [21].

У отдельных типов подростков, имеющих высокую спортивную результативность, на первых этапах созревания замечается спад их показателей. В большинстве случаев проглядывается тенденция у групп с интенсивным приростом длины тела.

В работе по развитию у подростков силовых навыков основным принципом выступает умение точно охарактеризовать степень физического формирования ребенка в целом. Масса и длина тела, обхват грудной клетки служат критериями физического развития, транслирующие главнейшую

информацию личного биоразвития человека и находятся в связи с показателями иных систем организма [20].

Военно-спортивных игр на местности существует множество вариантов, и на каждого занимающего влияет совсем по-разному, так как не все в одинаковой отрасли моделируют воспитания у школьников гетерогенных качеств. В одних играх воспитывается у участников выносливость, точность и аккуратность, в других вырабатывается глазомер, умение ориентироваться на незнакомой местности, наблюдательность, умение маскироваться и т. п.

«Влияние игры на развитие у школьников тех или иных качеств в решающей степени зависит от ее структуры. В структуре игры необходимо различать: во-первых, тематическое содержание; во-вторых, моторное содержание, разнообразие и характер движений, производимых в игре, их быстроту, силу; в-третьих, организационную сторону игры, ее сложность, взаимоотношения играющих, разнообразие ролей и обязанностей, сложность и содержание правил» [1].

Для реализации смелости, решительности, выносливости, расширения тактического мышления по личной методике хорошо подойдут игры: «Поиск», «Контрмера», «Рубеж».

Ключевым компонентом при подборе и организации игры чаще всего может являться учет возрастных особенностей, физического и психологического развития и индивидуального потенциала игроков и школьников, и физической нагрузки, допустимой для данного возраста.

Тактичная игра должна быть допустимой для ребят и увлекательной, но в то же время требующей от играющих умственного напряжения. Следует исключать слишком простые задания А. С. Макаренко указывал: «Игра без усилия, игра без активной деятельности — всегда плохая игра» [2].

Всегда целесообразно начинать с простых игр, затем по мере накопления опыта переходить к более сложным и длительным играм.

Как и многие другие спортивные турниры в играх нужно проработать предварительные этапы. Они несут в себе: выбор площадки для игры;

подготовку руководителя игры и помощников, сборных команд, инвентаря, игрового имущества.

«Но всё же нужно знать, что сильная опека над игроками от специфического типа препятствий (естественных или искусственно собранных персоналом), устранение резких преград имеет весомое воспитательный посыл и в первую очередь для воспитания у ребят смелости, решительности и инициативы. «Нельзя воспитать мужественного человека, указывал А. С. Макаренко, — если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество...» [2].

В заключительной части подобного урока или беседы надо делать акцент на том, что участникам не следует пренебрегать некоторым числом базовых требований, нацеленных на воспитание дисциплинированности, настойчивости, проявление преимущественных сторон своего характера.

При этом следует иметь в виду, что участники не всегда точно осознают смысл слов «находчивый», «отважный» и на практике подобные действия, создают цепь событий в последствии, приводящие к негативным оценкам: спонтанно, без плана стремятся на препятствия, преодоление которых в будущем приводят к физическому ущербу: допускают грубость, агрессивные выпады на соперника, пренебрегают медицинской помощью или вызовом о подмоге в крайних ситуациях.

«Для воспитания решительности и смелости нужно строго соблюдать правила игры, уметь в сложной обстановке, требующей выбора между несколькими возможными способами выполнения задачи, в ограниченное время принять самое разумное решение и использовать наиболее целесообразный способ действий. При этом, если необходимо, надо идти на оправданный риск: преодолеть боязнь быть выведенным из-игры (проиграть), отвлекая противника, пожертвовать собой в интересах победы своего отряда, группы или класса. Смелость и решительность связаны со способностью брать на себя ответственность за свои действия и готовностью ответить за них перед своими товарищами» [3].

Чрезвычайно важно комментировать школьникам график и критерии игры, потому что подобные составляющие быстрее ведут к успешному завершению. Чем дольше планируется внутренний план игры в целом, чем точнее спроектирована цель и скрепленные с ней частные установки, чем правильнее выделены границы и правила, чем яснее они доведены до ребят, ими осознаны, тем больше ценность всей игры для воспитания играющих.

«В подготовке инвентаря должны активно участвовать сами ребята, что имеет большое воспитательное значение, так как в процессе работы ребята расширяют и закрепляют знания по общеобразовательным и военным дисциплинам, приобретают трудовые навыки, к сделанному своими руками инвентарю они относятся бережно и учатся ценить труд других» [16].

В процессе спортивных игр школьники должны приобретать знания, умения и навыки, которые им пригодятся в жизни.

Учебная и физкультурная направленность акцентирует проведение игр таким образом, чтобы игроки надолго закрепили специальные навыки, оснащённых на уроках по спортивным дисциплинам.

«Педагогические требования предполагают, чтобы во время военно-спортивной игры школьники применяли различные способы маскировки, ориентировались на местности, определяли расстояние до целей, метали гранаты, передвигались различными способами, преодолевали естественные и искусственные препятствия, действовали по сигналам гражданской обороны, преодолевали участки заражения в средствах защиты, оказывали медицинскую помощь и др.» [3].

Прикладная и спортивная направленность предполагает также создание для спортивных игр условий, которые требуют от школьников проявления физических и волевых качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, инициативы, смелости и решительности, имеющих значение для укрепления здоровья.

«Особое значение приобретает включение в спортивные игры таких упражнений, как бег на скорость (приспосабливает организм к выполнению

работы в условиях кислородного голодания), кросс и бег на лыжах (приспосабливают мышцы к длительной работе), метание и прыжки (способствуют развитию скоростно-силовых качеств с нагрузкой на верхний плечевой пояс и нижние конечности)» [6].

Объёмность содержания военно-спортивных игр упражнениями, ориентированный на фиксации и овладение уникальными знаниями по начальной военной подготовке, прикладными и спортивным потенциалом и навыками, является ключевым показателем превращения игр в актуальное средство военно-патриотического воспитания школьников.

«Требование систематичности и последовательности применительно к военно-спортивным играм предполагает плановость в организации игр, возможность их неоднократного повторения с постоянным составом участников, постепенное усложнение содержания игр, последовательный переход от элементарных игр к более сложным (по правилам, препятствиям, характеру и т. п.)» [2].

«Игры важно проводить так, чтобы они способствовали овладению школьниками определенной системой военных знаний, умений и навыков. При этом следует стремиться к тому, чтобы новые знания, умения и навыки, которые приобретаются ребятами в процессе игр, опирались на ранее усвоенные, исходили из них. и в то же время расширяли и углубляли их» [3].

Оздоровительная линейность спортивных игр выделяется в их содействии правильному группированию и закалке организма школьников, комфортному росту всех физиологических функций и повышению иммунитета ребят.

Преодоление препятствий и решение различных умственных задач не должны переутомлять школьников. Нельзя допустить проведение игр непосильных по сложности, глубине и объему знаний, умений и навыков, предъявляемых к ребятам ее содержанием, а также по физическому напряжению.

«Опыт показывает, что для успеха спортивной игры педагогу важно правильно учитывать характер действий участвующих в той или иной игре, оценивать игру по подвижности (хотя бы ориентировочно), осуществляя по возможности индивидуальный подход к ребятам, оказывая направляющее влияние на поведение отдельных участников игры, регулировать темп и ход в целом, пользуясь для этого соответствующими методическими приемами (упрощение или усложнение правил игры, увеличение или уменьшение общего времени на игру, сокращение или увеличение числа препятствий и др.)» [1].

Степень подвижности спортивной игры учитывается прежде всего в целях правильного выделения времени на игру, а также при организации врачебного контроля за утомляемостью ее участников.

«Оздоровительный эффект занятий спортивными играми во многом зависит от того, насколько правильно решаются по ходу организации и проведения игр воспитательные и образовательные задачи. Дружные, согласованные, активные действия играющих, связанные, а положительными эмоциями, благоприятно отражаются на нервной системе детей. Выработанные у ребят привычки играть честно, соблюдая правила, способствуют тому, что в игре исключаются случаи недоразумений, взаимных обид, ссор и случайных травм. Все это способствует наибольшему оздоровительному эффекту игр» [3].

Педагог в структуре военно-спортивной игрой школьников оснащён держать ответственную роль организатора, руководителя, воспитателя и преподавателя (обучающего). От его квалификации к данному месту зависит практически успех проведения игр, наиболее результативное, творческое использование методических актов и норм.

«Следует подчеркнуть ведущую роль военных руководителей в организации военно-спортивных игр в школе. Как опытный специалист он участвует в планировании всех мероприятий (в том числе и игр, походов), оказывает практическую и методическую помощь директору школы,

организатору внеклассной и внешкольной работы, классному руководителю, пионервожатому в проведении спортивных игр» [3].

Курируя турниры, педагог не только устанавливает ход игры, но и нацелен в процессе игры структурность характера школьников, предъявляя к ним специальные нормы, влияя на взаимоотношения ребят.

«Место взрослого в военно-спортивной игре должно быть педагогически оправданным. Характер участия педагога в игре определяется обстоятельствами, связанными с игрой, педагогическими целями и задачами игры. В положительной практике организации военно-спортивных игр школьников наиболее распространен вариант, когда педагог не принимает непосредственного участия в игре, но осуществляет руководство игрой через самих ребят, опираясь на пионерскую и комсомольскую организации» [3].

На практике очень видно, что игра достигает высшей точки результативности, когда сам взрослый проникся в весь процесс. Если ему будет не интересно, то, что же можно говорить о детях.

1.3 Условия формирования мотивации у подростков к занятиям физической культурой и спортом

Связь игры со тренировочным потенциалом отлично стимулирует на ее позицию в физическом формировании. А.С. Макаренко акцентировал, что игра не относится к подобным целям, где присутствует работа взрослого, но в ней прослеживается касательная линия: приучает человека к тем физическим и психологическим трактовкам, неизбежны для работы. «Каков ребенок в игре – писал А.С. Макаренко, - таков во многом он будет в работе, когда вырастет» [2].

«В настоящее время имеется ряд работ, в которых определяются критерии физического воспитания (А.А. Аронов, Н.П. Аксенова, Н.М. Конжиев, В.С. Чудный и др.). А.А. Аронов, в частности, выделяет в качестве критериев: наличие у обучающихся знаний, навыков, необходимых для

успешного выполнения спортивных требований; высокую дисциплинированность, непосредственную игровую деятельность как фактор формирования мотивационного аспекта; сознательный выбор юношами – выпускниками школ спортивных профессий, самовоспитание как показатель активного, сознательного отношения молодых людей к спорту» [3].

Методическая позиция спортивных игр совершенствуется благодаря тому, что участники с большим азартом и погружаются в суть игры полностью.

Физическое качество — это комбинирование биологических и психических свойств личности индивида, определяющая его физическую готовность в мобилизации всех двигательных навыков.

«Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному» [17].

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

«Прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями трудовой деятельности» [4].

Физическая подготовка – это методический цикл, ориентированный на группирование физических качеств и прогресс функциональных потенциалов, проектирующих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Прикладная физическая подготовка настроена на объединение важнейших в жизни двигательных функций, тенденции жизненно важных физических способностей, оптимизации здоровья и оперативности школьных коллективов.

Центральные задачи прикладной физической подготовки:

1. Линейное прогрессирующее физическое совершенствование способностей, регулирующие отраслевую активность юношей и девушек.

2. Моделирование умений и навыков, ориентированных в трудовой деятельности.

3. Улучшение функциональной систематичности организма юношей и девушек к нестандартным и экстремальным условиям.

Описывая физическую тренированность как ведущее звено физического состояния спортсменов, важно уяснить, что максимальное значение в системе физического образования имеет контроль за данным показателем.

Анализ научно-методической литературы утвердил, что контроль за физической подготовленностью учащихся следует внедрять контрольные тесты, отражающие степень продуктивности фундаментальных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости).

«Качества, которые развиваются в спортивных играх: Быстрота — это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия» [6].

Ловкость — это способность человека решать активную задачу за минимальное время, а также координировать свои структурные выпадения, в изменяющихся внешних границах.

Сила — это способность индивида подавлять внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

Гибкость — это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Выносливость — это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

«Ученики средних классов на практических тренингах подчеркивают, что в цикле военно-спортивных игр у них укрепляется много ведущих качеств, обусловленных для их будущего функционирования. Это один из ключевых моментов, стимулирующий интерес ребят к играм».

«Место игр в физическом образовании содержит в себе, прежде всего, в том, что эти игры провоцирует тенденцию у занимающихся высоких предельных нравственных чувств, моральных качеств. Чувства имеют высокий стимул для роста отраслевых черт школьника». [4]

«Игровая деятельность всегда отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Игра всегда эмоционально захватывает детей, иначе она не будет игрой. Насыщенность игровых действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность является одним из важнейших условий положительного влияния игры на личность человека. Среди разнообразия чувств, переживаемых подростками в игре, особое значение приобретают чувства, побуждающие ребят к деятельности, к борьбе с трудностями, желание участвовать в ответственных делах, совершать героические поступки.» [1].

Важнейшую позицию в жизни и деятельности людей может занимать чувство коллективизма. Общественная собственность на средства производства, единство идеологии, общность и значительность целей обуславливают взаимопомощь и товарищество людей. Особенно велико значение чувства коллективизма и тесно связанных с ним чувств дружбы, товарищества и взаимной выручки.

«Воспитывать у подрастающего поколения чувство коллективизма, подлинной дружбы, товарищества и взаимной выручки – одна из важных воспитательных задач школы, призванной готовить активное достойное поколение. Эффективным, действенным средством воспитания у подростков чувства коллективизма, товарищества и взаимной выручки являются спортивные игры» [6].

«Весь ход игры, взаимоотношения подростков при выполнении поставленных задач, общая радость, подъем, а нередко и чувство досады, огорчения при неудачах сплачивают ребят, воспитывают у них чувство коллективизма, привязанность друг к другу, а это в свою очередь способствует улучшению учебы, укреплению дисциплины.

Постоянно переживается у обучающихся в спортивных играх чувство долга и ответственности. Каждый участник, выполняя в игре порученные задания, отвечает перед товарищем за то, как он будет их выполнять, его труд, действия постоянно оцениваются товарищами. В обстановке игры участник лишается возможности перекладывать с себя ответственность на других или на обстоятельства.

Подобные попытки, предпринятые кем-либо из участников игры, обычно сразу же замечаются коллективом и сурово осуждаются. Успешное же выполнение своих обязанностей в игре всегда вызывает одобрение товарищей и порождает у играющего чувство удовлетворения и радости. Все это стимулирует его к более ответственному выполнению своей роли, обязанностей в игре» [4].

Спортивные игры участвуют в стабилизации такого важного качества, как трудолюбие. Вовлекая ребят в игры, они часто демонстрируют непоколебимость в результативности целевых показателей, подавлять открытые им препятствия, устойчиво модернизировать в ведение игровыми приемами, проявлять смекалку, где также прослеживается линия формирования специфических черт положительного отношения к труду.

«Привлечение участников к труду, к созданию учебно-материальной базы, оборудованию военных кабинетов, строительству спортивных комплексных площадок, общевойсковых полос препятствий, стрелковых тиров, макетов оружия и т.д. имеет большое воспитательное значение. Учащиеся получают наглядное представление о качестве и количестве затрачиваемого труда, приучаются ценить все достигнутое в результате коллективной работы, бережно относиться к результатам труда, у них развиваются практические трудовые навыки» [18].

«В процессе спортивных игр воспитываются и закаляются волевые качества. Значение спортивных игр для формирования волевых качеств обучающихся определяется, прежде всего тем, что игра является для детей интересным и серьезным видом практической деятельности, требующим от

них предварительного продумывания задачи, составления плана действий сознательного и самостоятельного подбора средств и, наконец, проверки всего этого на практике» [7] .

В ходе игры проектируются границы для рецидивного выражения участниками инициативы, т.е. функции проявить творчество и самостоятельность при выполнении поставленной задачи, найти средства и приемы выполнения приказа командира.

«В спортивных играх создаются благоприятные условия для воспитания у школьников дисциплинированности. Ребята убеждаются на практике в том, что успех каждой игры во многом зависит от дисциплинированности ее участников.

Дисциплина – основное условие всех спортивных игр. Нарушение дисциплины в игре отдельными участниками снижает интерес у ребят к игре, а иногда приводит и к ее срыву. Это обстоятельство нередко заставляет самих играющих активно бороться за хорошую дисциплину в игре.

В игре, принимая на себя определенную роль и обязанности, школьник вступает в известную систему необходимых связей, которая приобретает силу закона» [6].

«Дисциплинирующее значение приобретают правила игры. Они обычно раскрывают и цель поведения во время игры, и средства достижения этой цели. Сознательное подчинение правилам и принятым условиям игры приучает к самоконтролю, к ответственному отношению к принятым на себя в игре обязанностям и четкому соблюдению установленных правил, ограничению своих личных стремлений к подчинению их условиям игры или взятым на себя обязательствам. Строгое, точное и многократное соблюдение правил воспитывает у обучающихся чувство долга и ответственность за совершаемые поступки, способствует формированию навыков и привычек дисциплинированного поведения» [19].

«Большое значение имеет спортивная игра в деле воспитания у школьников таких волевых качеств, как решительность и смелость. В играх

педагогу, руководителю сравнительно легко создать ситуацию, требующую от ребят решительных и смелых действий.

Основными моментами такой ситуации должны быть:

во-первых, наличие обстановки, требующей выбора между двумя или несколькими действиями или способами их выполнения (при этом главная трудность обычно заключается в множественности или новизне условий или в противоречивости, во взаимоисключающем характере действий или способов их выполнения);

во-вторых, ограниченность времени на ориентировку, выбор, принятие решения и действие;

в-третьих, наличие элементов опасности.

Хорошо зная содержание игр, умея организовать их, педагог, руководитель может предусмотреть указанные выше моменты для создания ситуации, в которой бы играющим приходилось проявить решительность и смелость» [5].

«Каждая игра имеет цель, достижение которой, как правило, требует от учащихся больших усилий, настойчивости. Часто можно наблюдать, когда участники игры затрачивают немало труда, чтобы заставить противника врасплох, удивить, поразить его неожиданностью, разгадать и разрушить его планы, добиться быстрой и решительной победы. Но противник тоже не дремлет, и отвечает тем же, создавая различные препятствия, для преодоления которых требуется снова, а подчас и неоднократно искать новых путей и средств для одержания победы.

Все это способствует воспитанию у участников такого качества, как настойчивость, которая проявляется в умении устранять и преодолевать препятствия на пути сознательно поставленной цели, доводить до конца начатое дело.

спортивные игры требуют от ребят большой выносливости. Участникам игр приходится подчас совершать бег на скорость (зимой на лыжах) по пересеченной местности в сочетании с прыжками, метанием гранат,

переползанием, преодолевать овраги, ручьи, «зараженные участки» в противобазах, пробираться через густые заросли кустарника и т.д. Многие из этих упражнений включены в комплекс ГТО I («Смелые и ловкие») и II («Спортивная смена») ступеней» [5].

«Мышление участника в условиях военно-спортивной игры нуждается в таких качествах, как быстрота, целеустремленность, инициативность. А это и есть характерные черты тактического мышления. Вот почему мышление обучающегося в процессе военно-спортивных игр, в сущности, является тактическим мышлением, а методически правильно проведенные игры – один из первых практических этапов формирования тактического мышления (мышления воина), важное звено психологической подготовки обучающихся к успешному овладению программой тактической подготовки» [6].

«Спортивные игры – такой практический вид мотивационной деятельности, когда участник игры нередко попадает в условия, которые требуют от него быстрой реакции, быстрого мышления, и в то же время он должен правильно, обоснованно решать задачи. Это побуждает его опираться на свой опыт и опыт товарищей, на имеющиеся знания, мобилизовать свои знания и умения на решение стоящей задачи. Поставленная задача концентрирует на себе все усилия играющих, направляет мысль исключительно к одной цели – одержать победу.

Сталкиваясь с мышлением участников противодействующей стороны, также решающих задачу, участник приходит к необходимости проявлять военную хитрость, в основе которой лежит как раз инициативность мышления. С каждой новой игрой происходят положительные сдвиги в мышлении. При решении задач в игре все чаще принимаются более правильные, обоснованные решения, участники проявляют все больше и больше выдумки и смекалки, хитрость возрастает» [20].

2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проходило на базе Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Арамиль.

Контрольную и экспериментальную группу составили учащиеся 6-ого класса.

Занятия на уроках физической культуры проходили по авторской методике по игровым видам спорта. Несмотря на то, что главными элементами выступали занятия одинаковыми как в экспериментальной группе, так как в контрольной.

Все участники исследования имели приблизительно однообразный уровень физической подготовки, по этим данным мед осмотра относятся к главной медгруппе, что позволяет без ограничений исполнять физические упражнения и участвовать в исследовании.

Данное исследование проводилось с 18.04.2024 по 31.10.2024 и включало три шага.

Констатирующий шаг (18.04.2024-19.06.2024). На этом деле этапе проверялась физическая форма контрольной группы и экспериментальной группы, анализировались данные, приобретенные в тесте, и выходила оценка. На основе приобретенных результатов были подобраны всеохватывающие упражнения с забавами на природе с целью развития двигательной активности экспериментальной группы.

Формирующий этап (20.06.2024-29.08.2024). В содержание уроков физической культуры и внеурочный отдых внедрялись спортивные игры, направленные на развитие двигательной активности учеников экспериментальной группы.

Контрольный шаг (30.08.2024-31.10.2024). Проводилось контрольное тестирование уровня развития двигательной активности учеников,

приобретенные данные, анализировались, формулировались выводы и заключения.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие педагогические и математические методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Целесообразность использования указанных методов заключалась в объединении теоретической информации и практического опыта для определения оптимальных методик развития двигательной активности студентов младших курсов СПО.

1. Анализ научно-методической литературы.

Проанализирована техническая литература для выявления проблем в тенденции двигательной мобильности средних школьников. Анализируя множественные источники, особое внимание уделили важности развития мышечной мобильности учащихся младших классов общеобразовательной школы. Исследовались вопросы, связанные с физическими особенностями учеников средних классов, особенностями двигательной активности, ролью на свежем воздухе в их развитии. Всего было изучено 48 письменных источников, относящихся к теме исследования.

2. Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения, непосредственный метод наблюдения и познания процесса обучения в естественных условиях. Педагогическое наблюдение служит методом сбора данных для получения исходных материалов и уточнения направления предполагаемого исследования. Мониторинг заходит так далеко в свете рассматриваемой проблемы, помогает выявить важные ситуации и является основным методом получения необработанных данных.

3. Педагогическое тестирование — это комплекс методов исследования, предназначенный для объективной и доказательной проверки достоверности педагогических гипотез.

Основываясь на прямой зависимости развития двигательной активности и роста мотивации к спорту контрольной и экспериментальной групп, на констатирующем и контрольном шагах педагогического опыта были применены тесты, применяемые при сдаче нормативов ВФСК ГТО 5 ступени и описывающие развитие главных физических свойств, как результат возросшей мотивации [26]:

- бег на 60 метров отпутьваться низкого старта (тест предназначен для оценки физического свойства быстрота). Тестирование производится в последующем порядке. Приказ педагога: “На старт!” испытуемый занимает положение высочайшего старта и приказ: “Внимание! Марш!” - бежит дистанцию 60 м с наибольшей скоростью. Итог теста оценивается в секундах.

- прыжок по длине с места (тест предназначен для оценки скоростно-силовых свойств). Тестирование производится в следующем порядке: начальное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, испытуемый, выполнив нескольких взмахов руками, исполняет прыжок вперед. Результат оценивается в сантиметрах от стартовой полосы до ближайшей доли тела, коснувшейся земли после приземления.

- наклон туловища вперед отпутьваться стоя (тест предназначается для измерения гибкости). Тест производится отпутьваться, стоя на гимнастической лавке, ноги прямые. Для определения уровня гибкости, испытуемый исполняет наклон вперед и задерживается в финишном положении не менее 2 с. Итог засчитывается по касанию пола кончикам пальцев, либо полной ладонью.

- подтягивание из вися на высочайшей перекладине (тест предназначается для измерения силы, выполняют юноши) производится отпутьваться полного вися, ноги выпрямлены не дотрагиваются пола, ступни соединены совместно, руки размещены на ширине плеч, хватом сверху.

Засчитывается наибольшее количество подтягиваний, выполненных плавно и закрепляемых счетом судьи.

- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (тест предназначается для измерения силы, делают девочки). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине производится перемена виса лежа. Для проведения теста испытуемый, размещается лицом ввысь к перекладине, голова, корпус и ноги сочиняют одну прямую линию и находятся в одной плоскости. Руки размещены хватом сверху на ширине плеч. Высота расположения перекладины для членов данной возрастной категории и взыскательно регламентирована и состоит из 90 см. Засчитывается точное количество подтягиваний, выполненных плавно, фиксируемых счетом судьи.

- бег на 3000 метров (девочки 2000 м). Тест предназначен для оценки физического свойства выносливость. Тестирование производится в последующем порядке. Приказ учителя: “На старт!”- испытуемый занимает положение высочайшего старта и приказ: “Внимание! Марш!”- пробегает дистанцию 3000 м с наибольшей скоростью. Итог пробега дистанции фиксируется секундомером с допуском до 0,1 с.

Для оценки эффективности, разработанной нами тренировочной программы, в начале и конце педагогического эксперимента участники обеих групп прошли контрольное тестирование.

Педагогические контрольные испытания осуществлялись в форме тестов. Для тестирования уровня развития двигательной активности использовались стандартные тесты, используемые для сдачи нормативов в 5 ступени ГТО:

- бег 60 метров;
- прыжок в длину с места;
- наклон туловища вперед из положения стоя;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки);
- бег 3000 метров (девочки 2000 метров).

4. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Арамиль. Общее количество участников 16 человек, список указан в Приложении 3.

Педагогический эксперимент тесно взаимодействует с другими методами исследования, он дает возможность сознательно изменять условия воспитательного воздействия испытуемых, в том числе подбор и постановку экспериментов.

Тогда решающий опыт сам определяет ситуацию изучаемой проблемы, создает ассоциацию, связь между явлениями. Базовый опыт предшествует обучению.

Формирующий опыт – это определенная цепь событий, целью которых является формирование личностных характеристик респондентов.

На практике это не просто изложение состояния данного предмета, а всесторонний анализ состояния этого состояния в дидактических и воспитательных задачах, анализ объемного материала и эмпирическое доказательство.

Для педагогического эксперимента были внедрены подвижные игры с элементами баскетбола (приложение 1) для совершенствования мотивационного аспекта.

Игра “Змейка”

Оборудование: ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами, 3 вертикальные стойки, баскетбольных мячи, секундомер. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м. (Рисунок 1).

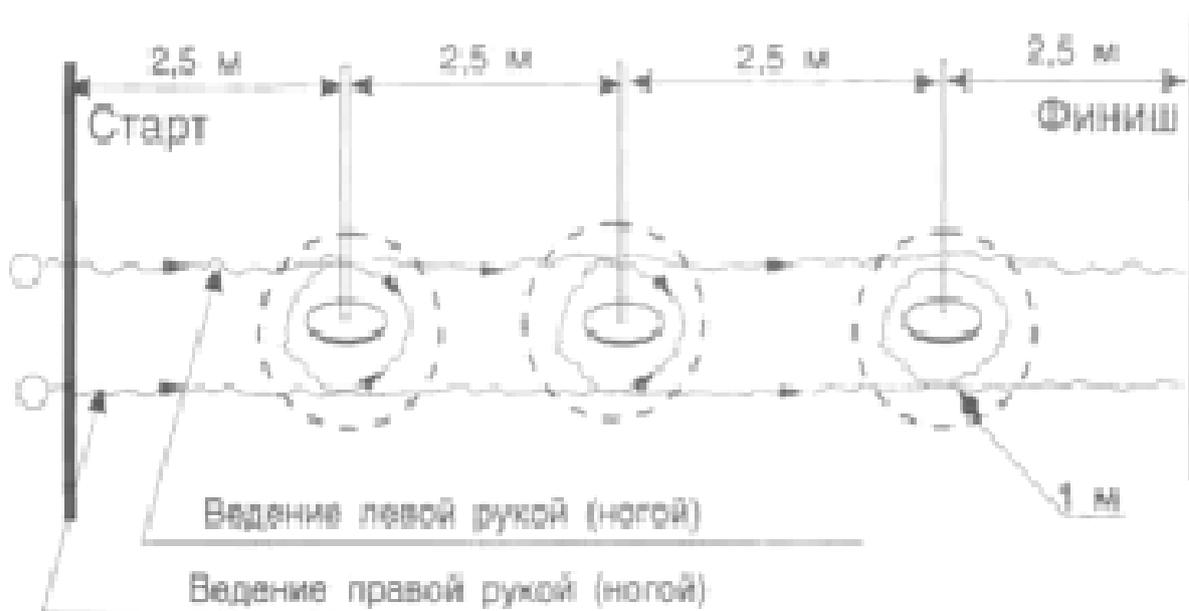


Рисунок 1- Игра “Змейка”

Описание. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. По команде «Марш!» испытуемый ведет мяч только одной рукой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Игра “Бинго”

Оборудование: измерительная лента, 6 теннисных мячей, 1 гимнастический обруч, 1 набивной мяч весом 1 кг, 1 мат.

Описание. Испытуемый стоит за линией броска спиной к цели. Его задача: бросить мяч над головой или над плечом и попасть в цель, удаленную на 2 м. (Рисунок 2). После объяснения и демонстрации дается одна пробная и пять зачетных попыток. За время выполнения упражнения испытуемый не имеет права поворачиваться к мишеням лицом.

Оценка деятельности: попадание в мат – 1 очко; в дужку гимнастического обруча – 2 очка; между обручем и набивным мячом – 3 очка; в набивной мяч – 4 очка.

Ориентировочные оценки: «отлично» – 8 очков; «хорошо» – 6; «удовлетворительно» – 4; «достаточно» – 3.

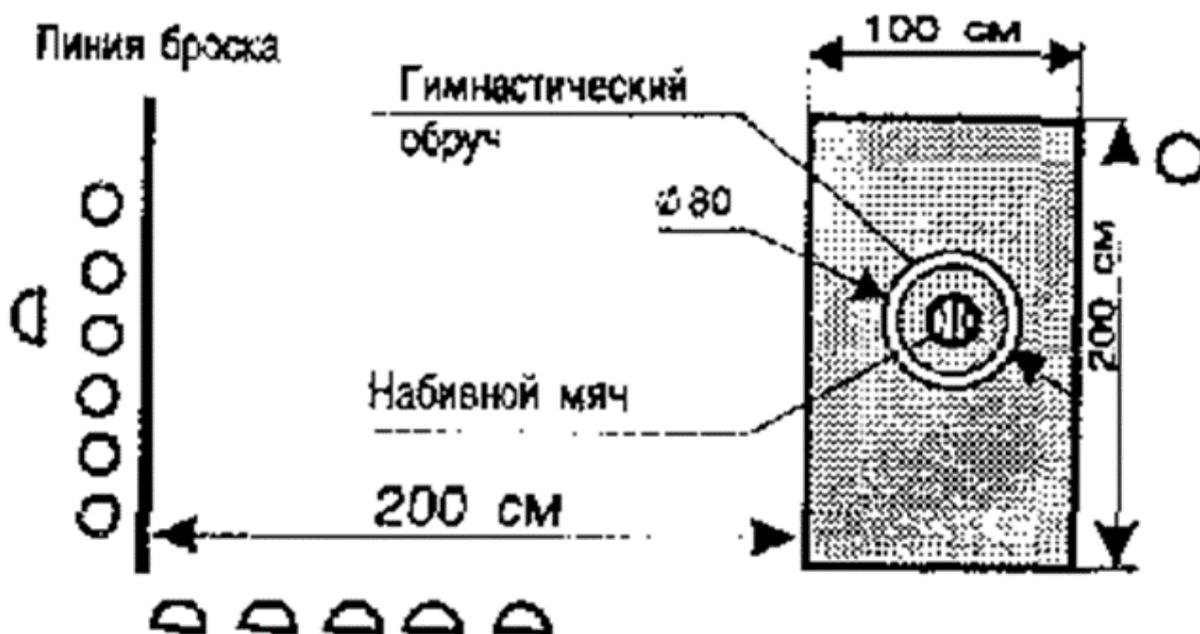


Рисунок 2 - Схема размещения оборудования для выполнения броска мяча, стоя к ней спиной

Игра “Груз”

Оборудование: 5 набивных мячей – 3 кг каждый, 1 набивной мяч – 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание. Испытуемый стоит перед набивным мячом (4 кг). Позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3 кг.) с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Рисунок (2.6). Учитель называет цифру, испытуемый поворачивается на 180°, бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад к мячу 4 кг. Как только он коснется мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того, как испытуемый 3 раза его выполнит и после этого коснется набивного мяча весом 4 кг (Фиксируется время выполнения задания).

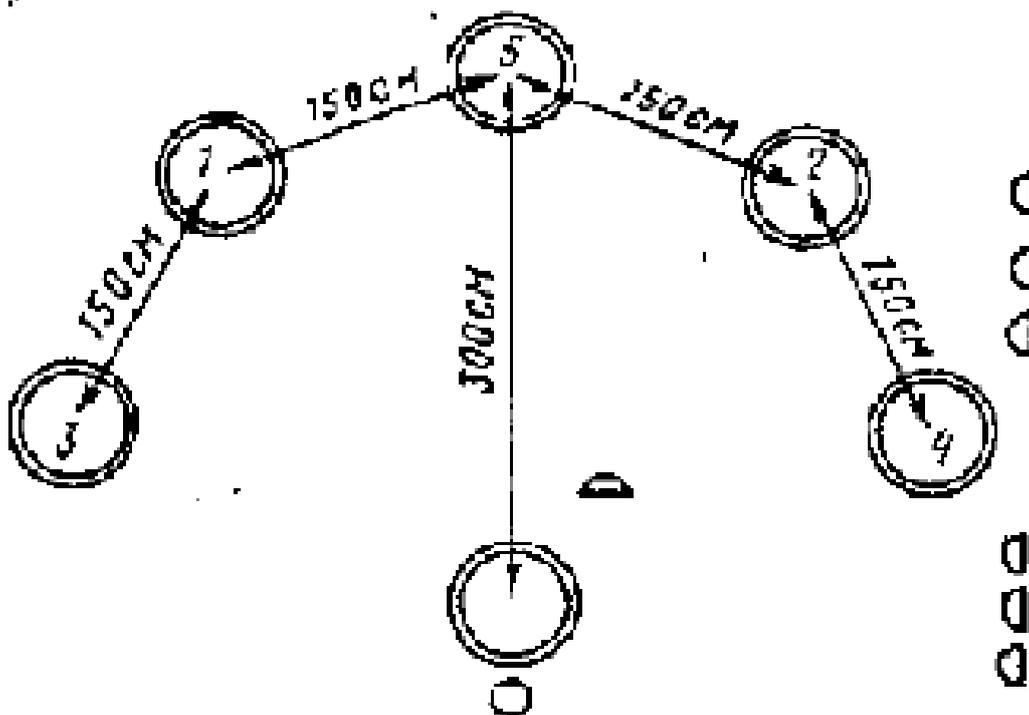


Рисунок 3 - Схема размещения инвентаря на площадке для выполнения задания

5. Методы математической статистики. Для анализа и обработки данных, приобретенных в итоге анкетирования, строились и описаны диаграммы, показывающие процентное соотношение определенных ответов от общего количества ответов. Обработка результатов исследовательских работ проводилась по определению t-аспекта Стьюдента.

Анализ результатов тестирования с применением математико-статистических способов позволяет беспристрастно оценить физические свойства кандидата после прохождения тренировочного теста, найти степень его достоверности, определить увеличение либо понижение тестовых показателей и взаимосвязь меж факторами, влияющими на повышенные физические требования.

Глава 3. Экспериментальное исследование эффективности применения подвижных игр для повышения мотивации к занятиям физкультуры

3.1 Методика повышения мотивации к занятиям физкультуры посредством подвижных игр

Проблема выбора спортивных методов для эффективного повышения двигательной активности студентов является одной из важнейших и актуальных проблем физического воспитания [42].

Необходимость постоянного совершенствования системы гимназий требует поиска новых форм и методов организации гимназий с целью достижения наилучших результатов.

Для изучения влияния подвижных игр на развитие моторики в экспериментальной группе используются подвижные игрушки и другие виды мелкой моторики.

Целью данного эксперимента является анализ эффективности предлагаемого метода обучения для развития двигательной активности учеников 6-ого класса.

В тренировочный процесс учащихся, входящих в экспериментальную группу нами, были дополнительно подвижные игры, направленные на развитие двигательной активности школьников. Тренировочные занятия в контрольной группе проходили в соответствии со стандартной государственной учебной программой для колледжей, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 976 «Федеральный государственный образовательный стандарт среднего образования».

По результатам фонового тестирования были опробованы различные подвижные игры, которые используются для повышения двигательной активности подростков экспериментальной группы. Одно из наиболее важных требований, которое следует учитывать при разработке обучающих наборов,

заключается в том, что ресурсы, включенные в сборку, со временем будут обновляться и усложняться.

Представленная программа развития двигательной активности, применяемые в ней приемы и виды физической подготовки являются оригинальным методом повышения двигательной активности школьников 12-13 лет и их уверенности в себе на практике по ходу нашего исследования.

На основании данных этого медицинского исследования все участники исследования относятся к основной медицинской группе. У них нет ограничений в физической активности, они находятся в аналогичном физическом состоянии.

В зависимости от занятий и характера игры, физической и сенсорной нагрузки, состава участников возможно участие в разных частях курса.

Первая часть занятия – это небольшие физические нагрузки и сложные игры, стимулирующие внимание учащихся.

Основную часть занятий составляют игры, состоящие из бега, преодоления препятствий, бросков, прыжков и других движений, требующих большой физической нагрузки. Игра уровня мастера, необходимая для выполнения техники некоторых движений.

В оставшейся части урока используется физическая активность от низкой до умеренной со стандартными движениями, правилами и организацией. Активный отдых после сильной нагрузки на главный момент требует поддержки и завершения в идеальном положении.

Подвижные игры являются более сложным и универсальным способом повышения физической активности по-своему. Подобранные упражнения для индивидуальных, парных, тройных, командных, подвижных игр и игр с мячом создают неограниченные возможности для развития координации, скорости и быстроты. Они развивают отличную устойчивость, а также различное сочетание двигательных способностей (позиция и скорость, взрывная сила, выносливость и т. д.).

В целом формирование двигательных функций посредством спорта и активного отдыха ведет к гармоничному и разностороннему развитию ребенка, что обеспечивает подлинное здоровье, всестороннее развитие двигательных качеств и формирует здоровый образ жизни.

Подвижные игры с элементами баскетбола (приложение 1) использовались для совершенствования мотивационного аспекта.

Подбор игр производится с учетом возраста, тематики занятий, особенностей личности учащихся определенного класса, что будет стимулировать активность и увлеченность предметом занятия.

3.2 Оценка эффективности экспериментальной программы развития двигательной активности школьников посредством подвижных игр

Результаты первичного тестирования, позволяют прийти к выводу, что обе тренировочные группы имеют приблизительно однообразный уровень физической подготовки и беспристрастно судить о эффективности применения в учебном процессе экспериментальной программки, направленной на развитие двигательной активности с использованием подвижных игр.

После проведения педагогического эксперимента тестовые задания прошли опять. Осмотрим прирост результатов в любом упражнении контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1- Среднестатистические показатели уровня мотивационного аспекта участников эксперимента на начало исследования

Контрольных испытаний	Пол	Группы	$X \pm m$
Игра “Змейка”	м	эг	$11,2 \pm 0,7$
		кг	$11,3 \pm 0,7$
	д	эг	$12,8 \pm 0,4$
		кг	$12,6 \pm 0,3$
Игра “Бинго”	м	эг	$13 \pm 0,2$
		кг	$13 \pm 0,2$
	д	эг	$12 \pm 0,2$
		кг	$14 \pm 0,3$
Игра “Груз”	м	эг	$29,4 \pm 0,3$
		кг	$29,7 \pm 0,3$
	д	эг	$33,4 \pm 0,3$
		кг	$33,2 \pm 0,2$

По тесту «бег на 60 метров» результат мальчиков в экспериментальной группе до эксперимента составил $9,21 \pm 0,23$ сек., после эксперимента $8,30 \pm 0,18$ сек., прирост составил 0,51 секунды, ($p < 0.01$) различия достоверны, результат в контрольной группе до эксперимента составил $9,14 \pm 0,21$ сек., после эксперимента $9,0 \pm 0,15$ сек, прирост составил 0,14 секунды, различия оказались статистически не достоверны (рис. 4);

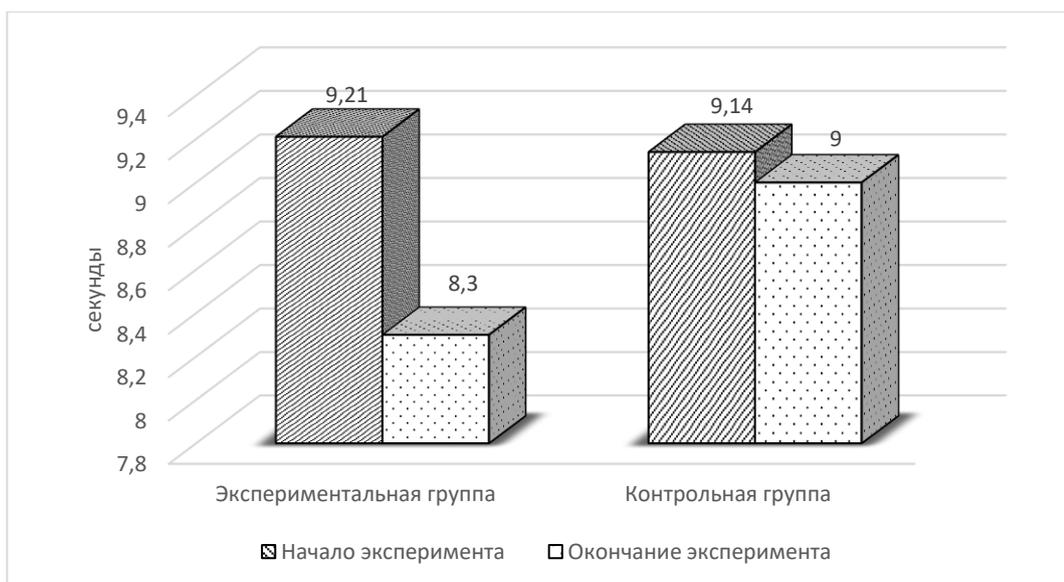


Рис. 4. Сравнительные результаты тестирования в экспериментальной и контрольной группе по тесту «бег на 60 метров» до эксперимента и после эксперимента у мальчиков

По тесту «бег на 60 метров» результату девочек в экспериментальной группе до эксперимента составил $11,5 \pm 0,19$ сек., после эксперимента $9,65 \pm 0,16$ сек., прирост составил 1,95 секунды ($p < 0,01$) различия статистически достоверны, в контрольной группе до эксперимента результат составил $11,6 \pm 0,83$ сек., после эксперимента $10,74 \pm 0,15$ сек, прирост составил 0,84 секунды ($p < 0,01$) различия достоверны (рис. 5);



Рисунок 5. Сравнительные результаты тестирования в экспериментальной и контрольной группе по тесту «бег на 60 метров» до эксперимента и после эксперимента у девочек.

По тесту «прыжок в длину с места» у мальчиков результат в экспериментальной группе до эксперимента составил $194,6 \pm 8,8$ сантиметров, после эксперимента $221,2 \pm 10,4$ прирост составил 26,4 сантиметров, ($p < 0,01$) изменения оказались достоверными, в контрольной группе результат до эксперимента составил $192,0 \pm 10,4$ сантиметров, после эксперимента $195,6 \pm 10,3$ сантиметров, прирост составил 3,6 сантиметров ($p < 0,01$) изменения статистически достоверны (рис 6);



Рисунок 6. Сравнительные результаты тестирования мальчиков в экспериментальной и контрольной группе по тесту «прыжок в длину с места» до эксперимента и после эксперимента.

По тесту «прыжок в длину с места» у девочек результат в экспериментальной группе до эксперимента составил 160.6 ± 8.01 сантиметров, после эксперимента 174.8 ± 9.6 прирост составил 14,2 сантиметра, различия оказались достоверными ($p < 0,01$), в контрольной группе результат до эксперимента составил 162.3 ± 10.1 см., после эксперимента 166.9 ± 9.9 сантиметров, прирост составил 4,6 сантиметров различия не достоверны (рисунок 7).



Рисунок 7. Сравнительные результаты тестирования девочек в экспериментальной и контрольной группе по тесту «прыжок в длину с места» до эксперимента и после эксперимента.

По тесту «наклон туловища вперед из положения стоя» у мальчиков результат в экспериментальной группе до эксперимента составил 6.76 ± 1.80 сантиметров, после эксперимента 12.05 ± 2.12 сантиметра, прирост составил 5,29 сантиметра ($p < 0,01$) изменения достоверны, результат в контрольной группе до эксперимента составил 6.94 ± 1.24 сантиметра, после эксперимента 8.97 ± 2.04 сантиметра, прирост составил 2,03 сантиметр ($p < 0,01$) изменения оказались достоверными (рис. 8).

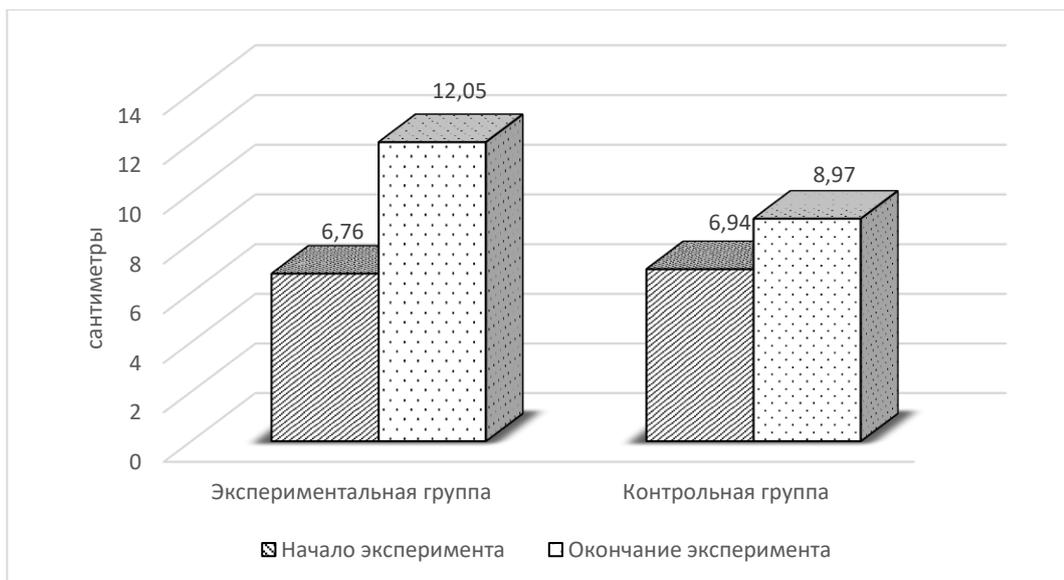


Рисунок 8. Сравнительные результаты тестирования мальчиков в экспериментальной и контрольной группе по тесту «наклон туловища вперед из положения, стоя» до эксперимента и после эксперимента.

По тесту «наклон туловища вперед из положения стоя» у девочек результат в экспериментальной группе до эксперимента составил $7,37 \pm 2,42$ сантиметров, после эксперимента $15,87 \pm 4,16$ сантиметра, прирост составил 7,50 сантиметра ($p < 0,05$) изменения достоверны, результат в контрольной группе до эксперимента составил $7,87 \pm 2,81$ сантиметра, после эксперимента $11,50 \pm 3,10$ сантиметра, прирост составил 3,63 сантиметра изменения оказались не достоверны (рис. 9);

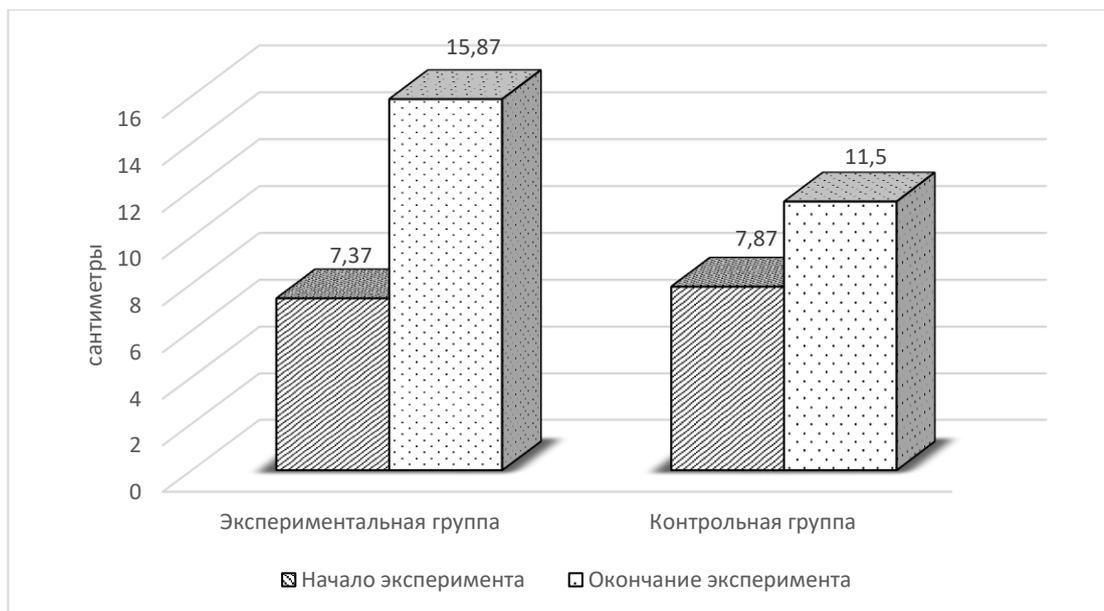


Рисунок 9. Сравнительные результаты тестирования в экспериментальной и контрольной группе по тесту «наклон туловища вперед из положения, стоя» до эксперимента и после эксперимента.

В тесте «бег на 3000 метров» результат у мальчиков в экспериментальной группе до эксперимента составил 16.65 ± 0.79 минут, после эксперимента 13.88 ± 1.16 минуты прирост составил 2,77 минуты ($p < 0,01$) изменения статистически достоверны, результат в контрольной группе до эксперимента составил 16.55 ± 0.79 минут, после эксперимента 16.28 ± 1.01 минут, прирост составил 0,27 минуты ($p < 0,01$) изменения достоверны (рис. 10).

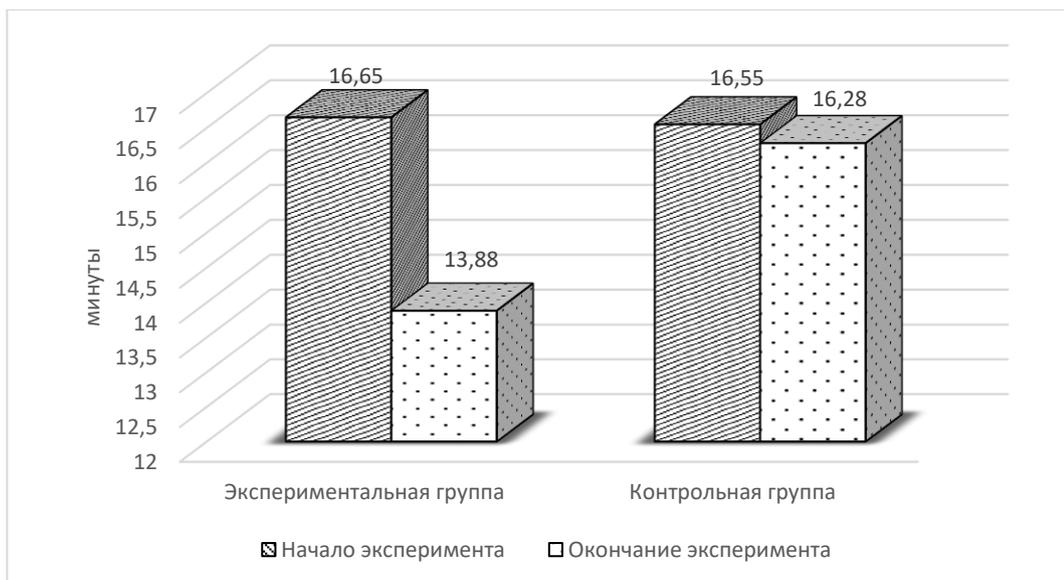


Рисунок 10. Сравнительные результаты тестирования у мальчиков в экспериментальной и контрольной группе по тесту «бег на 1000 метров» до эксперимента и после эксперимента.

В пятом тесте «бег на 2000 метров» результат у девочек в экспериментальной группе до эксперимента составил 12.95 ± 0.33 минут, после эксперимента 11.31 ± 0.53 минуты прирост составил 1,64 минуты ($p < 0,01$) изменения достоверны, результат в контрольной группе до эксперимента составил 12.80 ± 0.44 минут, после эксперимента 12.69 ± 0.42 минут, прирост составил 0,11 минуты ($p < 0,01$) изменения оказались достоверны (рис. 11).



Рисунок 11. Сравнительные результаты тестирования у девочек в экспериментальной и контрольной группе по тесту «бег на 1000 метров» до эксперимента и после эксперимента.

По тесту «подтягивание из виса на высокой перекладине» результат у мальчиков в экспериментальной группе до эксперимента составил 8.94 ± 0.74 раз, после эксперимента 14.11 ± 0.92 раз, прирост составил 5,17 раз ($p < 0,01$) результат оказался достоверным, результат в контрольной группе до эксперимента составил 8.05 ± 0.74 раз, после эксперимента 10.47 ± 0.7 раз, прирост составил - 2,42 раза ($p < 0,01$) изменения оказались достоверными (рис. 12).

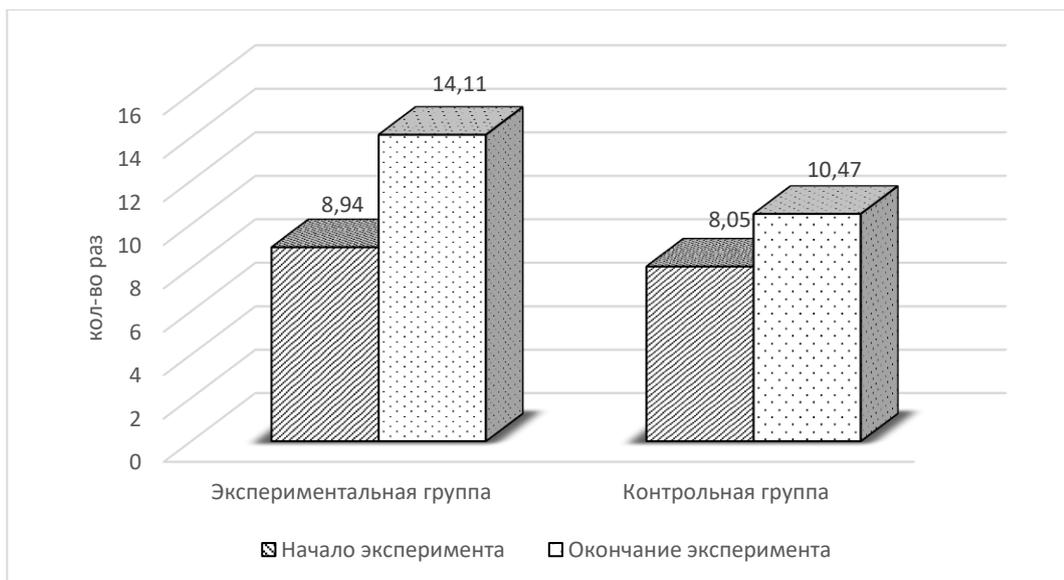


Рисунок 12. Сравнительные результаты тестирования у мальчиков в экспериментальной и контрольной группе по тесту «подтягивание из виса на высокой перекладине» до эксперимента и после эксперимента.

По тесту «подтягивание из виса на высокой перекладине (девочки лежа на низкой)» результат у девочек в экспериментальной группе до эксперимента составил $9,37 \pm 2.134$ раз, после эксперимента $15,25 \pm 2.12$ раз, прирост составил - 5,98 раз ($p < 0,01$) изменения оказались достоверными, результат в контрольной группе до эксперимента составил $8,75 \pm 1.90$ раз, после эксперимента $10,37 \pm 1.92$ раз, прирост составил - 1,62 раза результаты оказались не достоверными (рис. 13).

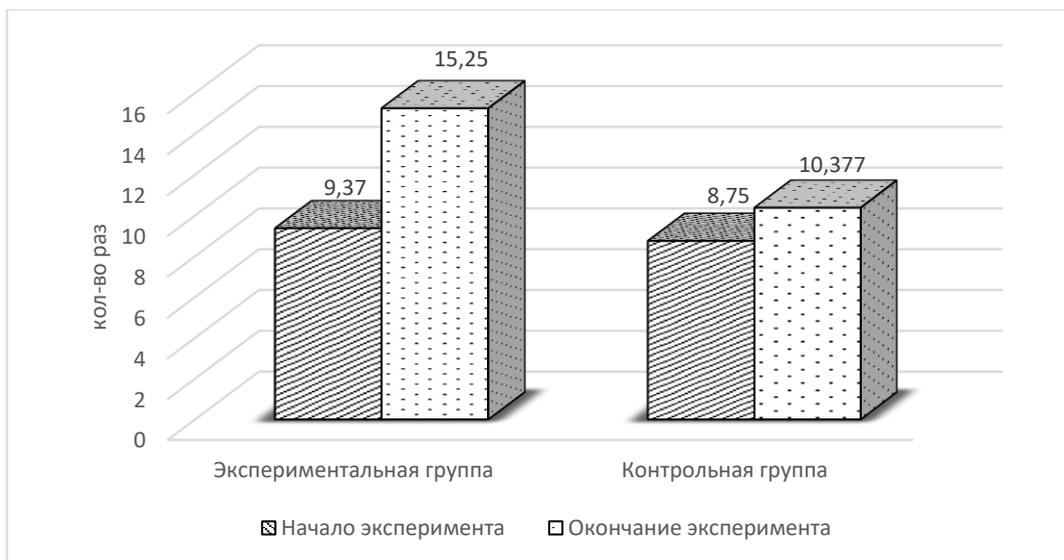


Рисунок 13. Сравнительные результаты тестирования у девочек в экспериментальной и контрольной группе по тесту «подтягивание из виса на высокой перекладине (девочки, лежа, на низкой)» до эксперимента и после эксперимента.

В первой игре среднестатистический результат первичного тестирования мальчики из ЭГ показали значение – $11,2 \pm 0,7$ с, а при повторной диагностике – $10,3 \pm 0,5$ с. Это значит, что в конце исследования средний показатель мальчиков улучшился на 0,9 с, что составляет 8 %. В КГ начальный результат составил – $11,3 \pm 0,7$ с, а конечный – $10,9 \pm 0,5$ с. Однако, общее улучшение среднестатистического показателя в группе составило лишь 0,4 с, что соответствует динамике роста на 3,5 % по сравнению с начальным значением (Рис. 14). Таким образом, при повторном тестировании показатели времени ведения мяча с изменениями направления у мальчиков ЭГ на 0,6 с

были выше, чем у сверстников из КГ, и разница в показателях составляет 5,5 %.

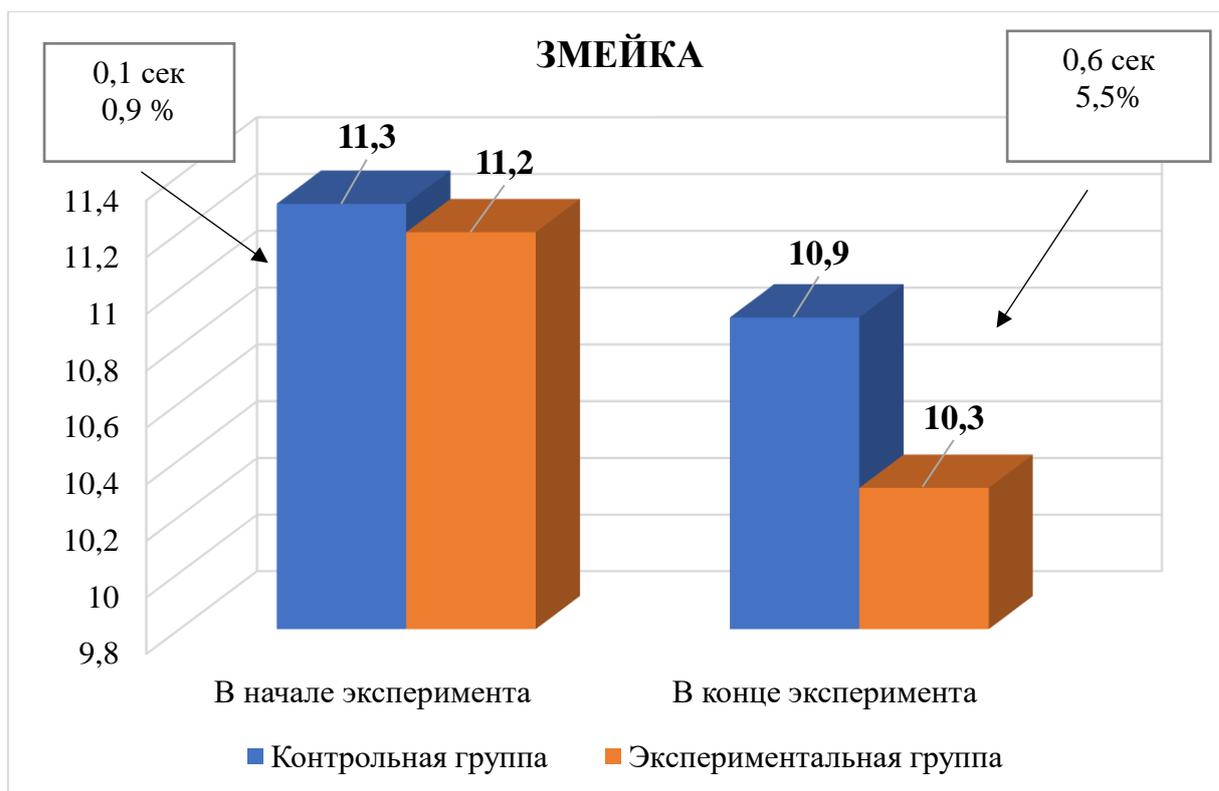


Рисунок 14. Динамика изменения среднестатистических показателей в введении мяча с изменениями направления у занимающихся мальчиков (с)

В первой игре средний результат первичного тестирования мальчиков из ЭГ и КГ составил $13 \pm 0,2$ очков (Рис. 15). Однако в результате повторной диагностики, по завершению исследования, число попаданий мяча в цель у занимающихся ЭГ составило $19 \pm 0,1$ очков, что составляет прирост показателя на 6 очков, соответственно, 46,2 %. Общее улучшение результатов попадания мяча в цель в КГ составило всего 2 очка или 15,4 % прироста, по сравнению с начальным результатом. В результате сравнения среднестатистических показателей после эксперимента можно сделать вывод о том, что мяч в цель у испытуемых ЭГ попадал чаще и разница с КГ составила в среднем 4 очка.

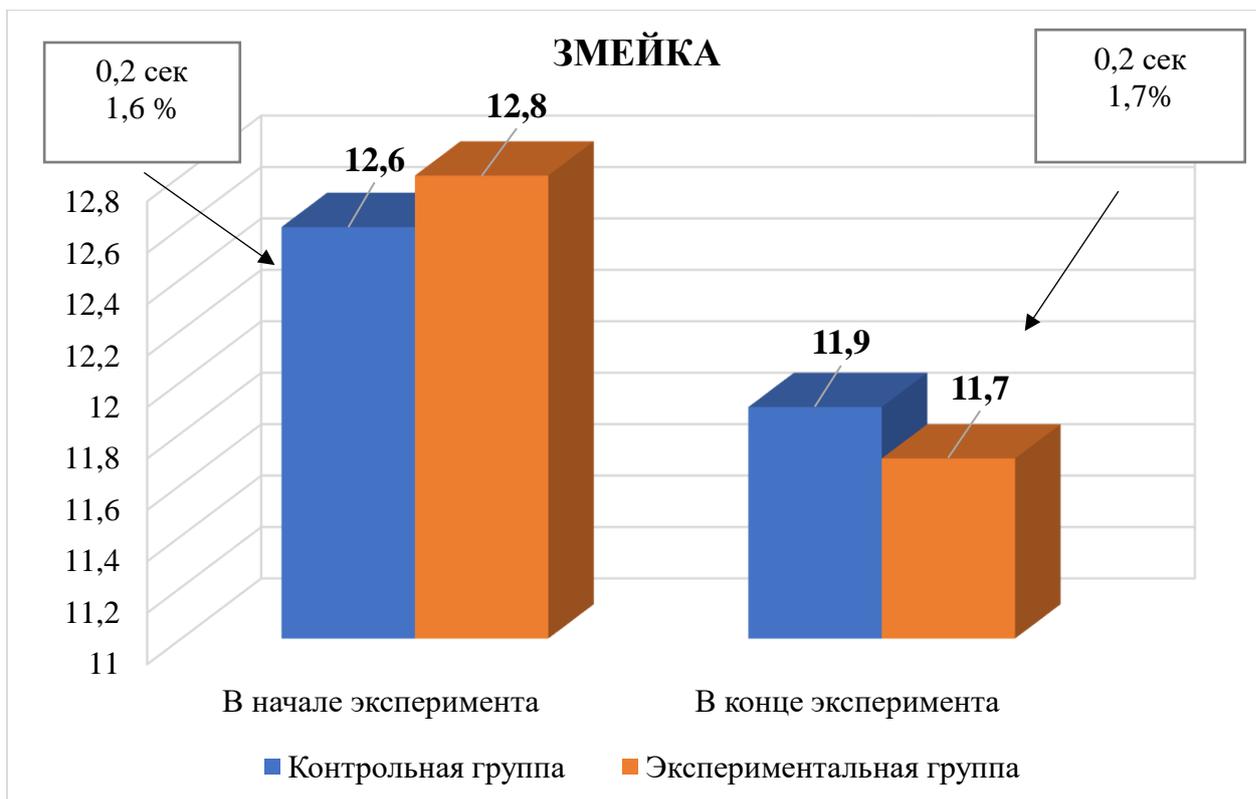


Рисунок 15 - Динамика изменения среднестатистических показателей в введении мяча с изменениями направления у занимающихся девочек (с)

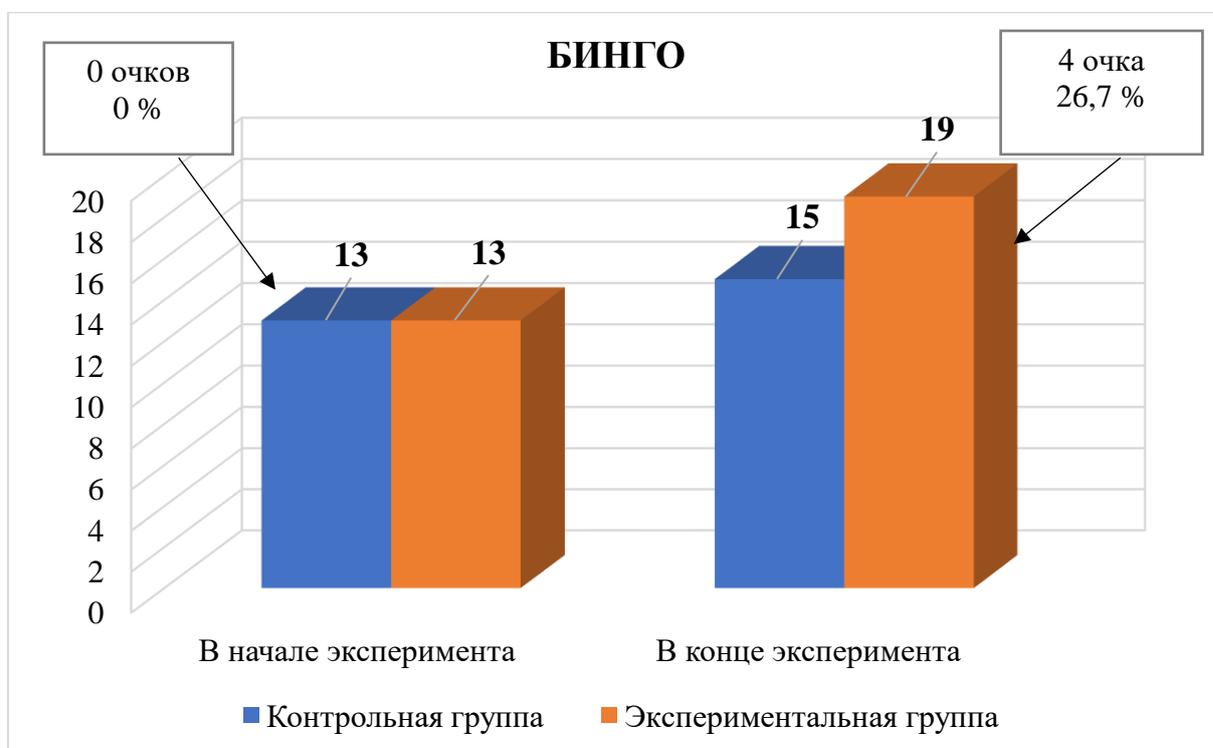


Рисунок 16. Динамика изменения среднестатистических показателей по броскам мяча в цель у занимающихся мальчиков (очки)

В начале исследования средний результат девочек из ЭГ составил $12 \pm 0,2$ очков, в конце результат увеличился до $18 \pm 0,2$ очков. За время исследования эта группа улучшила свой результат на 6 очков, что составляет 50 % от первоначального результата. Занимающиеся КГ продемонстрировала средний результат в начале эксперимента $14 \pm 0,3$ очков, а в конце всего лишь $15 \pm 0,2$ очков. В результате сравнения средне-групповых показателей после эксперимента можно сделать вывод о том, что мяч в цель у испытуемых девочек ЭГ попадал чаще и разница с КГ составила в среднем 3 очка или 20 % по сравнению с КГ

В третьей игре средний результат первичного тестирования мальчиков ЭГ составил – $29,4 \pm 0,3$ с, результат повторной диагностики сократился до $22,3 \pm 0,1$ с (Рис. 17). Среднестатистические расчеты показали, что в конце исследования средний показатель группы улучшился на 7,1 с, и динамика роста составляет 24,1 %.

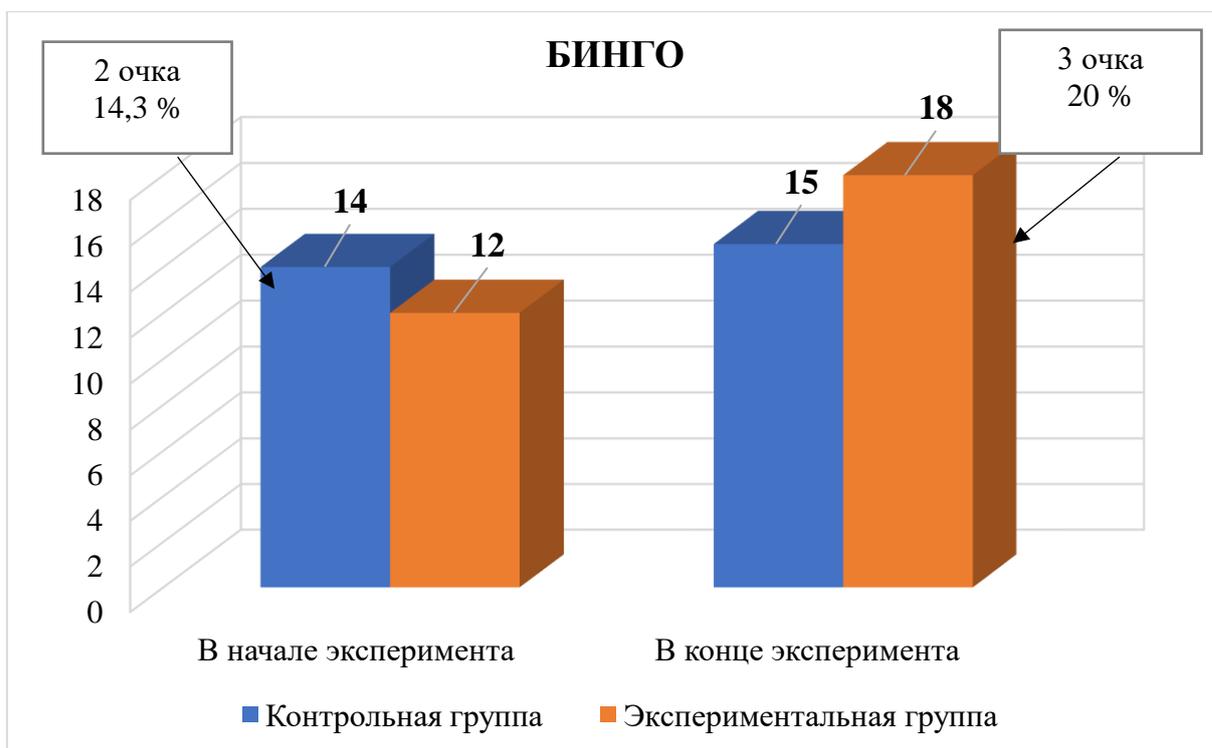


Рисунок 17. Динамика изменения среднестатистических показателей по броскам мяча в цель у занимающихся девочек (очки)

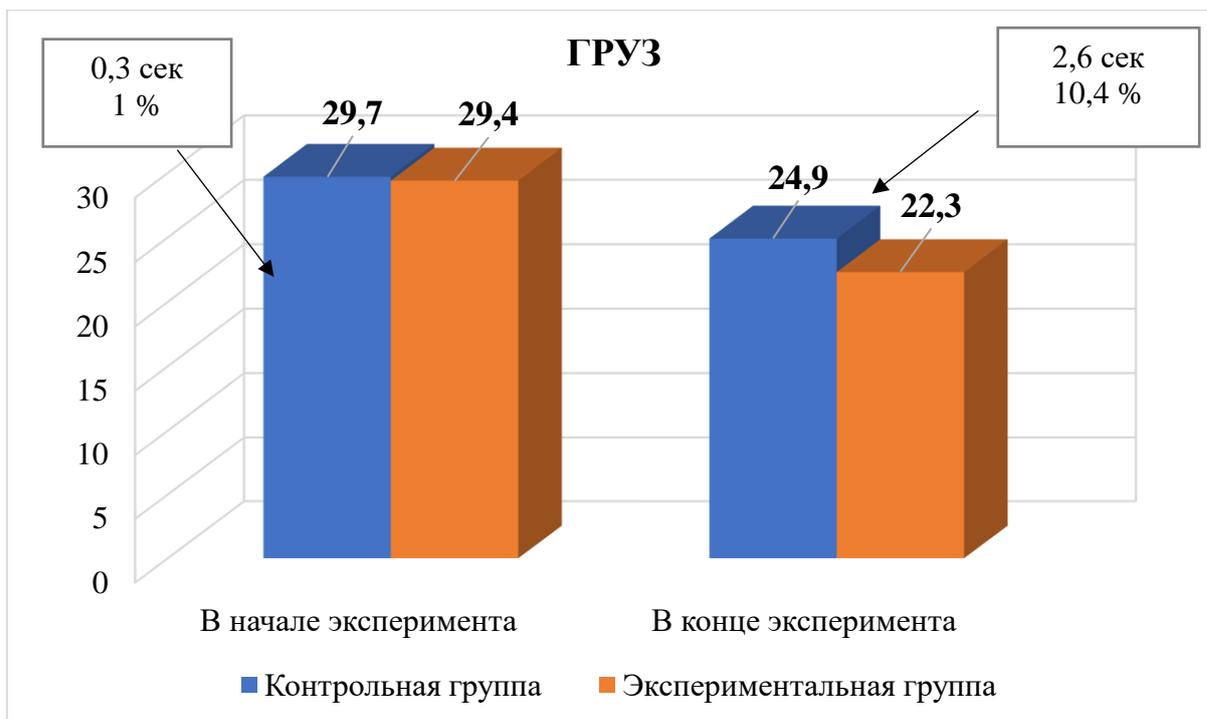


Рисунок 18. Динамика изменения среднестатистических показателей в беге к пронумерованным мячам у занимающихся мальчиков (с)

В КГ средне-групповой результат участников на входном тестировании в беге по номерам составил значение $29,7 \pm 0,3$ с, а в конце уже $24,9 \pm 0,1$ с.

Общее улучшение показателей в группе составило 4,8 с, что составляет росту на 16,2 %, по сравнению с начальным результатом. Результаты сравнения средне-групповых показателей после эксперимента по данному тесту свидетельствуют о сокращении времени пробегания у испытуемых ЭГ на 2,6 с, что составляет 10,4 %, по сравнению с испытуемыми из КГ.

В начале исследования средний результат девочек из ЭГ составил $33,4 \pm 0,3$ с, в конце они выполняли задание уже значительно быстрее – $28,7 \pm 0,1$ с. За время исследования эта группа улучшила свой средне-групповой показатель на 4,7 с и динамика роста от первоначального результата составила 14,1 %. В КГ девочки показали средний изначальный результат в диапазоне $33,2 \pm 0,2$ с, в конце – $29,4 \pm 0,2$ с. Прирост показателя составил 3,8 с. или 11,4%.

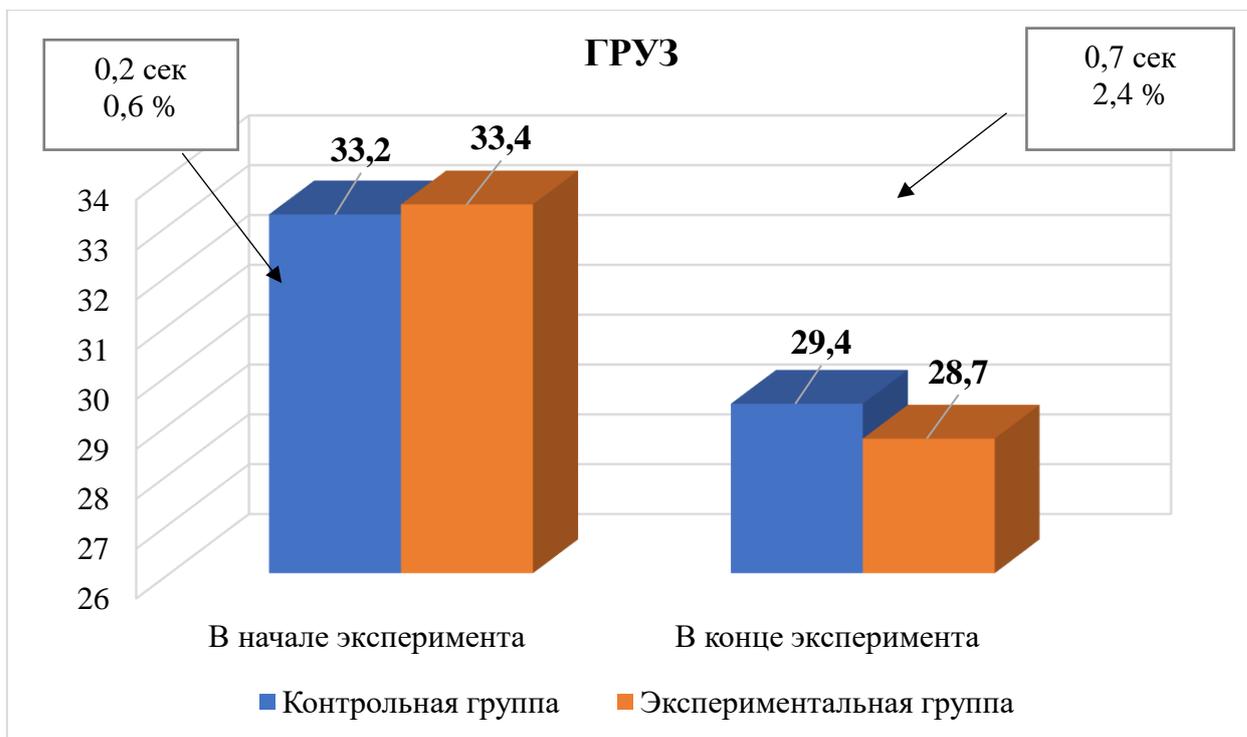


Рисунок 19. Динамика изменения среднестатистических показателей в беге к пронумерованным мячам у занимающихся девочек (с)

При сравнении конечных показателей следует вывод, что незначительный прирост в показателе по данному тесту наблюдался у девочек ЭГ – прирост 0,7 с, что соответствует 2,4 %, по сравнению с результатом испытуемых КГ.

В тестах на оценку уровня мотивационного роста, по результатам проведенного эксперимента, более выраженные изменения в показателях также наблюдались в экспериментальной группе:

1. Показатели первой игры улучшились у мальчиков и девочек экспериментальной группы. У мальчиков улучшение составило 0,6 сек (5,5 %), а у девочек — 0,2 сек (1,7 %). В контрольной группе также наблюдалось улучшение, но менее значительное: у мальчиков — 0,4 сек (3,5 %), у девочек — 0,7 сек (5,6 %).

2. В показателях второй игры у мальчиков из экспериментальной группы улучшение составило - 4 очка (26,7 %), а у девочек — 3 очка (20 %). В контрольной группе улучшение было менее выраженным: у мальчиков — 2 очка (15,4 %), у девочек — 1 очко (7,1 %).

3. Показатели третьей игры значительно улучшились у мальчиков и девочек экспериментальной группы. У мальчиков улучшение составило 2,6 секунды (10,4 %), а у девочек — 0,7 секунды (2,4 %). В контрольной группе также наблюдалось улучшение, но менее значительное: у мальчиков — 4,8 секунды (16,2 %), у девочек — 3,8 секунды (11,4 %).

Таким образом, можно установить, что полученные результаты проведенного повторного тестирования указывают на эффективность использования организационных и содержательных компонентов занятий баскетболом для занятий со школьниками в условиях дополнительного образования для развития их физических качеств.

В дополнение в начале и в конце эксперимента было проведено анкетирование, результаты расположены в таблице ниже, а сама анкета в приложении 1.

Анкета предназначена для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся основной и полной школы. Она содержит 30 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к занятиям физической культурой и спортом

Таблица 2 – Результаты анкетирования

Критерий оценивания	Процентное содержание первичного тестирования	Процентное содержание вторичного тестирования
Хотят заниматься	43,4	62,3
Воздержались	19,2	17,1
Не хотят заниматься	37,4	20,6

Подводя итог необходимо отметить рост тестовых результатов в обеих группах, что подтверждает ведущую роль уроков физической культуры как средства физического развития школьников средних классов.

Наиболее значительные изменения претерпели физические показатели напрямую связанные с ростом выносливости, так по тесту «бег на 2000 метров» у девочек в экспериментальной группе прирост составил 1,64 минуты, в контрольной группе прирост составил 0,11 минуты. У мальчиков в тесте «бег на 3000 метров» прирост результата у мальчиков в экспериментальной группе составил 2,77 минуты, в контрольной группе прирост составил 0,27 минуты.

Значительные изменения произошли и с показателями гибкости, так в тесте «наклон туловища вперед из положения стоя» прирост результата у девочек результат в экспериментальной группе составил 7,50 сантиметра, в контрольной группе прирост составил 3,63. У мальчиков в экспериментальной

группе прирост результата составил 5,29 сантиметра, прирост результата в контрольной группе составил 2,03 сантиметр.

Показатели силы также претерпели заметные изменения в обеих группах, но со значительным преимуществом экспериментальной группы, что в первую очередь выразилось в росте силовых показателей девочек, так в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине (девочки лежат на низкой)» прирост результата у девочек в экспериментальной группе прирост составил 5,98 раз, а в контрольной группе девочек составил 1,62 раза.

Так же опираясь на результаты анкетирования, мы можем увидеть что процентное соотношение показателей детей желающих заниматься физической культурой увеличилось, а детей которые воздержались от ответа и детей которые не хотят заниматься физической культурой уменьшилось.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив и проанализировав научно-методическую литературу, мы пришли к следующим выводам.

Половое созревание является одним из самых сложных этапов в развитии ребенка и также может разделяться на переходные периоды, которые также имеют свои подгруппы. Эти элементы поддерживают коммуникативные ассоциации и его текущую деятельность.

Главным в развитии личности ребенка этого возраста является его ответственная общественная активность, знакомство с новыми идеями и мнениями, создание возможностей формирования положительной окружающей среды.

Организация обеспечения учебных процессов зависит от многих факторов. Этот процесс можно расширить и оптимизировать с помощью мощных инструментов. Оглядываясь назад, конечный результат обычно предсказуем. В скором времени возрастные особенности детей будут иметь более физическую систему, а также способствовать находить свои сильные и слабые стороны.

Плановые мероприятия для подростков должны включать в себя поэтапные циклы, для возрастной категории детей.

Прежде всего, это вся двигательная активность, которую человек испытывает в жизни она должна приносить эффективные методики для улучшения здоровья, персонализации, снижения заболеваемости и снижения стресса.

Подвижная игра относится к порогу игрового познания, где отчетливо проявляется роль двигательного познания. Активная игра характеризуется активными творческими двигательными навыками, стимулируемыми действием. Эти способы разделения были приняты рационально (обычно приняты) в результате производства целостных системных задач.

Регулятивные экзамены проходят в форме тестового образования. Для проверки уровня развития двигательной активности проверялись нормативы на соответствие пятому уровню правила ГТО;

- бег 60 метров;
- прыжок в длину с места;
- наклон туловища вперед из положения стоя;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки);
- бег 3000 метров (девочки 2000 метров).

По результатам предыдущих экспериментов мы решили провести несколько игр для повышения мотивационного аспекта экспериментальной группы. Одно из основных требований, которое необходимо соблюдать в процессе составления упражнений, заключается в своевременном обновлении и хранении инструмента в комплексе.

В эксперименте на оценку уровня мотивационного роста, по результатам проведенного эксперимента, более выраженные изменения в показателях также наблюдались в экспериментальной группе:

1. Показатели первой игры улучшились у мальчиков и девочек экспериментальной группы. У мальчиков улучшение составило 0,6 сек (5,5 %), а у девочек — 0,2 сек (1,7 %). В контрольной группе также наблюдалось улучшение, но менее значительное: у мальчиков — 0,4 сек (3,5 %), у девочек — 0,7 сек (5,6 %).

2. В показателях второй игры у мальчиков из экспериментальной группы улучшение составило - 4 очка (26,7 %), а у девочек — 3 очка (20 %). В контрольной группе улучшение было менее выраженным: у мальчиков — 2 очка (15,4 %), у девочек — 1 очко (7,1 %).

3. Показатели третьей игры значительно улучшились у мальчиков и девочек экспериментальной группы. У мальчиков улучшение составило 2,6 секунды (10,4 %), а у девочек — 0,7 секунды (2,4 %). В контрольной группе

также наблюдалось улучшение, но менее значительное: у мальчиков — 4,8 секунды (16,2 %), у девочек — 3,8 секунды (11,4 %).

Таким образом, увеличение пользовательских тестов в обеих группах было значительным, что указывает на существенную роль занятий физкультурой в середине физического развития подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бак, М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи / Учебн.-метод. пособие. - Москва, Советский спорт, 2004. – 280 с. – ISBN 5-85009-944-1. Текст : непосредственный
2. Безформата : Спартакиада среди допризывной и призывной молодежи молодежи : сайт. – Кемерово, 2021 - , - URL: <https://kemerovo.bezformata.com/listnews/kemerovskih-yunoshej-prinyali-uchastie/72864368/> (дата обращения: 5.02.2022). – Текст : электронный.
3. А.А.Богущий, Л.В. Здравомыслова, М.В.Сумская. – Москва, 2015. – Текст : электронный. – URL: <https://gaupatriot.ru/wordpress/wp-content/uploads/2017/06/Methodicheskij-sbornik-Voenno-prikladnye-vidy-sporta.pdf> (дата обращения: 12.11.2021).
4. Брыскин, М.П. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе. – Москва «Просвещение», 1989. – 190 с. – ISBN 5-09-001113-3. – Текст : непосредственный
5. Варламов, В. Б. Допризывная подготовка : учебное пособие / В. Б. Варламов. – Минск ; Адукацыя і выхаванне, 2006. – 384 с. – ISBN 985-471-201-X. – Текст : непосредственный
6. Видякин, М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград : Учитель, 2006. - 153 с. – ISBN 5-7057-0502-6. – Текст : непосредственный
7. Военные нормативы-единая полоса препятствий. – URL: http://www.terracore.ru/resources/normativnye_dokumenty/voennaya_polosa_prepjatstviy_epp.html (дата обращения: 14.12.2021). – Текст : электронный.

8. Допс : Спартакиада допризывной молодежи Кемеровского муниципального района : сайт. – Кузбасс, 2010 - , – URL: <http://www.doopc.ru/120-spartakiada-doprivyvnoj-molodezhi-kemerovskogo-munitsipalnogo-rajona> (дата обращения: 17.02.2022). – Текст : электронный.
9. Зарница. Военно-спортивная игра. – URL: <https://infourok.ru/zarnica-voennosportivnaya-igra-metodicheskoe-posobie-3597580.html> (дата обращения: 12.11.2021). – Текст : электронный.
10. Инфоурок : доклад о военно-патриотических играх : сайт. – Москва, 2010 - , – URL: <https://infourok.ru/doklad-voenno-patrioticheskie-igri-761301.html> (дата обращения 7.03.2022). – Текст : электронный.
11. Инфоурок : круговая тренировка на уроках физической культуры : сайт. – Нижний Новгород, 2017 - , – URL: <https://infourok.ru/krugovaya-trenirovka-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2783102.html> (дата обращения: 12.04.2022). – Текст : электронный.
12. Калинчева, Я.В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышающих детей 12–15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой: автореф. дис.... канд. пед. наук / Я.В. Калинчева. – Тамбов: Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, 2012. – 24 с.
13. Киргизов, А.П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей: автореферат дисс. ...канд. пед. наук / А.П. Киргизов. – Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2011. – 23 с.
14. Королева, И. В. Дети с нарушениями слуха: книга для родителей и педагогов / И.В. Королева, П. Янн. – СПб. : КАРО, 2011. – 240 с.

15. Королева, И.В., Григорьева И.Ф., Петрига Е.В. Состояние слуха у детей с расстройствами речи / И.В. Королева, И.Ф. Григорьева, Е.В. Петрига // Современные методы дифференциальной диагностики нарушений слуха: материалы научно-практической конференции. – Суздаль, 2010. – С. 66.
16. Козырева, А.В. Подвижные игры для глухих и слабослышащих детей: Учебное пособие / А.В. Козырева, А.А. Марченко, И.С. Бушенева. – Ставрополь: СтГМУ, 2021. – 64 с.
17. Кулькова, И.В. Двигательный режим и средства коррекции физической подготовленности детей 8-10 лет специальных образовательных учреждений / И.В. Кулькова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 55–60 с.
18. Кулькова, И.В. Особенности планирования учебного процесса по физическому воспитанию слабослышащих учащихся 4-х классов / И.В. Кулькова, В.Г. Никитушкин // Культура физическая и здоровье. – 2015. – Т. 55. – №4. – С. 110-115.
19. Курамин, С.А. Возрастные особенности психофизиологических функции у детей 7-10 лет с нарушением слуха: автореф. дис. ... канд. биол. наук / С.А. Курамин. – Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2008. – 22 с
20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
21. КемДюсш: традиционная городская Спартакиада допризывной и призывной молодежи, посвященная Дню Защитника Отечества : сайт. – Кемерово, 2022 - , – URL: https://library.nbikemsu.ru/bibliographic_examples/ (дата обращения 29.03.22) . – Текст : электронный.

22. КемДюшш : традиционная городская Спартакиада среди допризывной и призывной молодежи : сайт. – Кемерово, 2021 - , – URL: <http://kem-dush7.ru/2021/02/25/xvii-традиционная-городская-спартакиада/> (дата обращения: 22.03.2022). – Текст : электронный.
23. Куберленинка : физические качества человека и необходимость их совершенствовать : сайт. – Воронеж, 2015 - , -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-kachestva-cheloveka-i-neobhodimost-ih-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 15.01.2022). – Текст : электронный.
24. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2011. – 348 с.
25. Люлина, Н.В. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методические пособие / Н.В. Люлина, И.В. Ветрова, С.В. Тарапатин. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2019. – 426 с.
26. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-спорт, 2000. –192 с.
27. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 271 с.
28. Лукашов, П.Д. Венно-спортивные игры школьников на местности. Пособие для учителей. – Москва «Просвещение», 1978. – 143 с. с ил. – Текст : непосредственный
29. Мультиурок : особенности подготовки старших школьников СОШ № 20 к военной службе средствами физической культуры : сайт. – Стерлитамак, 2016 - , - URL: <https://multiurok.ru/files/osobiennosti-podghotovki-starshikh-shkol-nikov-sos.html> (дата обращения: 4.04.22). – Текст : электронный.

30. Мультиурок : особенности подготовки старших школьников СОШ № 20 к военной службе средствами физической культуры : сайт. – Стерлитамак, 2016 - , - URL: <https://multiurok.ru/files/osobiennosti-podgotovki-starshikh-shkol-nikov-sos.html> (дата обращения: 4.04.22). – Текст : электронный.
31. Мультиурок : физические качества человека : сайт. – Калининград, 2018 - , -URL: <https://multiurok.ru/files/fizicheskie-kachestva-cheloveka.html> (дата обращения: 3.04.2022). – Текст : электронный
32. Педсовет : военно-патриотическое воспитание и основы подготовки к военной службе : сайт. – Сочи, 2012 - , -URL: <https://pedsovet.su/publ/157-1-0-1988> (дата обращения 1.01.2022). – Текст : электронный.
33. Шолих, М. Круговая тренировка. / М.Шолих ; общ. ред. и предисловие Л.П.Матвеева ; [пер. с немецкого Л.М.Мирского]. - 2-е.издание – Москва : Спорт, 2021. – 216 с. - ISBN 978-5-907225-67-1

Приложение 1

Анкета

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений:

1- «не согласен совсем» ... 5 – «согласен полностью»

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Класс ___ Фамилия, имя _____ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№	Утверждения	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой					
5	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку					
6	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.					
9	Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.					

(продолжение)

12	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.					
14	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой					
15	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
16	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.					
17	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.					
18	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.					
19	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.					
20	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать					
21	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.					
22	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.					
23	На соревнованиях мне нужна только победа					
24	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие					

(продолжение)

25	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества					
26	Мне хочется сомневаться физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы					
27	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.					
28	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.					
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.					
30	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.					

Приложение 2

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ								
Бег на 60 м (с)	м	ЭГ.	5,6 ± 0,1	5,1 ± 0,1	0,5	8,9	0,3	5,6
		КГ	5,5 ± 0,2	5,4 ± 0,1	0,1	1,8		
	д	ЭГ.	6,3 ± 0,3	5,5 ± 0,2	0,8	12,7	1,8	9,9
		КГ	6,3 ± 0,2	6,1 ± 0,2	0,2	3,2		
		КГ	10,12 ± 0,71	,9 ± 0,82	0,22	2,2		
подтягивание из вися на высокой перекладине; подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	м	ЭГ	18 ± 0,3	30 ± 0,6	12	66,7	8	36,4
		КГ	15 ± 0,3	22 ± 0,4	7	46,7		
	д	ЭГ	11 ± 0,3	17 ± 0,3	6	54,5	4	30,8
		КГ	11 ± 0,2	13 ± 0,3	2	18,2		
прыжок в длину с места (см)	м	ЭГ	21 ± 0,8	26 ± 0,6	5	23,8	3	13
		КГ	21 ± 0,6	23, ± 0,4	2	9,5		
	д	ЭГ	16 ± 0,3	20 ± 0,2	4	25	2	11,1
		КГ	17 ± 0,3	18 ± 0,3	1	5,9		
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	м	ЭГ	99 ± 1	128 ± 0,5	29	29,3	15	13,3
		КГ	97 ± 0,5	113 ± 0,4	16	16,5		
	д	ЭГ	99 ± 0,6	128 ± 0,6	29	22,9	18	15,5
		КГ	104 ± 0,6	116 ± 0,6	12	11,5		
Наклон вперед из и.п. стоя (см)	м	ЭГ	8,4 ± 0,1	12,4 ± 0,3	4	47,6	3,2	34,8
		КГ	8,3 ± 0,1	9,2 ± 0,1	0,9	10,8		
	д	ЭГ	11,5 ± 0,3	14,7 ± 0,3	3,2	27,8	1,6	12,2
		КГ	11,3 ± 0,3	13,1 ± 0,3	1,8	15,9		
		КГ	24,5 ± 0,6 с	34,2 ± 0,6 сек	9,7 сек.	39,6		

Приложение 3

Мальчики	Девочки
Пестов Кирилл	Антропова Мария
Васильев Богдан	Анчугова Екатерина
Шилов Александр	Козлова Ксюша
Русинов Данил	Медведева София
Носов Дима	Шагаева Надия
Аниськов Глеб	Партина Маргарита
Агалаков Даниил	Перепеляк Ксения
Гончаренко Кирилл	Семёнова Софья