Приложение 6

Динамика показателей физической подготовленности и здоровья учащихся контрольного и *экспериментального классов в процессе эксперимента*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Группы | До экспер. | После экс. | +Д | t | Р |
| М±т | М±т |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во. раз | КК | 23,3±1,2 | 28,4±1,38 | 5,1 | **2,8** | <0,05 |
| ЭК | 24,4±1,48 | 31,9±2,07 | 7,5 | **3,5** | <0,01 |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 с, кол-во. раз | КК | 20,5±0,6 | 24,4±0,78 | 3,9 | **3,98** | <0,01 |
| ЭК | 20,1±0,73 | 25,1±0,57 | 5 | **3,68** | <0,01 |
| Прыжок в длину с места, см | КК | 166,7±2,42 | 172,8±2,16 | 6,1 | 1,88 | >0,05 |
| ЭК | 164,4±2,85 | 175±2,71 | 10,6 | **2,97** | <0,01 |
| Вис на перекладине, согнув руки, с | КК | 22,5±2,05 | 27,3+2,1 | 4,8 | 1,42 | >0,05 |
| ЭК | 22+2,37 | 31,04±2,34 | 9,04 | **2,9** | <0,01 |
| Наклон вперед из положения, сидя, см | КК | 6,91±0,89 | 9,04±0,98 | 2,13 | 1,64 | >0,05 |
| ЭК | 7,33±0,98 | 9,95+0,92 | 2,62 | 1,9 | >0,05 |
| Бег на 1000 м, с | КК | 281,3±3,7 | 264,1 4,28 | -17,2 | **3,04** | <0,01 |
| ЭК | 275±4,7 | 258,3±21,9 | -16,7 | 0,75 | >0,05 |
| Передачи над собой, кол-во | КК | 7,6±1,2 | 9,0±0,8 | 1,4 | 0,98 | >0,05 |
| ЭК | 6,9±1,1 | 10,3±1,7 | 3,4 | 1,68 | >0,05 |
| Подачи на точность, кол-во | КК | 3,3±1,4 | 4,8±1,2 | 1,5 | 0,81 | >0,05 |
| ЭК | 3,2±1,7 | 5,9±1,1 | 2,7 | **2,09** | <0,05 |
| Теория физической культуры, балл (из 20) | КК | 11,6±2,1 | 12,8±1,8 | 1,2 | 1,32 | >0,05 |
| ЭК | 11,1±2,4 | 17,9±1,6 | 6,8 | **2,36** | <0,05 |
| Частота заболеваний  в течение года | КК | 4,3±0,6 | 3,9±0,6 | -0,4 | 0,54 | >0,05 |
| ЭК | 4,2±0,4 | 2,8±0,2 | -1,4 | **3,1** | <0,01 |
| Продолжительность одного случая | КК | 9,8±1,1 | 9,3±0,8 | -0,6 | 0,44 | >0,05 |
| ЭК | 9,7±0,5 | 7,1±0,3 | -2,6 | **4,3** | <0,01 |

Приложение 7

Динамика показателей физической подготовленности и здоровья

учащихся контрольного и экспериментального классов в конце эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | КК | ЭК. | +Д | t | Р |
| М±т | М±т |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во. раз | 28,4±1,38 | 31,9±2,07 | 3,5 | 1,41 | >0,05 |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 с, кол-во. раз | 24,4±0,78 | 25,1±0,57 | 0,7 | 0,73 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см. | 172,8±2,16 | 175±2,71 | 2,2 | 0,64 | >0,05 |
| Вис на перекладине, согнув руки, с | 27,3+2,1 | 31,04±2,34 | 3,74 | 1,19 | >0,05 |
| Наклон вперед из положения, сидя, см | 9,04±0,98 | 9,95+0,92 | 0,91 | 0,56 | >0,05 |
| Бег на 1000 м, с. | 264,1 ±4,28 | 258,3±21,9 | 5,8 | 0,26 | >0,05 |
| Передачи над собой, кол-во | 9,0±0,8 | 10,3±1,7 | 1,3 | 1,4 | >0,05 |
| Подачи на точность, кол-во | 4,8±1,2 | 5,9±1,1 | 1,1 | 0,96 | >0,05 |
| Теория физической культуры,  балл (из 20) | 12,8±1,8 | 17,9±1,6 | 5,1 | **2,12** | <0,05 |
| Частота заболеваний  в течение года | 3,9±0,6 | 2,8±1,2 | 1,1 | 0,67 | >0,05 |
| Продолжительность одного случая | 9,3±0,8 | 7,1±0,3 | 2,2 | **2,84** | <0,01 |