государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заволжье муниципального района Приволжский Самарской области

Юридический адрес: 445554 Самарская область, муниципальный район Приволжский,

с. Заволжье, ул. Школьная, дом 22

тел/факс 8(84647)97447 e-mail: zavscool\_pv@mail.ru

Исследовательская работа по физической культуре

«Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом

на формирование физических качеств у обучающихся

младшего и среднего школьного возраста»

Автор:Федоткина Виктория, 8 класс

Руководитель работы: Антонова Наталья Геннадьевна,

учитель физической культуры I категории

Заволжье

2017 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………………………………………………………..………….… 3

Раздел 1. Теоретическое состояние вопроса по данным литературных источников………………………………………………………….…………..…..6

* 1. Обзор литературы по выбранной теме………………...………………..…..6
  2. Возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у обучающихся младшего и среднего школьного возраста………..…………….....7
  3. Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников………………………………………………………………………….10

Раздел 2. Исследование и полученные результаты…………………………… …12

2.1. Результаты тестирования физической подготовленности…………………12

2.2. Анализ мониторинга посещаемости обучающихся учебных занятий...…..14

* 1. Анализ мониторинга посещаемости воспитанниками спортивных

секций………………………………………………………………………….16

* 1. Анализ анкеты «Физкультура и спорт в моей жизни»…………..…………18
  2. Сравнительный анализ проведенных исследований ………………………22

Заключение ………………………………………………………………………….23

Использованная литература……………………………………….………………..25

Приложения………………………………………………………….………………

**Введение**

*Жизнь — это не всего лишь борьба,*

*а и много разных видов спорта.****Б. Крутиер***

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. В последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни человека. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, настольные электронные игры, отдых у телевизора, - все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии и отражаются на многих системах организма школьника: сердечнососудистой, мышечной, дыхательной. Проблема осложняется постоянно увеличивающимися учебными нагрузками. Сегодня нормальный день у ученика - в среднем, 6 уроков, плюс дополнительные занятия, еще 2-3 часа уходит на подготовку домашнего задания. В связи с этим отмечается дефицит двигательной активности, который может вызвать ряд серьезных изменений в организме. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление недостаточной двигательной активности у школьников при продолжительном напряженном умственном труде, - это активный отдых и организованная физкультурная деятельность.

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% - от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

Именно поэтому ученикам нашей школы представляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. В нашей школе действует две спортивные секции: «Баскетбол» и «Лыжи». К занятиям в секции допускаются все желающие школьники, не имеющие противопоказаний к данному виду спорта. Данные занятия призваны расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные обучающимися на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения, развивать личностные качества. Такие качества как упорство, умение взаимодействовать в коллективе, сила воли, целеустремленность, взаимопомощь, поддержка и другие необходимы не только на уроках, но и в соревновательной деятельности.

Под уровнем физической подготовленности в рамках школьной программы подразумевают показателисдачи контрольных нормативов обучающихся: шестиминутный бег, прыжки в длину с места, подтягивания, челночный бег 3х10, наклон вперед, бег 30м.

Исходя из этого, необходимо более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе развития школьников младшего и среднего возраста.

Итак, **объектом исследования** являются обучающиеся 2-9 классов.

**Предмет исследования**: показатели уровня физической подготовленности (контрольные нормативы: шестиминутный бег, прыжки в длину с места, подтягивания, челночный бег 3х10, наклон вперед, бег 30м.).

**Цель исследования:**

изучить влияние занятий физической культурой, лыжным спортом, баскетболом и самостоятельных занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности обучающихся 2-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье.

**Задачи исследования:**

1. изучить и проанализировать методическую литературу по выбранной теме;
2. изучить проблему влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников;
3. провести тестирование и анализ уровня физической подготовленности обучающихся 2-4 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье;
4. выполнить анализ мониторинга посещаемости обучающихся учебных занятий и спортивных секций;
5. провести и проанализировать анкетирование среди обучающихся 2-4 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье «Физкультура и спорт в моей жизни»;
6. сделать выводы, дать рекомендации.

**Гипотеза исследования:**обучающиеся 2-9 классов, регулярно занимающиеся на уроках физической культуры и дополнительно физическими упражнениями в спортивных секциях лыжной подготовки и баскетбола, имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям физических качеств.

Обучающиеся первого класса не были включены в исследование, т.к. уровень их физической подготовки недостаточен и некорректно было бы говорить о каких-либо достоверных результатах.

**Методы исследования:**

- поиск, анализ и отбор информации (литература, интернет-источники);

- анкетирование и обработка результатов;

- тестирование и сравнение показателей физической подготовленности.

*Первый*, информационный этап включал в себя поиск информации: знакомство с научно-популярной, методической, справочной литературой, интернет-источниками. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.В первом разделе были освещены следующие теоретические вопросы: в первой главе проведен обзор литературы по выбранной теме, во второй главе рассмотрены возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у обучающихся младшего и среднего школьного возраста, в третьей главе изучено влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников, в четвертой главе представлена методика проведения тестирования уровня физической подготовленности.

На *втором* этапе было проведено тестирование уровня физической подготовленностиобучающихся 2-9 классов, выполнен мониторинг посещаемости учебных занятий, анкетирование«Физкультура и спорт в моей жизни», а так же, выполнен последующий анализ.

В *заключение* работы сделаны выводы и даны рекомендации.

**Новизна проекта**заключается в том, что развитию физических качеств и их исследованию уделяется много внимания и посвящено достаточное количество исследований в различных видах профессионального спорта. Но менее всего эта проблема освящена касательно школьников.

**Практическая значимость** проекта заключается в том, что исследование особенностей проявления двигательных качеств у обучающихся 2-9 классов ГБОУ ООШс.Заволжье позволит выявить разницу в общефизической подготовке обучающихся, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, а так же часто болеющих обучающихся, и вследствие чего, не посещающих уроки физкультуры и спортивные секции. По мнению исследователей, эти данные окажут существенную помощь в мотивации обучающихся к дополнительным занятиям физкультурой и спортом, и, как следствие, повышение успеваемости по предмету «Физическая культура».

Говоря о **перспективности,** авторы не претендует на всеобъемность, но в связи с малой изученностью предоставляют широкое поле деятельности для будущих исследований. В дальнейшем, например, можно изучить особенности проявления двигательных качеств в отдельных видах спорта (баскетбол, лыжная подготовка), что позволит выявить пробелы в общефизической и специальной подготовке, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

**Глава 1. Исследование состояния вопроса по данным литературных источников**

* 1. **Обзор литературы по выбранной теме**

Проблеме физической подготовки и возрастного развития физических качеств школьников посвящены работы B.C. Фарфеля, В.И. Филипповича, З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского и других специалистов в области физической культуры, считающих, что двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья учащихся, а её улучшение одной из главных задач физического воспитания в школе.

Повышение уровня физической подготовленности - одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников, так считают В.И. Лях и А.П. Матвеев.

Многие авторы отмечают, что физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме и активно влияет на развитие двигательных способностей (Н.А. Фомин, В.П. Филин; Н.А. Фомин, А.Г. Хрипкова, М.В. Антронова, Д.А. Фарбер; Ю.Н. Вавилов).

Рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности детей и подростков во внеурочное время, снижение количества школьников, посещающих дополнительные физкультурно-спортивные мероприятия приводит к ухудшению физических кондиций и снижению физической подготовленности современных школьников по сравнению с их сверстниками 20-30 лет назад (В.К. Бальсевич; Ш.Х. Бедретдинов; O.A.Богданов; С.И. Изаак; ЛА Семенов).

Физическая подготовка подрастающего поколения возлагается в настоящее время в основном на школу. Для большинства школьников уроки физической культуры являются не только основной, но часто и единственной формой их физического воспитания (В.К. Бальсевич; М.М. Лебедева). Традиционный урок физической культуры, как правило, не приводит к повышению уровня физической подготовленности школьников (В.К. Бальсевич; A.C.Солодков, Е.Б. Сологуб).

* 1. **Возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у обучающихся младшего и среднего школьного возраста.**

Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития животного организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов.

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей. З.И. Кузнецова указывает на то, что наиболее тяжело сказывается недостаточное питание в период полового созревания.

Известный советский педагог Выгодский обращал внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения. Он говорил, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определённом этапе, а в другие периоды быть нейтральным или даже отрицательным.

Детей младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой.

Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств. По данным З.И. Кузнецовой, проведено много исследований по изучению возрастных особенностей развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных возможностей детей. В лаборатории физического воспитания НИИ физиологии детей и подростков накоплены многочисленные данные, специальный анализ которых показал, что:

**1.** По данным З.И. Кузнецовой наблюдаются следующие возрастно-половые особенности развития двигательных способностей.

С 8-9 лет происходит бурное развитие движений в беге и плавании, причём скорость передвижения в плавании имеет второй этап интенсивного прироста с 14 до 16 лет. Максимальные величины темпа бега и частоты вращения педалей на велостанке достигается мальчиками к 10, а девочками к 11 годам и в дальнейшем почти не изменяются.

Сила мышц и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно нарастают в результате на начальных этапах пубертатного периода. Сила мышц спины и ног девочек интенсивно возрастает с 9-10 лет и почти прекращается после наступления менструации. У мальчиков четко выделяется два периода прироста силы мышц: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; прирост мышц рук заканчивается к 15 годам.

Статическая выносливость мышц рук у мальчиков и девочек имеет один критический период — с 8 до 10 лет. Статическая выносливость мышц спины у девочек активно увеличивается в 11-12 и 13-14 лет с задержкой в первый год менструального цикла; у мальчиков — только в предпубертатный период, с 8 до 11 лет.

Прыжковая выносливость у девочек резко возрастает с 9 до 10 лет, у мальчиков с 8 до 11 лет (на 200% при расчете на 1 кг веса тела). В дальнейшем эти показатели с возрастом изменяются незначительно. За 24 занятия прыжковая выносливость у мальчиков 10-11 лет (период интенсивного развития выносливости) повысилась на 50-116% и за последующие два с половиной месяца после прекращения занятий увеличилась на 66%.

У девочек 12 лет (период существенного снижения выносливости) прыжковая выносливость после 24 занятий повысилась не 21-90% (наименьший эффект дал метод тренировки «до отказа», лучший — «повторно переменный»), однако после того же перерыва (2,5 месяца) она снизилась почти на 50%. Тренировочный эффект исчез почти бесследно. В другом исследовании у девочек 11-12 за четыре месяца тренировки (3-4 раза в неделю) посредством прыжковых упражнений не было обнаружено достоверных улучшений выносливости к работе умеренной интенсивности на вело станке (продолжительность работы на 60% от максимальной частоты вращения педалей). Удалось лишь предотвратить существенное снижение выносливости мышц ног, свойственное девочкам в предменструальный период. Та же картина была получена по данным силовой выносливости мышц ног и передней поверхности туловища: при первом проявлении вторичных половых признаков силовая выносливость снижается на 26-44% и не увеличивается в течение всего пубертатного периода.

Силовая выносливость основных групп мышц к 11 годам у девочек достигает величин, свойственных девочкам 15-16 лет, а выносливость к мышечным нагрузкам умеренной интенсивности практически уже не отличается от девочек 14-15 лет (в основном за счёт интенсивного прироста с 9 до 11 лет).

Выносливость мальчиков к работе умеренной интенсивности увеличивается с 8 лет на 100-105%, 9 лет — 54-62%, 10 лет — на 40-50% в течение одного учебного года при занятиях только на уроках физической культуры.

З.И. Кузнецова подчёркивает, что в период полового созревания выносливость к физическим нагрузкам, как правило, не увеличивается. И    если даже удаётся повысить по средствам тренировки, то достигнутый эффект держится не долго.

В целом, можно считать, что самые существенные изменения в двигательных способностях происходят в младшем школьном возрасте, а у девочек — преимущественно в период с 8 до 11 лет.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке.

* 1. **Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников**

***Физическая нагрузка*** это определенная мера влияния физических упражнений на организм человека. Планируя физические нагрузки, надо учитывать их адекватность (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей) и систематичность (последовательность и регулярность). Физическая нагрузка, упражнения, физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, являются средством для повышения уровня физической подготовленности.

Под ***физической подготовленностью*** понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Каждый школьник должен знать свою медицинскую группу, физическое развитие, уровень физической подготовленности. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными ***физическими качествами*** являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

***Быстрота***– способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне.

***Гибкость***–это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Урок физической культуры способствует развитию гибкости, красоте внешнего вида, пластике. Подвижность в суставах у девочек примерно на 20-25% выше, чем у мальчиков.

***Сила –*** способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счёт мышечных усилий. Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы:

Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.).

Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

***Выносливость* *–***способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Основной критерий выносливости – время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности.

***Ловкость(координация) –***способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость(координацию) можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем.

Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого. Средством развития физических качеств являются физические упражнения.

Для физического совершенствования, увеличения уровня физической подготовленности учащимся необходимо заниматься дополнительно физическими упражнениями, так как в рамках урочной системы даже при трёх часовой недельной нагрузке данного времени недостаточно.

**Глава 2. Исследование и полученные результаты**

**2.1. Результаты тестирования физической подготовленности**

При оценке общей физической подготовленности учащихся, можно использовать самые разнообразные тесты. Однако, в связи с тем, что полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путём сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания детей. Выбранные нормативы соответствуют уровню физической подготовленности обучающихся согласно авторской программы по физической культуре авторского коллектива В.И. Лях, А.А.Зданевич. Методика проведения тестов представлена в Приложении 1.

В исследовании приняли участие обучающихся 2-9 классов, которые относятся к основной медицинской группе. Результаты тестирования представлены в Приложении 2 и ниже (Таблица 1).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Класс | Ф.И. ученика | Уровень  физической подготовленности |
| 1 | 3 | Гусев Денис | Высокий |
| 2 | 3 | Егорихин Иван | Высокий |
| 3 | 2 | Галкина Арина | Выше среднего |
| 4 | 4 | Сыпченко Анастасия | Выше среднего |
| 5 | 3 | Власов Данила | Выше среднего |
| 6 | 3 | Гаранина Юлия | Выше среднего |
| 7 | 3 | Плетнев Николай | Выше среднего |
| 8 | 5 | Рыбочкина Екатерина | Выше среднего |
| 9 | 6 | Васенкова Лизавета | Выше среднего |
| 10 | 6 | Лазарева Валерия | Выше среднего |
| 11 | 6 | Сыпченко Анастасия | Выше среднего |
| 12 | 6 | Козлова Дарья | Выше среднего |
| 13 | 7 | Джаксбаев Владислав | Выше среднего |
| 14 | 7 | Егорихин Артем | Выше среднего |
| 15 | 7 | Павлов Сергей | Выше среднего |
| 16 | 8 | Великанова Александра | Выше среднего |
| 17 | 8 | Серпухова Мария | Выше среднего |
| 18 | 8 | ФедоткинаВиктория | Выше среднего |
| 19 | 9 | Сомкина Дарья | Выше среднего |
| 20 | 9 | Солодовников Данил | Выше среднего |
| 21 | 9 | Чагина Нина | Выше среднего |
| 22 | 2 | Великанов Иван | Средний |
| 23 | 2 | Коночкин Александр | Средний |
| 24 | 4 | Брийовская Ярослава | Средний |
| 25 | 3 | Жданов Дмитрий | Средний |
| 26 | 3 | Клюйков Максим | Средний |
| 27 | 3 | Чуланов Ярослав | Средний |
| 28 | 5 | Брийовская Ольга | Средний |
| 29 | 5 | Галкин Михаил | Средний |
| 30 | 7 | Мульмин Виктор | Средний |
| 31 | 9 | Юванова Диана | Средний |
| 32 | 2 | Лазарева Владислава | Ниже среднего |
| 33 | 2 | Семочкин Дмитрий | Ниже среднего |
| 34 | 3 | Юванов Владислав | Ниже среднего |
| 35 | 5 | Агапчев Никита | Ниже среднего |
| 36 | 5 | Кобзарь Вера | Ниже среднего |
| 37 | 5 | Кочевадов Максим | Ниже среднего |
| 38 | 5 | Солодовникова Анастасия | Ниже среднего |
| 39 | 8 | Голубева Екатерина | Ниже среднего |

Анализируя результатысдачи контрольных нормативов обучающихся, можно отметить:

высокий уровеньуровень подготовленности у двух обучающихся (5%): Гусева Д. и Егорихина И.;

выше среднего уровень подготовки у 19 обучающихся (49%): Галкиной А., Сыпченко А., Власова Д., Гараниной Ю., Плетнева Н.,Рыбочкиной Е., Васенковой Л., Лазаревой В.,Сыпченко А.,Козловой Д.,Джаксбаева В.,Егорихина А.,Павлова С.,Великановой А.,Серпуховой М.,Федоткиной В.,Сомкиной Д.,Солодовникова Д.,Чагиной Н.;

средний уровень подготовки у 10 обучающихся (25%): Великанова И., Коночкина А., Брийовской Я., Жданова Д., Клюйкова М., Чуланова Я., Брийовской О., Галкина М., Мульмина В., Ювановой Д.;

ниже среднего уровня у 8 обучающихся (21%): Лазаревой В., Семочкина Д.,ЮвановаВ., Агапчева Н., Кобзарь В., Кочевадова М.,СолодовниковойАнастасии, Голубевой Е..

**2.2. Анализ мониторинга посещаемости обучающихся учебных занятий**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Ф.И. ученика | **Пропуски учебных занятий в количестве часов**  **(в т.ч. физкультуры)** | **Пропуски в усредненном выражении** |
| 1 | 3 | Гусев Денис | 31 (3) | Средне |
| 2 | 3 | Егорихин Иван | 8 (1) | Мало |
| 3 | 2 | Галкина Арина | 2 | Мало |
| 4 | 4 | Сыпченко Анастасия | 25 (3) | Средне |
| 5 | 3 | Власов Данила | 7 | Мало |
| 6 | 3 | Гаранина Юлия | 14 (2) | Мало |
| 7 | 3 | Плетнев Николай | 0 | Нет |
| 8 | 5 | Рыбочкина Екатерина | 12 (2) | Мало |
| 9 | 6 | Васенкова Лизавета | 1 | Мало |
| 10 | 6 | Лазарева Валерия | 15 (1) | Мало |
| 11 | 6 | Сыпченко Анастасия | 1 | Мало |
| 12 | 6 | Козлова Дарья | 49 (4) | Много |
| 13 | 7 | Джаксбаев Владислав | 71 (6) | Много |
| 14 | 7 | Егорихин Артем | 2 | Мало |
| 15 | 7 | Павлов Сергей | 7 | Мало |
| 16 | 8 | Великанова Александра | 52 (5) | Много |
| 17 | 8 | Серпухова Мария | 21 (2) | Средне |
| 18 | 8 | ФедоткинаВиктория | 9 (1) | Мало |
| 19 | 9 | Сомкина Дарья | 7 (1) | Мало |
| 20 | 9 | Солодовников Данил | 31 (2) | Средне |
| 21 | 9 | Чагина Нина | 58 (7) | Много |
| 22 | 2 | Великанов Иван | 15 (2) | Мало |
| 23 | 2 | Коночкин Александр | 15 (2) | Мало |
| 24 | 4 | Брийовская Ярослава | 0 | Нет |
| 25 | 3 | Жданов Дмитрий | 25 (3) | Средне |
| 26 | 3 | Клюйков Максим | 36 (3) | Много |
| 27 | 3 | Чуланов Ярослав | 24 (1) | Средне |
| 28 | 5 | Брийовская Ольга | 0 | Нет |
| 29 | 5 | Галкин Михаил | 0 | Нет |
| 30 | 7 | Мульмин Виктор | 82 (10) | Много |
| 31 | 9 | Юванова Диана | 94 (6) | Много |
| 32 | 2 | Лазарева Владислава | 23 (3) | Средне |
| 33 | 2 | Семочкин Дмитрий | 0 | Нет |
| 34 | 3 | Юванов Владислав | 62 (11) | Много |
| 35 | 5 | Агапчев Никита | 0 | Нет |
| 36 | 5 | Кобзарь Вера | 6 (1) | Мало |
| 37 | 5 | Кочевадов Максим | 45 (3) | Много |
| 38 | 5 | Солодовникова Анастасия | 0 | Нет |
| 39 | 8 | Голубева Екатерина | 2 | Мало |

Анализируя результатымониторинга посещаемости обучающимися учебных занятий (Приложение 3), в т.ч. и уроков физической культуры при трехразовых занятиях в неделю и, учитывая последующие освобождения от физической нагрузки после болезни, можно отметить:

большое количество пропусков(более 35 уроков, пяти учебных дней) у десяти обучающихся (26%): Кочевадова М., Ювановой Д., Юванова В., Мульмина В., Клюйкова М., Чагиной Н., Солодовникова Д., Великановой А., Козловой Д., Джаксбаева В.;

небольшое количество пропусков (не более 20-31 урока, четырех-пяти учебных дней) у шести обучающихся (15%): Жданова Д., Сыпченко А.,Гусева Д., Серпуховой М., Чуланова Я., Лазаревой В.;

мало пропусков (не более 20 уроков, трех-четырех учебных дней) у шестнадцати обучающихся (41%): Галкиной А., Сыпченко А., Власова Д., Гараниной Ю., Рыбочкиной Е., Васенковой Л., Лазаревой В., Егорихина А., Павлова С., Федоткиной В., Сомкиной Д., Егорихина И.,Великанова И., Коночкина А., Кобзарь В., Голубевой Е.;

нет пропусков за I полугодие у семи обучающихся (18%): Плетнева Н., Брийовской Я., Брийовской О., Галкина М., Семочкина Д., Агапчева Н., Солодовниковой А..

Данные в учебных днях разнятся из-за количества уроков в классах начального и основного звена.

* 1. **Анализ мониторинга посещаемости воспитанниками спортивных секций**

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Ф.И. ученика | **Посещение занятий секций** |
| 1 | 3 | Гусев Денис | Регулярно |
| 2 | 3 | Егорихин Иван | Регулярно |
| 3 | 2 | Галкина Арина | Редко |
| 4 | 4 | Сыпченко Анастасия | Редко |
| 5 | 3 | Власов Данила | Регулярно |
| 6 | 3 | Гаранина Юлия | Редко |
| 7 | 3 | Плетнев Николай | Регулярно |
| 8 | 5 | Рыбочкина Екатерина | Не посещает |
| 9 | 6 | Васенкова Лизавета | Регулярно |
| 10 | 6 | Лазарева Валерия | Не посещает |
| 11 | 6 | Сыпченко Анастасия | Регулярно |
| 12 | 6 | Козлова Дарья | Регулярно |
| 13 | 7 | Джаксбаев Владислав | Регулярно |
| 14 | 7 | Егорихин Артем | Регулярно |
| 15 | 7 | Павлов Сергей | Регулярно |
| 16 | 8 | Великанова Александра | Регулярно |
| 17 | 8 | Серпухова Мария | Регулярно |
| 18 | 8 | ФедоткинаВиктория | Регулярно |
| 19 | 9 | Сомкина Дарья | Не посещает |
| 20 | 9 | Солодовников Данил | Регулярно |
| 21 | 9 | Чагина Нина | Регулярно |
| 22 | 2 | Великанов Иван | Редко |
| 23 | 2 | Коночкин Александр | Редко |
| 24 | 4 | Брийовская Ярослава | Редко |
| 25 | 3 | Жданов Дмитрий | Редко |
| 26 | 3 | Клюйков Максим | Редко |
| 27 | 3 | Чуланов Ярослав | Регулярно |
| 28 | 5 | Брийовская Ольга | Редко |
| 29 | 5 | Галкин Михаил | Регулярно |
| 30 | 7 | Мульмин Виктор | Регулярно |
| 31 | 9 | Юванова Диана | Не посещает |
| 32 | 2 | Лазарева Владислава | Не посещает |
| 33 | 2 | Семочкин Дмитрий | Редко |
| 34 | 3 | Юванов Владислав | Редко |
| 35 | 5 | Агапчев Никита | Не посещает |
| 36 | 5 | Кобзарь Вера | Редко |
| 37 | 5 | Кочевадов Максим | Не посещает |
| 38 | 5 | Солодовникова Анастасия | Не посещает |
| 39 | 8 | Голубева Екатерина | Регулярно |

Анализируя результаты мониторинга посещаемости воспитанниками спортивных секций (Приложение 4), можно отметить:

регулярно посещают спортивные секции 19 воспитанников (49%): Гусев Д., Егорихин И., Власов Д., Плетнев Н., Васенкова Л.,Сыпченко А.,Козлова Д., Джаксбаев В.,Егорихин А.,Павлов С.,Великанова А., Серпухова М.,Федоткина В., Солодовников Д.,Чагина Н.; Чуланов Я.,Галкин М., Мульмин В., Голубева Е.;

редко посещают спортивные секции 12 воспитанников (31%): Галкина А., Сыпченко А., Гаранина Ю., Великанов И., Коночкин А., Брийовская Я.,Жданов Д., Клюйков М., Брийовская О.,Семочкин Д.,ЮвановВ., Кобзарь В.;

не посещают спортивные секции 8 воспитанников (20%): Рыбочкина Е., Лазарева В., Сомкина Д.,Юванова Д.,Лазарева В., Агапчев Н.,Кочевадов М.,СолодовниковаА..

* 1. **Анализ анкеты «Физкультура и спорт в моей жизни»**

В ходе выполнения работы было проведено анкетирование под названием«Физкультура и спорт в моей жизни»(Приложение №5), в котором приняло участие 39 респондентов.

После обработки анкет по количественным показателям были получены следующие результаты.

1. выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?

*Да - 15 чел., нет – 22чел., редко - 2 чел.;*

1. сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе?

*До 1 часа - 18 чел., 2 часа – 9 чел., 3 и более часа- 9 чел., нисколько – 2 чел.;*

1. выполняешь ли ты дома физические упражнения?

*Да - 22 чел., нет – 9 чел., иногда - 8 чел.;*

1. какие игры ты предпочитаешь?

*Компьютерные - 1 чел., подвижные – 16чел., спортивные - 22 чел.;*

1. во сколько ты ложишься спать?

*До 21 часа – 9 чел., до 22 часов - 16 чел., от 23 и более часов – 4чел., по-разному – 10 чел.;*

1. сколько времени ты проводишь перед компьютером?

*До 1 часа - 23 чел., 2 часа - 8 чел., 3 часа – 3 чел., нисколько – 5 чел.;*

1. как часто ты болеешь?

*1-2 раза в год - 24 чел., 3-4 раза в год - 9 чел., по-разному – 6 чел.;*

1. посещаешь ли ты спортивные секции?

*Да - 23 чел., нет – 10 чел., редко - 6 чел.;*

1. посещаешь ты уроки физкультуры (в сп.зале)?

*Да - 39 чел.;*

1. часто ли ты пропускаешь уроки физкультуры?

*Да - 4 чел., не пропускаю – 11 чел., редко - 24 чел.;*

1. если пропускаешь, то по какой причине?

*По причине болезни – 34 чел., забыл форму, проспал и др. – 5 чел.;*

1. нравится ли тебе уроки физкультуры?

*Да – 35 чел., по-разному – 3 чел., нет – 1 чел.;*

1. сколько дней в неделю занимаешься на секции?

*1 день – 5 чел., 2 дня – 15 чел., 3 дня – 6 чел., не посещаю – 13 чел.;*

1. нравится ли на уроках физкультуры играть в спортивные игры?

*Да – 39 чел.;*

1. продолжительность занятий спортом (спортивные секции)?

*1час – 20 чел., 2 часа – 6 чел.;*

1. занимаются ли в твоей семье спортом?

*Да – 9 чел., нет – 22 чел., иногда – 8 чел.;*

1. почему ты занимаешься в спортивных секциях?

*Нравится – 21 чел., можно участвовать в соревнованиях – 2 чел., развивает силу – 1 чел., весело – 2 чел..*

Большинство респондентовведут активный образ жизни: выполняют утреннюю гимнастику, много времени проводят на свежем воздухе и интересуют их больше спортивные и подвижные (дворовые) игры, нежели компьютерные. За компьютером обучающиеся в основной массе проводят около 1 часа в день, но одиннадцать человек проводят за компьютером более 2 часов. 100% обучающихся посещают уроки физической культуры и подавляющему большинству (35 человек) она нравится. Все обучающиеся любят на уроках играть в спортивные игры. Многие ответили, что их семье занимаются спортом, либо это братья и сёстры, либо родители. На вопрос, почему ты занимаешься в спортивных секциях, респонденты отвечали, что нравится, физические нагрузки повышают настроение и что они любят принимать участие в соревнованиях.

Вывод: положительный настрой на уроки физической культуры и занятия в секциях имеют все опрашиваемые, но не все имеют одинаковые практические результаты.

Данный анализ дает общую картину отношения группы обучающихся 2-9 классов к физкультуре и спорту.

Ниже (Таблица 4) приведены качественные показатели отношения каждого обучающегося в отдельности.

Ответы на вопросы 1-11, 13, 15, 16 дают представление о реальной картине, т.е. практической увлеченности или не увлеченности физкультурой и спортом: самостоятельных занятиях, посещаемости уроков физической культуры и секций, заболеваемости. Высокий практический результат определяется наличием у респондента самостоятельных занятий физическими упражнениями, регулярной посещаемостью уроков и секций, низкой заболеваемостью и, как следствие, небольшим количеством пропусков. Средний практический результат определяется наличием половины вышеупомянутых показателей. Низкий практический результат определяется полным отсутствием или присутствием только 2-3 положительных показателей.

Ответы на вопросы 12, 14, 17 дают представление об эмоциональном настрое респондентов: отношении к занятиям, желании заниматься.

После анализа анкет по качественным показателям,были получены следующие результаты.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Класс | Ф.И. ученика | Эмоциональный настрой | **Практический результат** |
| 1 | 2 | Галкина А. | Положительный | Средний |
| 2 | 2 | Великанов И. | Положительный | Низкий |
| 3 | 2 | Коночкин А. | Положительный | Средний |
| 4 | 2 | Лазарева В. | Положительный | Низкий |
| 5 | 2 | Семочкин Д. | Положительный | Низкий |
| 6 | 3 | Власов Д. | Положительный | Средний |
| 7 | 3 | Гусев Д. | Положительный | Высокий |
| 8 | 3 | Егорихин И. | Положительный | Высокий |
| 9 | 3 | Гаранина Ю. | Положительный | Средний |
| 10 | 3 | Жданов Д. | Положительный | Низкий |
| 11 | 3 | Клюйков М. | Положительный | Низкий |
| 12 | 3 | Плетнев Н. | Положительный | Высокий |
| 13 | 3 | Чуланов Я. | Положительный | Средний |
| 14 | 3 | Юванов В. | Положительный | Низкий |
| 15 | 4 | Брийовская Я. | Положительный | Средний |
| 16 | 4 | Сыпченко А. | Положительный | Средний |
| 17 | 5 | Агапчев Н. | Положительный | Низкий |
| 18 | 5 | Брийовская О. | Положительный | Низкий |
| 19 | 5 | Галкин М. | Положительный | Средний |
| 20 | 5 | Кобзарь В. | Положительный | Низкий |
| 21 | 5 | Кочевадов М. | Положительный | Средний |
| 22 | 5 | Солодовникова А. | Положительный | Низкий |
| 23 | 5 | Рыбочкина Е. | Положительный | Низкий |
| 24 | 6 | Васенкова Л. | Положительный | Высокий |
| 25 | 6 | Лазарева В. | Положительный | Низкий |
| 26 | 6 | Сыпченко А. | Положительный | Высокий |
| 27 | 6 | Козлова Д. | Положительный | Высокий |
| 28 | 7 | Джаксбаев В. | Положительный | Высокий |
| 29 | 7 | Егорихин А. | Положительный | Высокий |
| 30 | 7 | Мульмин В. | Положительный | Средний |
| 31 | 7 | Павлов С. | Положительный | Высокий |
| 32 | 8 | Великанова А. | Положительный | Высокий |
| 33 | 8 | Голубева Е. | Положительный | Средний |
| 34 | 8 | Серпухова М. | Положительный | Высокий |
| 35 | 8 | Федоткина В. | Положительный | Высокий |
| 36 | 9 | Сомкина Д. | Положительный | Средний |
| 37 | 9 | Солодовников Д. | Положительный | Высокий |
| 38 | 9 | Чагина Н. | Положительный | Высокий |
| 39 | 9 | Юванова Д. | Положительный | Средний |

Из данных таблицы видно, что положительный настрой на уроки физической культуры и занятия в секциях имеют все опрашиваемые, но не все имеют одинаковые практические результаты.

Высокий практический результат по итогам анкетирования был определен у 14 обучающихся (36%): Гусева Д., Егорихина И., Плетнева Н., Васенковой Л.,Сыпченко А.,Козловой Д., Джаксбаева В.,Егорихина А.,Павлова С.,Великановой А., Серпуховой М.,Федоткиной В.,Солодовникова Д.,Чагиной Н.;

Средний практический результат определен у 13 обучающихся (33%): Галкиной А., Коночкина А., Власова Д., Гараниной Ю., Чуланова Я.,Брийовской Я., СыпченкоА., Галкина М., Кочевадова М.,Мульмина В., Голубевой Е., Сомкиной Д., Ювановой Д..

Низкий практический результат определен у 12 обучающихся (31%): Великанова И., Лазаревой В., Семочкина Д., Жданова Д., Клюйкова М., ЮвановаВ., Агапчева Н.,Брийовской О., Кобзарь В., СолодовниковойА., Рыбочкиной Е., Лазаревой В..

Т.к. для оценки уровня физической подготовленности корректно брать в расчет практический результат анкетирования, он и был взят для сравнительного анализа.

* 1. **Сравнительный анализ проведенных исследований**

Сравнительный анализ проведенных исследования показывает взаимосвязь или ее отсутствие между занятиями физической культурой и спортом и уровнем физической подготовленности обучающихся 2-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье.

Для наглядности данные в таблице выделены цветом.

Наличие высокого и выше среднего уровня физической подготовленности, небольших пропусков уроков («мало») или их отсутствие, регулярных посещений занятий в секциях и высокий практический результат на основе анкетирования выделено красным цветом.

Наличие среднего уровня физической подготовленности, среднего количества пропусков («средне»), периодического («редкого») посещения занятий в секциях и средний практический результат на основе анкетирования выделено оранжевым цветом.

Наличие ниже среднего уровня физической подготовленности, большого количества пропусков («много»), отсутствие занятий в секциях («не посещает») и низкий практический результат на основе анкетирования выделено желтым цветом.

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Ф.И. ученика | Уровень  физической подготовленности | **Пропуски уроков** | **Посещение занятий секций** | **Практический результат анкетирования** |
| 1 | 2 | Галкина А. | Выше среднего | Мало | Редко | Средний |
| 2 | 2 | Великанов И. | Средний | Мало | Редко | Низкий |
| 3 | 2 | Коночкин А. | Средний | Мало | Редко | Средний |
| 4 | 2 | Лазарева В. | Ниже среднего | Средне | Не посещает | Низкий |
| 5 | 2 | Семочкин Д. | Ниже среднего | Нет | Редко | Низкий |
| 6 | 3 | Власов Д. | Выше среднего | Мало | Регулярно | Средний |
| 7 | 3 | Гусев Д. | Высокий | Средне | Регулярно | Высокий |
| 8 | 3 | Егорихин И. | Высокий | Мало | Регулярно | Высокий |
| 9 | 3 | Гаранина Ю. | Выше среднего | Мало | Редко | Средний |
| 10 | 3 | Жданов Д. | Средний | Средне | Редко | Низкий |
| 11 | 3 | Клюйков М. | Средний | Много | Редко | Низкий |
| 12 | 3 | Плетнев Н. | Выше среднего | Нет | Регулярно | Высокий |
| 13 | 3 | Чуланов Я. | Средний | Средне | Регулярно | Средний |
| 14 | 3 | Юванов В. | Ниже среднего | Много | Редко | Низкий |
| 15 | 4 | Брийовская Я. | Средний | Нет | Редко | Средний |
| 16 | 4 | Сыпченко А. | Выше среднего | Средне | Редко | Средний |
| 17 | 5 | Агапчев Н. | Ниже среднего | Нет | Не посещает | Низкий |
| 18 | 5 | Брийовская О. | Средний | Нет | Редко | Низкий |
| 19 | 5 | Галкин М. | Средний | Нет | Регулярно | Средний |
| 20 | 5 | Кобзарь В. | Ниже среднего | Мало | Редко | Низкий |
| 21 | 5 | Кочевадов М. | Ниже среднего | Много | Не посещает | Средний |
| 22 | 5 | Солодовникова А. | Ниже среднего | Нет | Не посещает | Низкий |
| 23 | 5 | Рыбочкина Е. | Выше среднего | Мало | Не посещает | Низкий |
| 24 | 6 | Васенкова Л. | Выше среднего | Мало | Регулярно | Высокий |
| 25 | 6 | Лазарева В. | Выше среднего | Мало | Не посещает | Низкий |
| 26 | 6 | Сыпченко А. | Выше среднего | Мало | Регулярно | Высокий |
| 27 | 6 | Козлова Д. | Выше среднего | Много | Регулярно | Высокий |
| 28 | 7 | Джаксбаев В. | Выше среднего | Много | Регулярно | Высокий |
| 29 | 7 | Егорихин А. | Выше среднего | Мало | Регулярно | Высокий |
| 30 | 7 | Мульмин В. | Средний | Много | Регулярно | Средний |
| 31 | 7 | Павлов С. | Выше среднего | Мало | Регулярно | Высокий |
| 32 | 8 | Великанова А. | Выше среднего | Много | Регулярно | Высокий |
| 33 | 8 | Голубева Е. | Ниже среднего | Мало | Регулярно | Средний |
| 34 | 8 | Серпухова М. | Средний | Средне | Регулярно | Высокий |
| 35 | 8 | Федоткина В. | Выше среднего | Мало | Регулярно | Высокий |
| 36 | 9 | Сомкина Д. | Выше среднего | Мало | Не посещает | Средний |
| 37 | 9 | Солодовников Д. | Выше среднего | Средне | Регулярно | Высокий |
| 38 | 9 | Чагина Н. | Выше среднего | Много | Регулярно | Высокий |
| 39 | 9 | Юванова Д. | Средний | Много | Не посещает | Средний |

Для большей наглядности сравним сначала данные противоположных результатов: «высокий» и «выше среднего» уровень физической подготовленности и «ниже среднего» уровень физической подготовленности.

У обучающихся с высоким или выше среднего уровнем физической подготовленности присутствуют высокие либо средние результаты по двум-трем показателям. Это девятнадцать обучающихся (49%): Гусев Д., Егорихин И., Галкина А., Сыпченко А., Власов Д., Гаранина Ю., Плетнев Н., Васенкова Л.,Сыпченко А.,Козлова Д.,Джаксбаев В.,Егорихин А.,Павлов С.,Великанова А., Серпухова М.,Федоткина В.,Сомкина Д., Солодовников Д.,Чагина Н..

Исключения составляют две девочки (5%) Лазарева В. (6 кл.) и Рыбочкина Е. (5кл.), регулярного посещения уроков и их природных физических данных достаточно для сдачи контрольных нормативов на уровень «выше среднего».

У обучающихся суровнем физической подготовленности «ниже среднего» присутствуют низкие результаты по двум показателям. Это семь обучающихся (18%): Кочевадов М.,СолодовниковаА., Кобзарь В., Юванов В., Агапчев Н.,Лазарева В. и Семочкин Д..

В связи с недостаточными природными данными уровень «ниже среднего» с наличием двух высоких и одного среднего показателя продемонстрировала одна ученица (2,5%) Голубева Е..

У десяти обучающихся (25,5%) со «средним» уровнем физической подготовленности присутствуют как высокие, так и средние, и низкие показатели по результатам исследований.В данных случаях можно предположить, что уровень ФП зависит от индивидуальных особенностей и способностей учащихся.ЭтоВеликанов И., Коночкин А., Брийовская Я., Жданов Д., Клюйков М., Чуланов Я., Брийовская О., Галкин М., Мульмин В., Юванова Д..

В процессе анализа данных была выявлена взаимосвязь уровня физической подготовленности обучающихся и трех других результатов исследования: пропусков уроков, посещения секций и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Корреляция, выраженная в данных противоположных результатов: «высокий» и «выше среднего» уровень физической подготовленности у 49% обучающихся и «ниже среднего» уровень физической подготовленности - у 18% обучающихся, составляет в общей сумме 68% (более 2/3 случаев) позволяет утверждать верность выдвинутой гипотезы.

**Заключение**

В работе над исследовательским проектом были затронули различные аспекты: теория и практика, процесс и результат, субъективная степень удовлетворенности каждого обучающегося и , мы надеемся, объективная оценка продукта.

В начале исследования был спланирован весь объем работы и организовано её выполнение.

По мнению исследователей, цель достигнута:изучено влияние занятий физической культурой, лыжным спортом, баскетболом и самостоятельных занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности обучающихся.

**Выводы:**

1. результаты исследовательской работы подтвердили, что обучающиеся 2-9 классов ГБОУ ООШ с. Заволжье, регулярно занимающиеся физическими упражнениями на уроках физической культуры, дополнительно на занятиях спортивных секций, а так же самостоятельно имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателямфизических качеств;
2. развитие физических качеств зависит от регулярности и продолжительности занятий физической культурой и спортом;
3. занятия физическими упражнениями на уроках физической культуры обеспечивает лишь минимум необходимой физической нагрузки;
4. для повышения уровня физической подготовленности и увеличения объёма двигательной активности необходимо:

- регулярное выполнение утренней гимнастики;

- добросовестное отношение к урокам физической культуры;

- выполнение домашнего задания, направленного на развитие физических качеств;

- дополнительно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время.

**Рекомендации:**

1. На «среднем» и «низком» уровнях находится контрольный норматив «прыжок в длину с места» (у всех, кроме Солодовникова Д., 9 кл.).

Предложение для коррекцииданного норматива представлены в Приложении 6.

1. На среднем уровне показатели норматива «наклон вперёд из положения сидя» у 16 человек, и нанизком у двух человек.

Предложение для коррекцииданного норматива представлены в Приложении 7.

Работа над исследованием была увлекательной. Авторы надеются на ответный положительный интерес к своим изысканиям учащихся нашей школы, их активные занятия физкультурой и спортом и, как следствие, достижение высоких спортивных результатов.

**Используемые источники**

**Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №5. - С. 4-8.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого - М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

3. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе, № 1,2000.

4. Лях В.И., Зданевич A.A. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Изд. «Просвещение», 2011.

5. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». М.: «ФиС», 1977.

6. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возраст­ная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.: «ФиС», 2004.

8. Филиппович В.Н. «Теория и методика гимнастики», 1975.

9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: «ФиС», 1991.

10. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1990.

11. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.

12. Основы теории и методики физической культуры. Учебник для тех. физкульт. Под ред. А.А. Гужаловского. М.: «ФиС», 1980.

**Интернет-источники:**

13.

[http://biofile.ru/chel/1909.html](http://biofile.ru/chel/1909.html 14)

[14](http://biofile.ru/chel/1909.html 14). <http://studbooks.net/667241/turizm/vozrastnye_periody>