

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАПРАВЛЕНИЕ 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Образование в области физической культуры

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
УЧАЩИХСЯ 7-ЫХ КЛАССОВ**

Работа завершена:

"30" мая 2016 г.



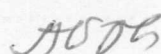
(В.Е.Исаева)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

д.б.н, доцент

"30" мая 2016 г.

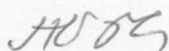


(Н.И. Абзалов)

Заведующий кафедрой ТиМФКиС

д.б.н., доцент

"30" мая 2016 г.

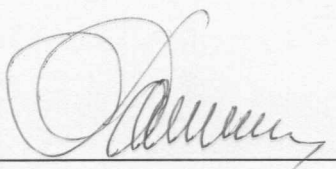


(Н.И. Абзалов)

Зав.отделением ФК ИФМиБ

К.п.н., доцент

"__" ____ 2016 г.



(И.Ш.Галеев)

Казань – 2016

Оглавление

Введение	3
Глава I. Обзор литературы	5
1.1. Цель, задачи физического воспитания в общеобразовательной школе	5
1.2. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.....	7
1.3. Подходы к оценке физической подготовленности школьников	10
1.3.1. Быстрота и методика ее развития.....	13
1.3.2. Выносливость и методика ее развития	14
1.3.3. Ловкость и методика ее развития.....	15
1.3.4. Гибкость и методика ее развития.....	17
1.3.5. Сила и методика ее развития	19
1.4. Двигательная активность и ее норма в школьном возрасте.....	20
Глава II. Организация и методика проведения исследования	28
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	32
Глава III. Результаты исследования и их обсуждения	32
Заключение	49
Список литературы	51

Введение

Актуальность. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Среди факторов, негативно влияющих на формирование здоровья школьников и рост заболеваемости, важная роль отводится низкой двигательной активности, связанной зачастую с интенсификацией образовательных программ и неэффективным физическим воспитанием детей. Ограничение двигательной активности школьников, связанное с режимом обучения, перегруженностью учебной программы и отсутствие систематических и достаточных занятий физическими упражнениями является основной причиной недостатка движения (гипокинезия).

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих воспитание физических качеств.

Сложившаяся практика проведения уроков физической культуры рассчитана на ограниченный эффект и не соответствует требованиям тренировочной направленности занятий. Она не позволяет использовать возможности целенаправленного совершенствования основных физических характеристик личности ребенка и подростка на основе средств спортивной тренировки.

Для поддержания и развития физических качеств необходимо, чтобы повторное выполнение нагрузки производилось на фоне следа от предшествующей нагрузки. То есть суммирование срочного тренировочного эффекта от каждого занятия в кумуляцию тренировочного эффекта возможно только при оптимальной продолжительности интервалов между занятиями. Оптимальный интервал для повторного выполнения соответствующей развивающей и поддерживающей нагрузки - 24-48 ч. При более длительном интервале след слабеет, но остается примерно до 96 часов (четверо суток). Следовательно, нагрузки, выпол-

няемые редко (например, один раз в неделю), для развития физических качеств практически неэффективны .

Отсутствие целенаправленной двигательной активности даже в относительно короткий период времени оказывает отрицательное влияние на физическую подготовленность школьников: замедляется и даже нарушается возрастное развитие двигательных качеств, теряются ранее сформированные двигательные навыки и умения.

Объектом исследования: является процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: методика повышения двигательной активности школьников.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику повышения двигательной активности учащихся 7-х классов.

В соответствии с целью работы были сформулированы следующие **задачи:**

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- 2) Исследовать исходный уровень физической подготовленности и двигательной активности учащихся 7-х классов;
- 3) Разработать и экспериментально проверить эффективность методики повышения двигательной активности школьников 7-х классов.

Для решения поставленных задач в процессе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ литературы по данной проблеме.
2. Педагогический эксперимент
3. Тестирование
4. Анализ педагогической документации
5. Методы математической обработки данных исследования.

Структура квалификационной работы состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы . Текст выпускной квалификационной работы изло-

жен на 55 страницах машинописного текста, включая 6 таблиц и 11 рисунков. Список литературы насчитывает 50 наименования.

В возрастной развитии человека важная роль отводится физическому воспитанию, оно содействует нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепляет здоровье, формирует духовные качества личности.

Поэтому физическому воспитанию уделяется много внимания, начиная с раннего возраста ребенка, в школе уроки по физической культуре входят в обязательную программу обучения.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствования физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей. Оно должно отвечать потребностям общества в подготовке здоровых, физически образованных учеников к жизнедеятельности при условии обеспечения ее безопасности.

Физическое воспитание школьников направлено на их физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры и спорта и составляет педагогическую систему занятий двигательными действиями в школе и дома, отражает целенаправленность (цели и задачи) школьного звена российской системы физического воспитания.

Физическое воспитание в системе общего обязательного образования обеспечивает базовый минимум всесторонней физической подготовленности, необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков, доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей.

Глава I. Обзор литературы

1.1. Цели и задачи физического воспитания в общеобразовательной школе.

В возрастном развитии человека важная роль отводится физическому воспитанию, оно содействует нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепляет здоровье, формирует духовные качества личности.

Поэтому физическому воспитанию уделяется много внимания, начиная с раннего возраста ребенка, в школе уроки по физической культуре входят в обязательную программу обучения.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей. Оно должно отвечать потребностям общества в подготовке здоровых, физически образованных учеников к жизнедеятельности при условии обеспечения ее безопасности.

Физическое воспитание школьников направлено на их физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры и спорта и составляет педагогическую систему занятий двигательными действиями в школе и дома, отражает целенаправленность (цели и задачи) школьного звена российской системы физического воспитания.

Физическое воспитание в системе общего обязательного образования обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей.

По мнению профессора М. Я. Виленского, целью физического воспитания школьников является формирование физической культуры личности, а по мнению профессора В. И. Ляха, такой целью является содействие формированию всесторонне и гармонически развитой личности, где формирование физической культуры представляет собой отнюдь не цель, а лишь средство достижения этой цели. Существует также мнение, что целью физического воспитания школьников является обеспечение общего среднего физкультурного образования.

Проанализировав литературу, нами были выявлены четкие цели физического воспитания:

1. Укрепление и повышение уровня здоровья.
2. Всестороннее развитие школьников: физическое, интеллектуальное, психическое, эстетическое, нравственное, трудовое.
3. Формирование двигательного режима ученика, класса, возрастной группы школьников в объеме не менее 2 ч ежедневных занятий физическими упражнениями (минимальная физиологическая норма суточной двигательной активности школьника).
4. Личностно ориентированное физическое воспитание.
5. Подготовка школьников к жизнедеятельности.
6. Формирование мировоззрения в области физической культуры.

Для того, чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки.

К обще педагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

1.2 Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.

Одной из форм целенаправленного взаимодействия (деятельности и обучения) педагогов и учащихся, систематически применяемая для решения задач обучения, развития и воспитания в школе является урок физической культуры.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется учителями физического воспитания на уроках физической культуры.

Характерными чертами уроков, отличающими их от других форм физического воспитания, являются следующие:

1. Явно выраженная дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.
2. Руководящая роль учителя, направленная на преподавание предмета и воспитание учащихся.
3. Строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки.
4. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Урок физической культуры должен выполнять биологическую, компенсаторную функцию вследствие дефицита двигательной активности современных школьников и выступать в качестве фактора физического развития и оптимизации умственной работоспособности учащихся.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности учащихся.

Для решения программных задач по физической культуре в школе необходима интеграция урочных и внеурочных форм работы

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников.

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений. Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде. Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей.

Физкультурные паузы проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников - нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм

учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале мало интенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

К внеклассной работе в школе относятся массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. Кружки физической культуры (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. В кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, Днях здоровья, показательных выступлениях.

2. Спортивные секции по видам спорта.

3. Спортивные соревнования. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с положением и программой соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям.

4. Массовые физкультурные мероприятия. К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы.

Качество физического воспитания определяется посредством контрольных тестов, определяемых учебными программами. На это прямо указывается в Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации (Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г (ред. от 1.01.2009) №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Справочная правовая система «Консультант плюс».) Одним из средств оценивания физической подготовленности является мониторинг.

1.3. Подходы к оценке физической подготовленности школьников.

В последние годы существует общественное мнение о том, что в нашей стране требуется оценивать работу по физической культуре в школе не только

по кубкам, грамотам и различным призам, завоеванным в спортивных соревнованиях, но и по данным физической подготовленности всех учащихся, состояния их здоровья и физического развития.

В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность.

Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженностью их функционирования в процессе мышечной деятельности.

Вспомогательная подготовленность служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию восстановительных процессов. Специальная физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей организма и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность является результатом физической активности человека, его интегральным показателем, так как при выполнении физических упражнений во взаимодействие вступают практически все органы и системы организма.

Под нормой физической подготовленности и физическом воспитании понимают результат физических упражнений, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности.

Анализ научного наследия по вопросам физической подготовленности показывает, что требования государства к физической подготовленности населения на каждом историческом этапе развития менялись.

Сложность изучения данной проблемы физической (двигательной) подготовленности детей и подростков заключается в том, что двигательная функция детей проявляется в многочисленных, разнохарактерных видах движений, требующих развития до определенного уровня физических качеств.

Б.В. Сермеев, В.М. Зациорский, З.И. Кузнецова характеризуют физическую подготовленность совокупностью таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Физическими качествами принято называть врождённые (генетические унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Физические способности - это задатки человека. В каждом человеке они заложены природой, но их проявление в человеке в конкретном двигательном действии отличается.

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

Организм человека развивается неравномерно (гетерохроно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными.

Сенситивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в данные периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

Большой вклад в разработку теории сенситивных периодов применительно к физическому воспитанию внесли такие исследователи, как В. С. Фарфель, З. И. Кузнецова, А. А. Гужаловский. В результате исследований данных авторов и ряда других ученых было выявлено, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций детей и подростков. Было замечено, что в такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок.

Для исследования физической подготовленности детей школьного возраста используются изолированные двигательные тесты, направленные к конкретному двигательному качеству и нормативы его оценки, комплексы двигательных тестов с нормативами оценки каждого теста, а также всего комплекса тестов.

Правильно подобранные тесты и показанные в них результаты служат не только критериями оценки уровня развития двигательных качеств, но и определяют уровень функционирования основных систем и организма в целом, как показатели физического здоровья детей и подростков.

Федеральный закон о физической культуре и спорте Российской Федерации предусматривает проведение ежегодного мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся.

Мониторинг проводится в следующих целях:

- оценка эффективности деятельности общеобразовательных учреждений по внедрению здоровьесберегающих технологий, методик, проектов, программ и инвестиций в укрепление материально-технической базы предмета «Физическая культура» для принятия научно-обоснованных управленческих решений;

- объединение усилий педагогических коллективов, медицинских работников образовательных учреждений, родителей в воспитании здорового, физически крепкого ребенка;

- создание системы целенаправленной индивидуальной работы по диагностике физического развития и двигательной подготовленности учащихся в общеобразовательных учреждениях для оценки динамики их физического развития и двигательной подготовленности учащихся, мотивации на формирование здорового образа жизни;

- совершенствование ресурсного обеспечения спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой деятельности школ республики.

Под мониторингом понимается отслеживание состояния объекта и фиксация проблем, осуществляемые на основе систематизации и обработки, прежде всего, существующих источников информации, а также специально организованных исследований и измерений; прогнозирование тенденций и выработка рекомендаций по корректировке развития объекта мониторинга.

Объектами мониторинга является качество образования, под которым понимается качество подготовленности обучающихся с точки зрения государственных и общественных потребностей, а также потребностей личности в получении образования.

Мониторинг - это важный элемент в системе педагогического управления. В его рамках отслеживается, оценивается, корректируется и прогнозируется образовательная деятельность. Мониторинг помогает путем анализа свести всю информацию в одно целое, обобщить её и получить общую картину физического развития занимающихся, положительную динамику роста показателей. Данный подход к оценке качества образования должен изменить отношение к предмету «физическая культура» всего коллектива и руководства школы. Каждый учитель в школе заинтересован в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Таким образом, мониторинг физической подготовленности учащихся способствует грамотному планированию учебно-воспитательного процесса, является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления обучающихся.

1.3.1. Быстрота и методика ее развития.

Л. П. Матвеев, В.М. Зациорский определяют быстроту как способность человека совершать действия в наименьший для данных условий отрезок времени .

Выделяют несколько скоростных характеристик двигательных действий:

- 1) быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 2) частота движений; 3) быстрота двигательной реакции .

Учеными выявлено, что время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений. Можно обладать хорошей реакцией на сигналы, но иметь малую частоту движений, и наоборот. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик существенно различаются.

Независимость характеристик отчетливо проявляется в беге на короткие дистанции. Можно быстро принимать старт (за счет хорошего времени реакции), но хуже сохранять скорость на дистанции. Вообще скорость бега лишь относительно связана с перечисленными характеристиками движений. Она во многом определяется длиной шага, зависящей от длины ног, от силы отталкивания, то есть от факторов, не относящихся к скоростным характеристикам движений. Поэтому нельзя, например, по времени реакции судить о том, как школьник будет бегать спринтерские дистанции.

Для развития частоты и быстроты движений используют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. При этих способах дистанция бега подбирается такой длины, чтобы в конце ее скорость не снижалась и при повторных попытках. В связи с тем, что работа с максимальной интенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками следует устанавливать достаточными для погашения кислородного долга. Их можно заполнить легким бегом, спокойной ходьбой и т. п..

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Особенно благоприятным является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют очевидное превосходство перед стандартными пробежками на быстроту.

Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнута расслаблять мышцы голени).

1.3.2. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, протекающих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Впрочем, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения - сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

В теории и методике физического воспитания Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов определяют выносливость как способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, способность противостоять утомлению.

Выносливость проявляется в 2-х основных формах:

1. в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
2. в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность, является общим компонентом для всех видов выносливости, однако оно имеет предел. Поэтому необходимо наряду с развитием воли адаптировать занимающихся к тем неблагоприятным факторам, которые возникают в конце работы и приводят к утомлению.

Интенсивность работы и особенности упражнений, выполняемых в процессе этой работы, определяют разновидности выносливости: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т. п. Проявление выносливости всегда конкретно, поскольку определяется конкретными условиями деятельности. Однако в сходных по интенсивности видах деятельности наблюдается явление переноса выносливости, которое обусловлено общими физиологическими и биохимическими механизмами.

Измеряется выносливость временем выполнения работы без снижения интенсивности. Поскольку интенсивность работы может быть различной, выведены соотношения между интенсивностью работы и длительностью ее выполнения. В общем виде кривая, отражающая это соотношение, показывает: чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Нужно отметить, что интенсивность работы индивидуальна и зависит от уровня физической подготовленности.

Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, одна-

ко игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку. На уроках физической культуры необходимо применять упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие: для 12-13-летних - темповый бег на 200-400 м в чередовании с ходьбой; медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек; ходьба на лыжах на 3-3,5 км для мальчиков и на 2-3 км для девочек; для 14-15-летних - темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек; лыжные гонки на скорость до 2-3 км; для 16-17-летних - кроссовый бег; гонки на лыжах на 3-4 км; переменный и повторный бег.

1.3.3. Ловкость и методика ее развития

Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой - быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Психофизиологические механизмы ловкости разнообразны. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя - от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, напротив, может определяться подвижностью нервных процессов. Поэтому пути развития различных видов ловкости должны быть различными.

Выбор измерителей ловкости представляет большие трудности. Первым мерилем ловкости считается координационная сложность двигательных действий. Однако сама по себе сложность действия может и не являться показателем ловкости, важно, как быстро осваивает учащийся сложное упражнение. Вторым мерилем ловкости считают точность движений по пространственным, силовым и временным параметрам. Однако говорить о точности движений вообще неправомерно. Существует точность воспроизведения, дифференцирования, отмеривания параметров движений, которые, как правило, не связаны друг с другом и являются относительно простыми самостоятельными способностями. Помимо того, говорят еще о точности реагирования на движущийся объект, о

меткости (как точности баллистических движений) и т.п., которые являются комплексными двигательными качествами, включающими в себя работу не только проприорецепторов, но и зрительной системы.

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо непрерывное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

2-й путь развития ловкости - увеличение координационной сложности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с неожиданно изменяющейся ситуацией.

3-й путь - борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление ловкости во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с различными психофизиологическими особенностями владеют разной способностью к расслаблению мышц. Выделяют даже группу так называемых напряженных учащихся, которые при выполнении двигательных действий скованы, а расслабление дается им с трудом даже при длительной тренировке.

4-й путь развития координированности человека - повышение его способности поддерживать равновесие тела. Существует два метода развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах

спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте относительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

1.3.4. Гибкость и методика ее развития

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость необходима для выполнения движения с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничить проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и нередко приводит к серьезным травмам мышц и связок. Различают две формы ее проявления:

- 1) активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;
- 2) пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Мерой подвижности в суставах является амплитуда движений, измеряемая в угловых градусах или в сантиметрах.

Не следует добиваться чрезмерного развития подвижности. Она должна быть такой, чтобы несколько превосходить ту максимальную амплитуду, кото-

рая необходима при выполнении данного упражнения (должен быть некоторый запас подвижности).

Средством развития этого качества являются упражнения на растягивание, делящиеся на две группы: активные и пассивные. Активные действия бывают однофазными и пружинистыми (в последнем случае сдвоенные и строенные), маховыми и фиксированными, с отягощениями и без них. К этой группе динамических упражнений можно добавить статические упражнения: сохранение неподвижного положения тела с максимальной амплитудой. Эти упражнения хорошо развивают пассивную подвижность, но хуже активную.

Развитие подвижности в суставах требует ежедневных упражнений (иногда даже два раза в день). На уроке их включают в подготовительную и основную части, как правило, в конце. Перед выполнением необходимо хорошо разогреться (до пота).

Подвижность в суставах развивается неравномерно в разные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При чем для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза результативнее, чем в старшем школьном возрасте.

1.3.5. Сила и методика ее развития

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счёт мышечных усилий .

Один из особенно значимых моментов, определяющих мышечную силу - это режим работы мышц. При существовании лишь 2-х реакций мышц на раздражение - сокращения с уменьшением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются разными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают.

Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в разных режимах. Если, преодолевая какое-нибудь сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического.

Сокращение мышцы при непрерывном напряжении либо внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения .

Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, используют термины «абсолютная» и «относительная» сила.

Абсолютная сила - предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом либо статическом режиме. Примером проявления абсолютной силы в динамическом режиме является поднимание штанги либо приседание со штангой предельного веса. В статическом режиме абсолютная сила может быть проявлена, например, когда максимальное усилие прилагается к неподвижному объекту («выжимание» неподвижно закрепленной штанги).

Относительная сила - величина силы, приходящаяся на 1 кг веса занимающегося. Данный показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить силовую подготовленность.

На занятиях физической культуры в школе для развития силы мышц применяются упражнения с партнером, которые оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся. Упражнения в преодолении собственного веса, являются отличным средством для укрепления и развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины; упражнения в преодолении препятствий, которые могут быть использованы как дополнительные средства для развития силы, силовой выносливости и ловкости занимающихся.

Наиболее благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет приблизительно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

1.4. Двигательная активность и ее норма в школьном возрасте

Физиологами и гигиенистами детства доказано, что при всей многогранности подходов к здоровью сбережению школьников одно из первых мест принадлежит правильно организованной, целенаправленной двигательной активности. Движения и физическая активность, поддерживающие обменные процессы, создают ту базу, на основе которой происходит не только биологическое, но и духовное развитие ребёнка. В то же время, с поступлением ребёнка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Уроки физического воспитания лишь в малой степени

(на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно не достаточно для профилактики отклонений в состоянии здоровья.

Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность детей и подростков условно делится на три части, выполняемая:

- в процессе физического воспитания и во время обучения;
- в процессе общественно полезной трудовой деятельности;
- в свободное время.

Эти составляющие, дополняя друг друга, обеспечивают определенный уровень суточной двигательной активности школьников разных возрастно-половых групп.

В повседневной жизни школьник выполняет разные движения (ходит, бегает, прыгает, т.е. перемещается в пространстве), трудовые и игровые двигательные действия, так же сопровождающиеся различными изменениями положения его тела в пространстве.

На эти двигательные акты школьник затрачивает определенные физические усилия, сопровождающиеся постоянными мышечными сокращениями различной интенсивности, при этом накопленная выделяемая в скелетных мышцах химическая энергия преобразуется в механическую работу. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями и возможностями школьников.

Среднесуточная активность школьников, выраженная числом локомоций и объемом физической работы, выполненной при ходьбе, с возрастом увеличивается. Например, если мальчики 8-9 лет при свободном режиме делают за сутки $21 \pm 0,6$ тыс. шагов, а в 10-11 лет - $24 \pm 0,5$, то в 14-15 лет уже $28,7 \pm 0,3$ тыс. ша-

гов. Объем работы при ходьбе у мальчиков 8-9 лет равен 560кДж/сут, а в 14-15 лет - 1470 кДж/сут, т.е. он увеличивается почти в 3 раза.

Гигиеническая норма суточной двигательной активности по каждому показателю представляет собой определенный предел - от минимально необходимой величины (нижняя граница) до максимально допустимой (верхняя* граница). За пределами данных величин двигательная активность оценивается или как гипокинезия, или как гиперкинезия.

В таблице 1 представлены гигиенические нормы суточной двигательной активности детей по данным академика РАМН А. Г. Сухарева.

Таблица 1.

Гигиенические нормы суточной двигательной активности детей

Возраст	Локомоций (тыс. шагов)	Двигатель- ный компонент *	Энергозатра- ты (ккал/сут.)
6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	1500-3000
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4000
15-17 лет (девушки)	20-25	3-4,5	3000-4000

Данные в таблице приведены для I и II групп здоровья.

С возрастом продолжительность физической нагрузки уменьшается, но увеличивается ее интенсивность. В начальной школе ребенок должен набирать двигательной активности до 4-5 часов в сутки и интенсивность её будет низкой.

Гигиеническая норма двигательной активности, которая обеспечивает нормальное здоровье и развитие школьников, составляет 6-15 часов организованных занятий в неделю. Если учесть общую двигательную активность, требующуюся растущему организму, то необходимый уровень количества организованных (проводимых с преподавателем) и неорганизованных (осуществляемых самостоятельно в форме пребывания на свежем воздухе и играх) занятий должен составлять 12-30 часов в неделю.

Нами были проанализированы журналы посещаемости учащихся, которые являются одним из показателей активности в отношении урочных и неурочных форм физического воспитания.

Тестирование двигательных качеств. Для определения уровня физической подготовленности применялись тесты, включенные в общероссийскую систему мониторинга физической подготовленности детей и подростков.

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)

На площадке проводят линию, перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (лентку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее ногами. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или широко раздвинуты. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприсядом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Расстояние измеряется от линии до пятки самой стоящей ноги. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами. Даются три попытки, лучший результат фиксируется с точностью до 1 см до пятки в момент приземления.

2. 6-ти минутный бег (выявление аэробных возможностей)

Результат определяется расстоянием, которое учащийся может одолеть в течение 6 минут. Проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу.

Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методика исследования

Анализ научно-методической литературы. Применялся с целью изучения состояния проблемы исследования, формирование гипотезы, цели и задач дипломной работы. Всего в ходе исследования нами было изучено 44 источников литературы, которые предоставлены в списке литературы.

Анализ педагогической документации. Нами были проанализированы журналы посещаемости учащихся, которые являются одним из показателей активности в отношении урочных и неурочных форм физического воспитания.

Тестирование двигательных качеств. Для определения уровня физической подготовленности применялись тесты, включенные в общероссийскую систему мониторинга физической подготовленности детей и подростков.

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)

На площадке проводят линию, перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встаёт около линии, не касаясь её носками. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами. Даются три попытки, лучший результат фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

2. 6-ти минутный бег (выявление аэробных возможностей)

Результат определяется расстоянием, которое учащийся может одолеть в течение 6 минут. Проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу.

Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции.

3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Тест оценивает силовую выносливость. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивания, выполненные с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются. После разминки, предоставляется одна попытка.

Судья, вызывая к снаряду очередного участника и убедившись в его готовности, а также в готовности судей-счётчиков, подаёт команду «Упражнение начинай!». Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.

Судья-счётчик, стоя рядом с участником, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если какая-либо попытка выполнена не правильно, он произносит «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья не правильно, а четвёртая снова правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. В конце выполнения упражнения судья объявляет результат, который оценивается по таблице.

4.Подтягивание из положения виса на низкой перекладине (девочки)

Для подтягивания из виса лежа перекладина устанавливается на уровне 90 см и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лежа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины. Подтянувшись, таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

Судья, вызывая к снаряду очередную участницу и убедившись в её готовности, а также в готовности судей-счётчиков, подаёт команду «Упражнение начинай!».

Судья-счётчик, стоя рядом с участницей, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если какая-либо попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья не правильно, а четвёртая снова правильно, судья

считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. В конце выполнения упражнения судья объявляет результат, который оценивается по таблице.

5. Наклон вперед из положения «сидя» (гибкость)

Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. По команде судьи «Упражнение начинай!» участник делает три разминочных наклона, четвертый наклон - зачетный. Фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Лучший результат - максимально возможная цифра, до которой дотягивается ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см.

6. Бег 30 м (скоростные способности)

С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «на старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 с.

Для обработки полученных результатов нами были использованы методы математической статистики по общепринятой методике. Мы определили среднее арифметическое (\bar{X}), квадратичное отклонение (σ), коэффициент вариации (V) и стандартную ошибку среднего арифметического (S). Достоверность различий определим по t - критерию Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №58" г. Казани.

В эксперименте приняли участие школьники, обучающиеся в 7-х классах, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

К педагогическому эксперименту были привлечены учащиеся 7-х классов (п= 45: из них 24 мальчика, 21 девочка).

Учащиеся 7 «а» класса были отнесены к экспериментальной группе, 7 «б» - к контрольной.

Учащиеся 7 «б» класса занимались по традиционной программе для общеобразовательных школ. С учащимися 7 «а» класса были организованы урочные (спортивные секции) и внеурочные формы: малые (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, подвижные перемены), крупные (день здоровья и спорта, праздники физической культуры, туристические походы), соревновательные (соревнования по видам спорта).

Физкультурная пауза - 3 минут;

подвижная перемена - 20 минут.

В результате за счет форм физического воспитания в режиме учебного дня мы получаем дополнительно 45 минут, что соответствует по времени одному уроку физической культуры.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Программа повышения двигательной активности учащихся 7-х классов

Для уточнения и оценки временных возможностей внеурочных форм физического воспитания школьников были исследованы все формы работы с учащимися, предусмотренные программой.

При проведении расчетов, был определен следующий резерв времени в режиме учебного дня:

- гимнастики до учебных занятий - 10 минут;
- физкультурная минутка - 10 минут;
- физкультурная пауза - 5 минут;
- подвижная перемена - 20 минут.

В результате за счет форм физического воспитания в режиме учебного дня мы получаем дополнительно 45 минут, что соответствует по времени одному уроку физической культуры.

В таблице 2 показана схема проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, в таблице 2 - схема проведения внеклассных мероприятий.

Таблица 2

Схема проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня

Урок	Режим дня в общеобразовательной школе	Форма ФВ	Присутствует урок ФК	Отсутствует урок ФК
Гимнастика до учебных занятий			10	10
1	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
2	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
3	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	-	2
	Физическая культура	урок	45	-
4	Общеобразовательный предмет	физкультпауза	5	5
Подвижная перемена			20	20
5	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
6	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
Итого (мин):			88	45

Направленность на воспитание физических качеств в рамках организации и проведения урочных и внеурочных форм физического воспитания описано в таблице 4.

В таблице 2 показана схема проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, в таблице 2 - схема проведения внеклассных мероприятий.

Таблица 2

Схема проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня

Урок	Режим дня в общеобразовательной школе	Форма ФВ	Присутствует урок ФК	Отсутствует урок ФК
Гимнастика до учебных занятий			10	10
1	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
2	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
3	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	-	2
	Физическая культура	урок	45	-
4	Общеобразовательный предмет	физкультпауза	5	5
Подвижная перемена			20	20
5	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
6	Общеобразовательный предмет	физкультминутка	2	2
Итого (мин):			88	45

Схема проведения внеклассных мероприятий

Внеклассные Мероприятия	Периодичность	Продолжительность	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
День здоровья и Спорта	Ежемесячно	4 часа			Чт.	
Спортивные соревнования	В соответствии с календарем соревнований	1 час	Вт., чт.			
Туристический поход	2 раза в год (сентябрь,	32 часа				Сб., Вс.
Праздник ФК	4 раза в год	2 часа		Октябрь - день учителя; Декабрь - новый год; Февраль - день защитника Отечества		

Направленность на воспитание физических качеств в рамках организации и проведения урочных и внеурочных форм физического воспитания описано в таблице 4.

Таблица 4.

Направленность на воспитание физических качеств в рамках организации и проведения урочных и внеурочных форм физического воспитания

Форма ФВ	Направленность на воспитание физических качеств
Урок физической культуры	Комплексно
Физкультпауза	Гибкость, координация
Гимнастика до учебных занятий	Координация, упражнения на внимание
Подвижные перемены	Быстрота
День здоровья и спорта	Комплексно, акцент на выносливость и силовые качества
Праздник физической культуры	Быстрота, сила, координация, выносливость
Спортивные соревнования	В соответствии с видом спорта
Туристический поход	Комплексно

В ходе исследования показателей физической подготовленности учащихся 7-х классов в конце эксперимента было установлено, что статистически различаются между собой во всех контрольных упражнениях как мальчики, так и девочки ($t_p > t_{Kp}$).

В таблице 5 представлены конечные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов (мальчики).

Таблица 5.

Конечные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов (мальчики)

Статистические ха- рактеристики	Группы	Бег 30 м		Прыжки в длину, см		Наклон из положения сидя, см		Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		6-ти минутный бег, м	
		До	после	до	после	до	после	до	после	до	после
X		5,1±	4,8±	18,5±	207,4±	6,5±	12,2±	5.5±	12±	1318,2±	1395,5±
o V Sx		0,415	0,205*	15,852	11,307	3,236	3,236	1,753	2.793	125,045	127,386
Тр		3,450		4,0	8	4,4	26	12,000		4,248	
ТКр		2,228									
X	2	5,6±	5,3±	169,2±	192,5±	8,8±	9,7±	6±	8,4±	1210,8±	1279,2±
a V Sx		0,389	0,373	19,548	19,535	2,862	2,057	1,528	3,176	152.778	135,798
Тр		7,583		5.482		4,879		10,-	%M	8,24	
ТКр		2,179									
тр (не связ.)		2,860	3,829	1,853	2,316	1,840	2,203	0,805	2,967	1,894	2,161
тКр (не связ.)		2,074									

В таблице 6 показаны конечные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов (девочки).

Таблица 6.

Конечные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов (девочки)

Статистические характеристики	Группы	Бег 30 м		Прыжки в длину, см		Наклон из положения сидя, см		Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		6-ти минутный бег. м	
		ДО	после	до	после	до	после	до	после	до	после
X		5,9±	5,2±	155±	170±	9,4±	15,2±	11,3±	18,2±	978±	1148±
a V Sx		0,298	0,350	13,123	9,357	4,061	4,095	3.743	4.077	157.607	126.649
Тр		27,327		16.133		29,162		18, 77		24.369	
ТКр		2.262									
X	2	6,3±	5,6±	143.8±	154.8±	9,4±	11.2±	11,6±	14,8±	931.8±	1087,3±
a V Sx		0,757	0.420	10.137	10,619	5,988	3,894	2,335	2.401	78.335	100.607
Тр		7,761		6.3		3,928		7.946		5,4	18
ТКр		2,228									
tr (не связ.)		1,926	2,648	2,170	3.482	0,016	2,299	0,244	2,787	0.837	3.239
tКр (не связ.)		2,093									

На рисунке 1 представлены результаты статистической обработки конечных данных в беге на 30 метров учащихся 7-х классов принявших участие в исследовании, из которого видно, что в группах мальчиков и девочек наблюдается положительная динамика, однако, в экспериментальной группе мальчиков и девочек показатели выше, чем в контрольной группе. Между группами выявлены достоверные различия ($t_p > t_{Кр}$).

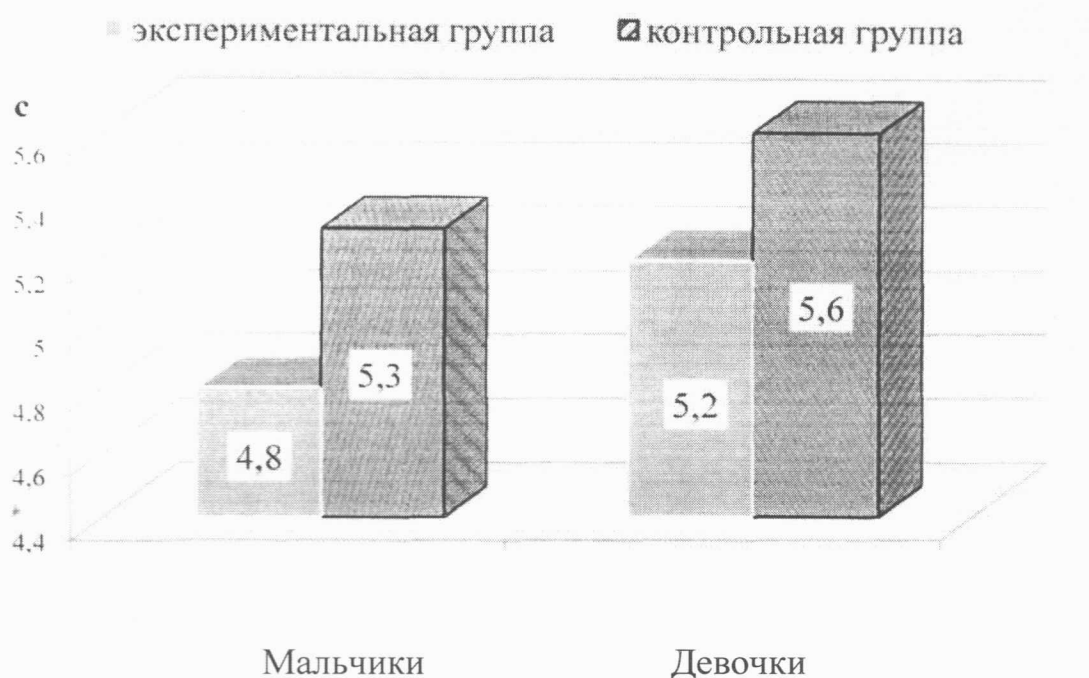


Рис.1. Конечные показатели в беге на 30 метров экспериментальной и контрольной группы (средняя арифметическая величина)

На рисунке 2 показано конечные результаты в прыжках в длину с места за период исследования, из которого видно преимущество экспериментальной группы над контрольной (14,9 см у мальчиков, 15,2 см у девочек).



Рис.2. Конечные показатели прыжка в длину с места экспериментальной и контрольной группы (средняя арифметическая величина)

Конечные показатели наклона из положения «сидя» графически изображены на рисунке 3, из которого видно, что по окончании эксперимента средний показатель контрольной группы несколько ниже показателя экспериментальной группы. В экспериментальной группе мальчиков по сравнению с исходными данными показатель увеличился на 5,7 см, в контрольной группе на 0,9 см.

У девочек экспериментальной группы повышение показателей составляет 5,8 см, в контрольной группе прирост составил 1,8 см (рис. 3.).

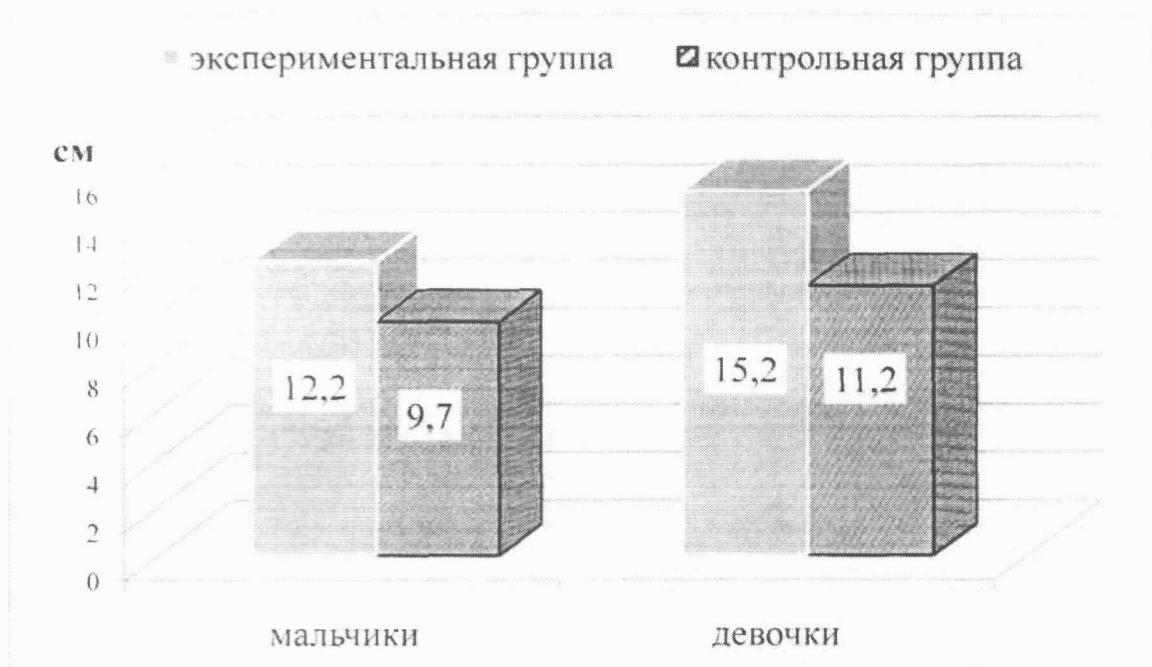


Рис. 3. Конечные показатели наклона из положения «сидя» экспериментальной и контрольной группы (средняя арифметическая величина)

В подтягивании на высокой перекладине из виса нами выявлено, что в конце исследования у мальчиков экспериментальной группы средний показатель составляет $12 \pm 0,842$ раз, в то время как у учащихся контрольной группы тот же показатель составил $8,4 \pm 0,881$ раза.

Подтягивание на низкой перекладине у девочек экспериментальной группы составляет $18,2 \pm 1,289$ раз, у девочек контрольной группы данный показатель несколько ниже показателя экспериментальной группы и составляет $14,8 \pm 0,724$

раза. Выявленные различия средних показателей недостоверны, что подтвердилось в ходе статистического анализа полученных данных ($t_p > t_{Kp}$) (см. рис. 4).



Рис. 4. Конечные показатели подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине (девочки) экспериментальной и контрольной группы (средняя арифметическая величина)

Исследовав показатели экспериментальной и контрольной групп в 6-ти минутном беге, было выявлено, что различия средних показателей у мальчиков достоверны, что подтвердилось в ходе статистического анализа полученных данных ($t_p > t_{Kp}$). Показатель экспериментальной группы мальчиков при этом в среднем составил $1395,5 \pm 38,408$ м, а контрольной группы - $1279,2 \pm 37,664$ м. Показатель девочек экспериментальной группы немного больше показателя контрольной группы (см. рис. 5).



Рис.5. Конечные показатели 6-ти минутного бега экспериментальной контрольной группы (средняя арифметическая величина).

На рисунке 12 показан прирост показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента. Из представленного рисунка видно, что в экспериментальной группе прирост выше, чем в контрольной группе. Наибольшие приросты отмечены в проявлении силовых способностей - в подтягивании на высокой перекладине (120%) и гибкости - в наклоне из положения «сидя» (88,7%).

Наименьший прирост как в экспериментальной, так и в контрольной группах установлены в беге 30м (6,4 и 6% соответственно). В прыжке в длину с места прирост экспериментальной группы составляет 13,6%, контрольной 13,8%; в 6-ти минутном беге прирост показателей экспериментальной группы равен 16,4%, контрольной - 5,7% (рис. 6).



Рис. 6. Прирост показателей физической подготовленности учащихся 7-х классов (мальчики)

Прирост показателей физической подготовленности девочек показан на рисунке 43, из которого видно, что в экспериментальной группе прирост во всех контрольных упражнениях выше, чем в контрольной. Наибольшие приросты отмечаются в показателях гибкости и силовых способностей. Так, в наклоне из положения «сидя» у девочек экспериментальной группы значительный прирост составил 61,7%), а у девочек контрольной группы -19,4%; в подтягивании на низкой перекладине прирост в экспериментальной группе составил 61,1%, в контрольной группе - 27,8%).

Прирост так же наблюдается в экспериментальной группе отмечается в 6-минутном беге -17,4‰, в контрольной группе 16,7%; в беге на 30 м прирост показателей девочек экспериментальной группы составил 11,4%, контрольной - 11%; в прыжках в длину с места как в экспериментальной, так и в контрольной группе отмечается наименьший прирост показателей (рис.7).



Рис 7. Прирост показателей физической подготовленности учащихся 7-х классов(девочки)

Таким образом, прирост показателей физической подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной группы подтверждает положительное влияние предложенной программы повышения двигательной активности учащихся 7-х классов.

Исследование двигательной активности учащихся 7-х классов в конце исследования.

В конце исследования показатель посещаемости секции в экспериментальной группе повысился на 10% и составил 71%. В контрольной группе прироста не наблюдается (50%) (рис.8.).

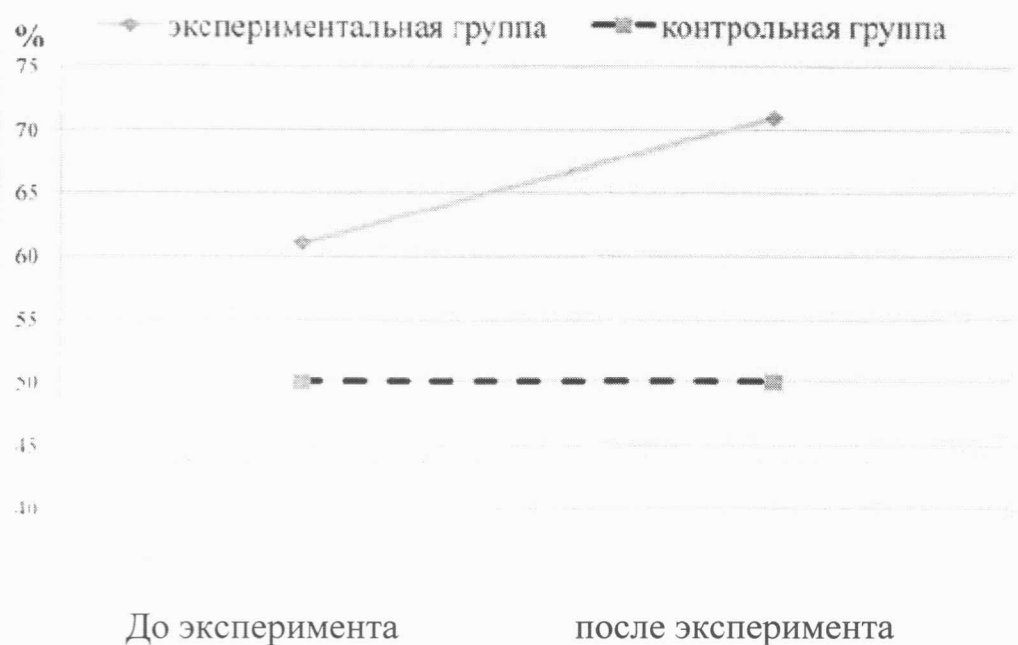


Рис.8. Изменения посещаемости секции в ходе эксперимента

На рисунке 9, показана динамика посещаемости школьников 7-х классов занятий по физической культуре в ходе эксперимента, из которого видно, что в течение эксперимента в экспериментальной группе среднее количество пропущенных уроков по физической культуре каждого ученика понижается и в конце эксперимента составляет 4,7%. Среднее количество пропущенных уроков каждого ученика в контрольной группе понижается к середине эксперимента, однако к концу исследования в два раза превышает показатель экспериментальной группы.



Рис. 9. Динамика посещаемости школьников 7-х классов занятий по физической культуре.

Посещаемость дня здоровья и спорта в экспериментальной группе повысилась на 4,7% по сравнению с исследованием посещаемости, проводимым на начальном этапе. В контрольной группе посещаемость дня здоровья и спорта понизилась и составляет 75% (рис. 9).

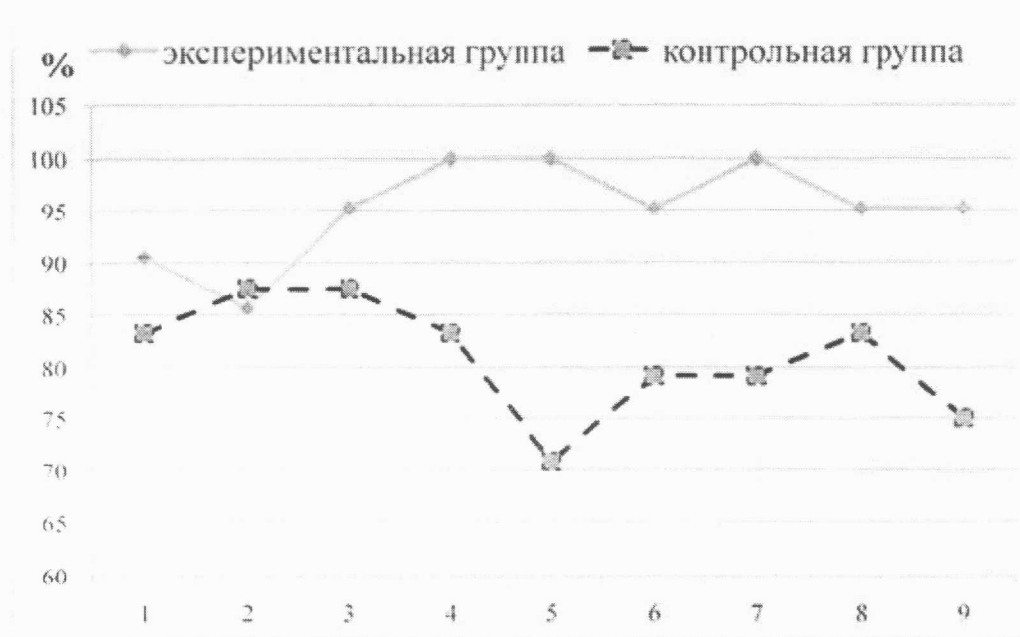


Рис. 9. Динамика посещаемости школьников 7-х классов Дня здоровья и спорта.

Динамика изменения посещаемости праздников физической культуры показана на рисунке 9. Количество учащихся, присутствующих на празднике физической культуры в экспериментальной группе повысилось и в конце эксперимента составляет 100%, в контрольной группе прослеживается повышение показателя в течении эксперимента, однако конечный показатель составляет 79,2% (рис. 9).

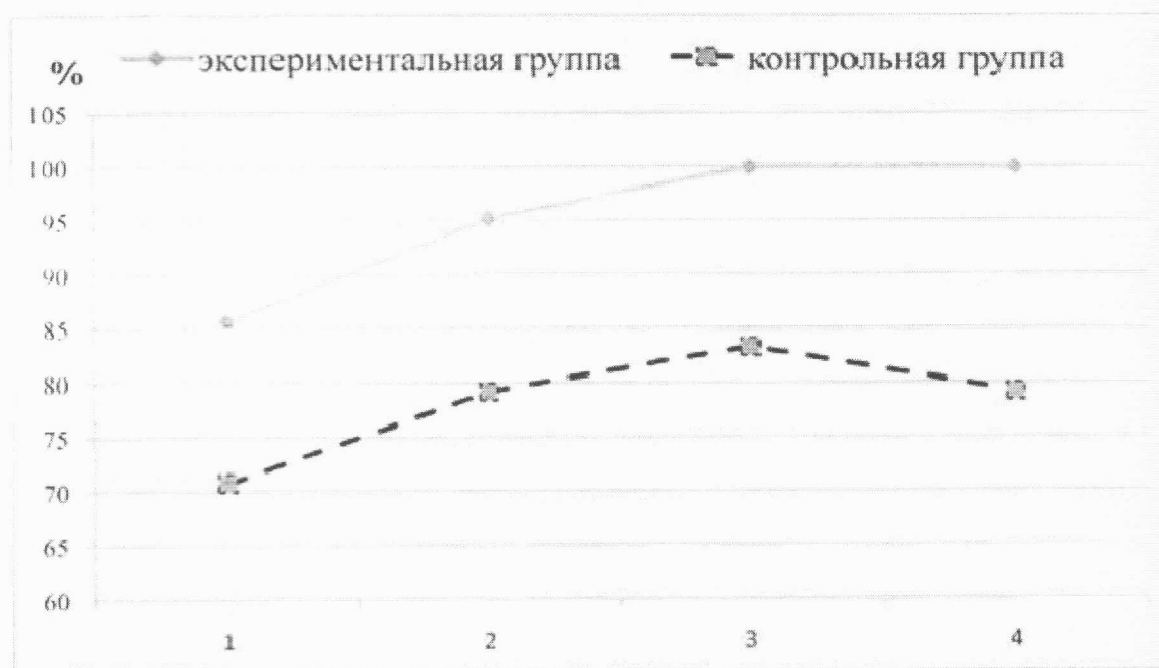


Рис. 9. Динамика посещаемости школьников 7-х классов праздника физической культуры.

Увеличился так же показатель посещаемости походов в экспериментальной группе, прирост которой составил 23,8%, в контрольной группе показатель повысился на 8,3% (рис.10).

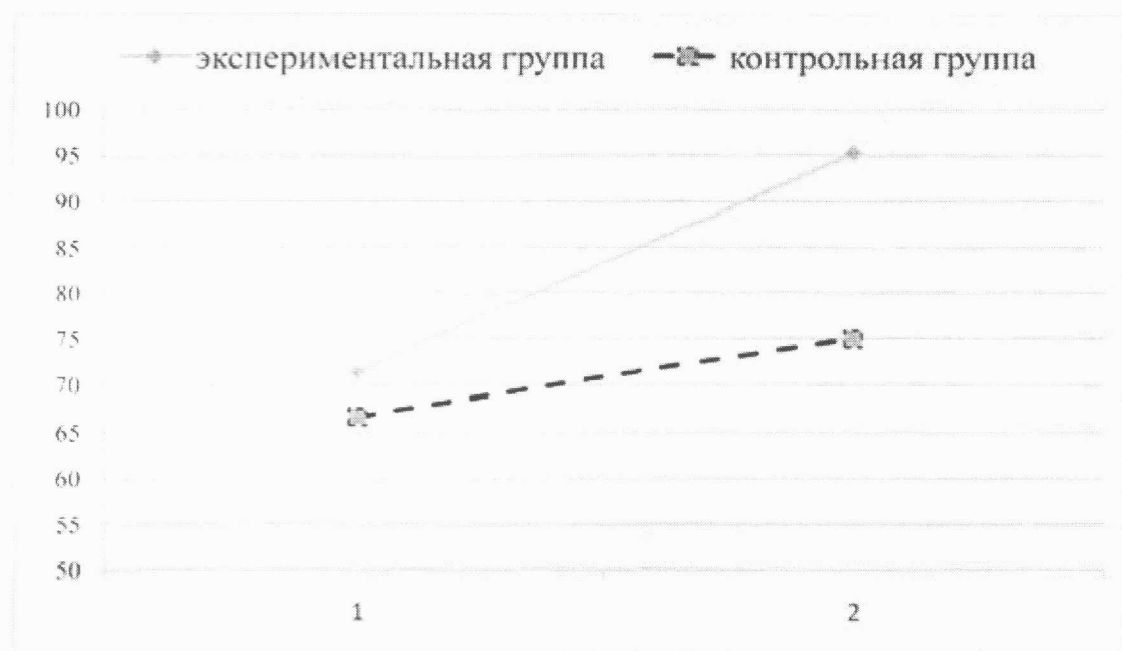


Рис 10. Динамика посещаемости школьников 7-х классов туристических походов.

Исследуя динамику посещаемости спортивных соревнований, нами было выявлено, что в экспериментальной группе в среднем каждый ученик принял участие в 13 соревнованиях, что составляет 72% от всех спортивных соревнований, средний показатель количества присутствующих детей на каждом соревновании составил 61%.

В контрольной группе в среднем на каждом соревновании присутствовало 50% учащихся, каждый учащийся контрольной группы смог принять участие в 9,5 соревнованиях (52,7%).

Динамика суточных локомоций в ходе исследования показана на рисунке 11.

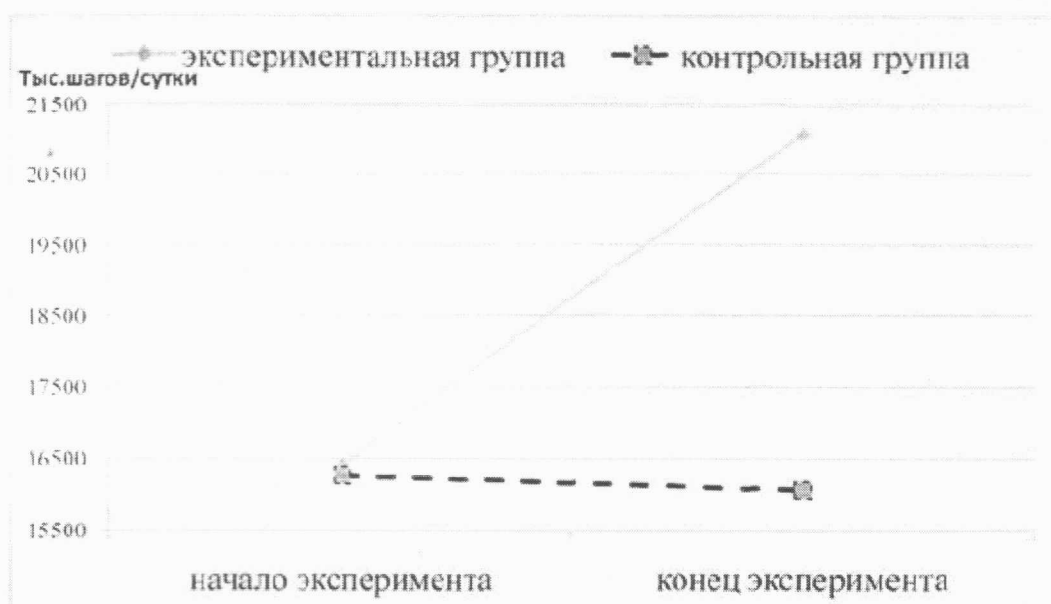


Рис. 11.

Динамика изменения количества суточных локомоций учащихся 7-х классов.

Из представленного рисунка видно преимущество экспериментальной группы. Прирост результатов количества локомоций экспериментальной группы составил 28,4%, в контрольной группе показатель понизился. Между группами выявлены достоверные различия ($t_p > t_{Kp}$).

Таким образом, в результате применяемой методики повышения двигательной активности учащихся 7-х классов у экспериментальной группы количество суточных локомоции соответствует гигиеническим нормам суточной двигательной активности детей и составляет $21073,8 \pm 583,03$ тыс. шагов. В контрольной группе данный показатель составляет $16062,3 \pm 541,51$ тыс. шагов, что является ниже нормы суточной двигательной активности для данного контингента детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих воспитание физических качеств. Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Гигиеническая норма двигательной активности, которая обеспечивает нормальное здоровье и развитие школьников, составляет 6-15 часов организованных занятий в неделю.

В ходе эксперимента был выявлен уровень учащихся по физической подготовленности для данного возраста, который был оценен как ниже среднего. Установлено, что уровень суточной двигательной активности учащихся ниже нормативных требований по Сухареву. Результаты шагометрии экспериментальной группы до эксперимента ниже нормы. Посещаемость внеклассных физкультурных спортивно-массовых мероприятий экспериментальной группы несколько выше контрольной. Количество пропусков уроков физической культуры контрольной группы ниже экспериментальной.

В программу повышения уровня двигательной активности учащихся средних классов были включены урочные (спортивные секции) и внеурочные формы: малые (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, подвижные перемены), крупные (день здоровья и спорта, праздники физической культуры, туристические походы), соревновательные (соревнования по видам спорта).

У мальчиков экспериментальной группы к концу эксперимента скоростные способности увеличились на 6,4%, силовые показатели 120%, показатели гибкости 88,7%, скоростно-силовые 13,6%, показатели выносливости 16,4%. Значительный прирост результата отмечен в силовых показателях. У девочек экспериментальной группы после эксперимента скоростные способности улучшились на 11,4%, силовые показатели 61,1%, скоростно-силовые 9,1%, показатель выносливости 17,4%. Значительный прирост результата отмечен в силовых показателях гибкости. В результате применяемой методики повышения двига-

тельной активности учащихся 7-х классов у экспериментальной группы количество суточных локомоций соответствует гигиеническим нормам суточной двигательной активности детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002.
2. Ашмарин, Б.Н. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. Н. Ашмарин. - М.: ФиС, 1973. - 215 с.
3. Баранов, А.А. Особенности состояния здоровья современных школьников / А. А. Баранов, Л. М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии.-2006.-№. 5.- С. 14-20
4. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. - 216 с.
5. Бернштейн, Н.А. Ловкость и ее свойства / Н.А. Бернштейн. - М.: ФиС, 1991.- С. 242-276.
6. Бомпа Тудор, О. Развитие быстроты / О. Бомпа Тудор // Подготовка юных чемпионов. - Зеленоград, 2003. - С. 79 - 115.
7. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение. - 1991. - С. 64.
8. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 240 с.
9. Голикова, Т.А. Характеристика здоровья детей и подростков [Электронный ресурс] / Т.А. Голикова // Региональная Россия. - 2014. -Режим доступа: <http://regruss.ru/648/>.
10. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста / А.А. Гужаловский. - М.: Русский язык. - 1979.- 285 с.
11. Долматов, А.И. Специальная физическая подготовка / А.И. Долматов // Физкультура и спорт. - 1989. - 233 с.
12. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. -М.: Владос, -2003. - 512 с.

13. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н Захаров. -М.: Лептос, 1994.-368 с.
14. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский // Основы теории и методики воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1966.-200 с.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский // Физкультура и спорт - М.: 1989. - 49 с.
16. Кузнецова, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
17. Курнешова, Л.Е. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов / Л.Н. Курнешова. - М.: Центр инноваций в педагогике, 1998. - 124 с.
18. Ланда, Б.Х. Материалы курса «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»: лекция 1-4 / Б.Х. Ланда. - М.: Первое сентября, 2008. - 19с.
19. Левушкин, С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами сложения / СП. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - №.6.-С. 2-5.
20. Лях, В. И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях // Физкультура в школе.-1999.-№. 1.-С. 25- 21.
21. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Рабочая программа. - М.: Просвещение, 2007. - 22с.
22. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 9. - С. 10-14. 23.
23. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 1997. - 304 с.
24. Матвеев, Н.Г. Педагогические основы физического воспитания / Н.Г. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт. - 1976. - 543 с.
25. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие / Б.И. Мишин. - М.: Астрель, 2003. - 526 с.

26. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: монография / А.А. Передельский. - М.: Физическая культура, 2008. - 128 с.
27. Перминова, Н.И. Организация внеурочных форм занятий физической культурой на основе мониторинга / Н.И. Перминова // Проблемы методологии. - 2009. - №. 2. - С. 114.
28. Прусов, П.К. Влияние характера физической активности на физическое развитие мальчиков подростков / П.К. Прусов // Материалы Международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке». - М., 2004. - 10 с.
29. Ретюнских, И.С. Гигиенические требования к условиям обучения школьников // Вестник образования России. - М.: - 1997. - № 10.-42 с.
30. Решетнёва, Г.А. Формирование здорового образа жизни в процессе физкультурной деятельности / Г.А. Решетнёва, О.С. Шнейдер, А.С. Дорошенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №2. - С. 56-59.
31. Садыкова, СВ. Формирование физической культуры личности у учащихся инновационных общеобразовательных школ: дис. ... канд. пед. наук / СВ. Садыкова. - Набережные Челны, 2010. - 217 с.
32. Семенов, Л.А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях / Л. А. Семенов. - Екатеринбург: Учебная книга, 2006. - 52 с.
33. Сермеев, Б.В. Определение физической подготовленности школьников / Б.В. Сермеев. -М.: Педагогика, 1993. -357 с.
34. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2006. - 368 с.
35. Сухарев, А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков
35. А.Г. Сухарев. - М: ФиС , 1988. - 208 с.
36. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] /Opase.ru Все о спорте.-Режим доступа :http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury_2

36. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: ЛГОУ, 1999. — 324 с.
37. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество / Г.С. Туманян.
38. Харацидис С.К.// Теория и практика физической культуры. - 1998. - №2- С. 48.
39. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста //М.: АЦН РСФСР, 1959. - С. 6-26.
40. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г (ред. от 1.01.2009) №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Справочная правовая система «Консультант плюс».
41. Физическая культура / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев, О.В. Каравашкина, Л.М. Крылова, В.А. Масляков, В.А. Никишкин, В.П.Полянский, Т.Г. Савкив -М.: АСВ, 2000.-432 с.
42. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования / С.С. Филиппов, С.С. Степанов. -М.: Советский спорт, 2004. - 184 с.
43. Формирование здорового образа жизни российских подростков / под ред. Л.В. Баль, С.В.Барканова. -М.: Владос, 2002. - 190 с.
44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 480 с.
45. Электронный ресурс / Режим доступа: <http://www.skiing.ru> / свободный.
46. Электронный ресурс / Режим доступа: <http://www.skisport.ru> / свободный.
47. Электронный ресурс / Режим доступа: http://en.wikipedia.org/wiki/Sport_psychology / свободный
48. James E. Loehr The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists. – USA, 1995. – 224 p.

49. Mihaly Csikszentmihalyi Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life (Masterminds Series). - Basic Books, 1998. – 192 p.
50. Susan Jackson, Mihaly Csikszentmihaly Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances. – 192 p.

о результатах проверки в системе «РУКОНТЕКСТ»
выпускной квалификационной работы, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению
(нужное подчеркнуть)

В выпускной квалификационной работе, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению студента
(нужное подчеркнуть)

ФИО Исаева В.Е.

Институт фундаментальной медицины и биологии, отделение физической культуры

Курс, группа 01-181 курс, 5

название работы

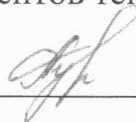
Методика повышения двигательной активности
учащихся 4 классов

оригинальный текст составляет 71 %.

Отчет об источниках и адресах ресурсов Интернет, источниках, находящихся во внутреннем хранилище письменных работ КФУ, с которыми были обнаружены совпадения фрагментов текста работы, прилагается.

Дата 15.06.16

Ответственный от кафедры



Гуляков А.А.

Отчет о проверке на наличие заимствований от 15.06.2016

Имя файла: isaeva.v.e.vkr.5курс.doc

Автор: Исаева В.

Заглавие: МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-
БЫХ КЛАССОВ

Год публикации: 2016

Комментарий: Не указан

Проверяющий: Шакирова

Подразделение: Институт фундаментальной медицины и биологии / Кафедра /
теории и методики физической культуры и спорта

Коллекции: Русскоязычная Википедия, Научные журналы, Авторефераты,
Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, Коллекция Руконт,
Готовые рефераты (часть 2), eLIBRARY.RU, Правовые документы I, Правовые
документы II



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 71%

Использованы стандартные параметры проверки

Оригинальные фрагменты: 71%

Заимствования: 29%

71%

29%

Источники заимствования

№	Заимство вания, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника	В списке лит-ры
1	18,0 %	Развитие физических качеств школьников разного возраста	http://referatcollection.ru/11884.html	Не задано	2013	Готовые рефераты (часть 2)	нет
2	18,0 %	курсовая работа: Развитие физических качеств школьников разного возраста	http://studentbank.ru/download2.php?id=34181	Не задано	2015	Готовые рефераты (часть 2)	нет
3	1,5 %	Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания	http://dlib.rsl.ru/01004055950	Жмулин, Александр Владимирович	2008	Диссертации РГБ	нет
4	1,5 %	Дифференцированное физическое воспитание школьников на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния	http://dlib.rsl.ru/01003302435	Борцова, Анна Николаевна	2006	Диссертации РГБ	нет