**Методика повышения общей физической подготовленности направленная на развитие отстающих физических качеств**

**у девочек 10-11 лет.**

***Работу выполнила: Репина Галина Ивановна***

***Научный руководитель: Капустин Александр Григорьевич*.**

Издревле считается, что здоровье нации должно быть своего рода “визитной карточкой” государства, показателем его культуры и процветания, а здоровье индивидуума – критерием личной ответственности и самопознания. Педагоги должны понимать, что воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – задача государственной важности, а оздоровительная деятельность образовательного учреждения – это долгосрочная инвестиция государства семье, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан. В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В учебном плане школы есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, - это предмет “Физическая культура”[4].

Программы по физическому воспитанию в последние годы претерпели большие изменения. Учителю предоставлена возможность выбирать программы, адаптировать их к имеющимся условиям. Но состояние здоровья и уровень физической подготовленности школьников, и, в частности, школьников Кировской области, не улучшается. По статистическим данным Роспотребнадзора Кировской области в 2011 г. дети, обучающихся в школах Кировской области, имели первую группу здоровья только 17,2% детей, вторую группу здоровья – 63,3%, третью группу здоровья – 17,8%, четвёртую и пятую группу здоровья – 1,7%, причём распределение детей по группам здоровья в период 2009-2011 г.г. имеет тенденцию к уменьшению доли детей первой группы здоровья и увеличению доли детей, имеющих хронические заболевания [52].

При физиологически обоснованной потребности в двигательной активности следует особое внимание уделять вопросам мотивации школьников на занятиях физической культурой, т. к. повышение эффективности учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма педагога, но и от заинтересованности школьников в активной двигательной деятельности. Более выраженное снижение интереса к занятиям физическими упражнениями в 5-6-х классах проявляется у девочек. Тематические разделы, затрагивающие аспекты обучения техническим основам отдельных видов спорта, многими из них воспринимаются лишь как необходимость для получения положительных оценок по предмету «физическая культура».

Одним из выходов из данного положения является развитие внеклассных форм занятий по физическому воспитанию с девочками-подростками, где в большей степени реализуется индивидуальный подход к школьницам с учетом их интересов и специфических особенностей формирования женского организма [20].

 Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: Как организовать деятельность школьников, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности? Как развивать интерес учащихся к занятиям физической культуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как достичь оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

В настоящее время известны различные методики развития физических качеств. Отсюда возникает необходимость выбора тех методик, которые наилучшим образом подходит к условиям конкретной местности и конкретного контингента учащихся. Этому и посвящена данная работа, что и определяет ее актуальность.

 Перед собой мы ставили **цель** повысить уровень общей физической подготовленности девочек 10-11 лет за счёт применения схем – комплексов в системе внеклассных занятий по физической культуре. **Объектом** исследования сталпроцесс физической подготовки в общеобразовательной школе. **Предметом** исследования является разработанная нами методика повышения физической подготовленности девочек 10-11 лет основанная на развитии отстающих физических качеств. Мы предполагаем, что применение методики повышения общей физической подготовленности на основе разработанных нами схем - комплексов в системе дополнительных, систематических занятий физическими упражнениями значительно повысит уровень общей физической подготовленности девочек 10-11 лет.

Анализ литературных источников показывает, что успешное решение задачи развития отстающих физических качеств у школьников во многом зависит от правильно подобранных средств. В свете этой задачи особое внимание и значение приобретает разработка вопросов обоснования эффективности средств и методов развития отстающих физических качеств у девочек 10-11 лет с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей.

В настоящее время известны различные средства развития физических качеств. Отсюда возникает необходимость выбора тех средств, которые наилучшим образом подходит к условиям конкретной местности и конкретного контингента учащихся. Поэтому целесообразно проводить исследования по развитию отстающих физических качеств и выявить наиболее эффективные пути их развития.

В соответствие с целью и гипотезой исследования нам необходимо было решить следующие **задачи:**

- Изучить состояние вопроса по данным научно-методической литературы.

- Разработать методику повышения общей физической подготовленности, основанную на развитии отстающих физических качеств

- Экспериментально проверить эффективность использования в педагогическом эксперименте.

Для решения первой задачи нами была изучена научно-методическая литература по теме работы. Ее анализ осуществлялся для выявления проблемы, постановки цели, задач, подбора средств и методов. В работе было использовано 57 литературных источников.

В ходе педагогического исследования для контроля за развитием общей физической подготовки были использованы тесты Всероссийского спортивно - оздоровительного фестиваля «Президентские состязания» Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики развития отстающих физических качеств.

С целью определения статистической достоверности сходства и различия между сопоставляемыми признаками и вариантами показателей, а также для обработки полученных в ходе экспериментальных исследований данных по оценке достоверности коллективных характеристик экспериментального материала и сдвигов результатов, тестирования, полученных в ходе педагогического эксперимента, использовались методы математической статистики, широко распространенные в педагогических исследованиях.

Исследование проводилось на базе КОГОКУСОШ пгт Оричи Кировской области.

В эксперименте приняли участие девочки в возрасте 10-11 лет, занимающиеся в группах общей физической подготовки. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Занятия в контрольной группе проводились по программе кружка «Здоровье – образ жизни», а в экспериментальной группе для развития общей физической подготовки использовались схемы – комплексы для отстающих физических качеств. В каждой группе занималось по 15 человек.

Организация исследования проходила в три этапа:

1-й этап: поисковый – на этом этапе проходил сбор информации по теме исследования (январь 2011- сентябрь 2011).

2-й этап: экспериментальный – в процессе данного этапа проводился педагогический эксперимент (сентябрь 2011- май 2012).

3-й этап: завершающий – исследование завершилось статистической обработкой результатов исследования, их обобщением и формулировкой выводов (июнь 2012 – март 2013).

Для решения второй задачи нами была разработана методикаповышения физической подготовки девочек 10-11 лет основанная на развитии отстающего физического качества.Она включает в себя схемы - комплексы, направленные на развитие отстающего физического качества - выносливости, при этом уделяли внимание и развитию других физических качеств.

Кроме этого, наша методика предусматривала решение комплекса взаимосвязанных задач: воспитания учащихся, обучению их двигательным действиям [8, 31, 34, 41, 50].

 Наша методика представляет собой разработанные схемы-комплексы состоящие из строго дозированных упражнений по времени выполнения, числу повторений, серий, интервалам отдыха между повторениями сериями, характеру отдыха и методам организации пед. эксперимента. При развитии отстающего физического качества нами были широко использованы методы воспитания выносливости

Наша методика представляет собой результат непрерывного педагогического воздействия на учащихся в течении всего учебного года с целю развития физической подготовленности. Упражнения схем-комплексов применялись в основной части внеклассного занятия и продолжались в течение 20-25 минут.

За весь период эксперимента по всем показателям девочки экспериментальной группы, имея практически одинаковый исходный уровень физической подготовленности с девочками контрольной группы, к концу эксперимента значительно увеличили своё преимущество. Более того в обеих группах школьники, занимаясь во внеурочное время, повысили свой уровень физической подготовленности.

В контрольной группе уровень физической подготовленности повысили 9 человек, что составляет 60%, тогда как в экспериментальной группе 14 человек, что составляет 93%

Таким образом, разработанная методика оказывает более положительное влияние на уровень физической подготовленности у девочек, чем традиционная. Всё говорит о том, что данная методика является эффективной и рекомендуется к широкому применению.

**Список литеоатуры:**

1. Баранов, А.А. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах: руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. — М.: Династия, 2004. —168 с.

2. Виленский М.Я Физическая культура.5-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ [М.Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 156с.

3. Киселёв П.А, Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, районным, школьным). Методическое пособие/ авт. – сот. П.А.Киселёв С.Б.Киселёва. – 2-е изд. Исп. И доп. – М.: Глобус, 2009. – 345. – С.12.

4. Литвинов Е. Развитие физических качеств //Спорт в школе. 2008, № 16, с.8-9.

5. Максачук Е.П. Развиваем выносливость у младшеклассников//Физическая культура в школе. 2008, № 7, с.28-29.

6. Полунина И. Развитие физических качеств. // Спорт в школе. 2008, № 10, с.18-20.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; – М.: Академия, 2008. – 480 с.

8. [www.43.rospotrebnadzor.ru/](http://www.43.rospotrebnadzor.ru/)