Введение

*«За свою жизнь я промахнулся много тысяч раз, я проиграл сотни игр, около 30 раз, когда команда доверяла мне последний бросок, решающий судьбу матча, я промахивался… Я терплю поражения день за днем, и именно поэтому, я – чемпион!»*

*Майкл Джордан*

Я хожу в школьную секцию общей физической подготовки (ОФП), в которой занимаются дети второго и третьего класса. У моего друга Славы вторая(подготовительная) группа здоровья, но он хочет заниматься в секции ОФП наравне со всеми. Я наблюдала как он переживает, когда у него что-то не получается. Я всё время успокаивала его, говорила, что «они старше, поэтому у них получается лучше!». Но это не утешало моего друга. И тогда у меня возникла идея помочь ему. Обсудив это со своим учителем физкультуры Лилией Раиссовной Гайдамак, мы решили действовать!

**Актуальность работы** заключается в том, что таких ребят, как мой друг, немало в школе. Поэтому своей работой я хотела привлечь внимание других детей и взрослых к данной проблеме.

У меня появились **вопросы:** Могут ли ученики самостоятельно определять цели? Опустятся ли у них руки при неудачах или ребята будут работать над собой?

**Цель работы:** изучить влияние специальных тестов по физкультуре на уровень физической подготовки (на примере некоторых учащихся 2-го и 3-го классов).

Для достижения данной цели были определены следующие **задачи:**

1. Изучить проблемы здоровья школьников страны: как измерить физическую подготовку учащихся начальной школы и определить фактор успеха.

2. Выбрать контрольные задания для измерения физической подготовленности ребят и создать дневник наблюдений: научить школьников измерять свой уровень физической подготовленности и фиксировать его в таблицу регистрации результатов.

3. Проанализировать индивидуальные показатели физической подготовки (мальчиков 2-го и 3-го классов, которые ежемесячно участвовали в исследовании) по разным видам упражнений.

4. Разработать рекомендации по изготовлению «Плаката Чемпиона» для наглядного отслеживания успеха и поделиться опытом с одноклассниками.

**Объект исследования:** общая физическая подготовка мальчиков 2-го и 3-го классов.

**Предмет исследования:** тестовые упражнения для оценки общей физической подготовки и их влияние на стимул учащихся.

**Гипотеза:** Если регулярно проводить тестовые упражнения для оценки общей физической подготовки с учетом интересов и возможностей учащихся, то у ребят появится стимул заниматься физкультурой, что приведёт к их дальнейшему физическому развитию (успеху).

**Методы исследования:** наблюдение, эксперимент, тест, сравнение, анализ, обобщение, поисковый метод – изучение и анализ литературы и Интернет-источников.

Исследование проходило в несколько **этапов:**

1. подготовительный этап (подбор диагностического инструментария);
2. основной этап (осуществление исследования);
3. заключительный этап (анализ результатов, написание выводов, разработка рекомендаций).

**Диагностический инструментарий:** тестирование. Тестирование – это измерение или испытание, проводимое для определения специальных способностей или состояния человека, на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

**1. Теоретическая часть**

**1.1 Проблемы здоровья школьников в стране**

В России складывается крайне неблагополучное положение со здоровьем школьников. Интерес к состоянию здоровья детей связан с тем, что они представляют будущее страны, составляя 26% ее населения, а также являются наиболее чувствительной возрастной группой к воздействию негативных факторов.

Статистика показывает, что более 70% беременностей протекает с осложнениями, суммарный коэффициент рождаемости снизился с 2,15 до 1,24. Уровень рождаемости детей с генетическими отклонениями достиг 17%. Уже в дошкольном возрасте у 15-20% детей выявлены хронические заболевания: у 50% – нарушения опорно-двигательного аппарата, у 20-25% – заболевания носоглотки, у 30-40% – невротические отклонения, у 10-23% – аллергические реакции, у 10-25% – нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы [5]. Низкий исходный уровень здоровья детей, поступающих в первый класс, осложняет их адаптацию к внутришкольной среде и является причиной дальнейшего ухудшения здоровья и успеваемости. В учебных заведениях с усложненными учебными программами (гимназии, лицеи и др.) общая заболеваемость в 2-2,5 раза выше, чем в обычных школах [1].

Здоровыми в настоящее время могут считаться только 10% выпускников школ, 50% учащихся имеют морфофункциональные отклонения, 40% – хроническую патологию.

Многолетняя тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения влечет за собой снижение уровня работоспособности во всех других возрастных группах и скажется на здоровье следующих поколений, поскольку трудно ожидать здоровых детей от больных родителей [4].

Несомненно, что конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. Еще в 1995 г. вопрос здоровья населения и школьников рассматривался на Совете Безопасности России, в результате чего были приняты постановление о мониторинге, закон о физической культуре и др.

Из причин ухудшения здоровья школьников можно выделить: характер образовательного процесса в школе, построенный без учета актуализирующихся потребностей учащихся; низкая санитарная культура, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью.

Таким образом, нездоровый образ жизни воспринимается как нормальное поведение. Поэтому, для сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, прежде всего, необходимо повысить ответственность учащихся за свое здоровье.

**Вывод:** Анализ статистических материалов свидетельствуют о негативных тенденциях в состоянии здоровья подрастающего поколения.

**1.2 Как измерить физическую подготовку учеников**

Один из «китов», на которых держится здоровье детей, –это **физическая подготовка**. В физическом воспитании физическую подготовленность школьников можно измерить и оценить. Для этого проводится **тестирование.**

В середине 80-х гг. 20-го века во многом по политическим причинам был отменен комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), который содержал нормативы и методические материалы физического воспитания. В настоящее время он снова введен в действие.

Однако до недавнего времени отмененному ранее комплексу ГТО равноценной замены предложено не было. Во многих субъектах Российской Федерации разрабатывались системы тестирования, в частности в Екатеринбурге, Москве, Иркутске и Челябинске.

Группой специалистов во главе с профессором Ю.Н. Вавиловым (г. Челябинск) был предложен **комплекс** подэгидой Президента Российской Федерации. Разработанный комплекс состоит из **6 тестов**, большинство из которых применялись преподавателями и до этого. Применяются они и сейчас – **в программе президентского** **тестирования** или вне его.

**Вывод:** Существует множество тестов, по которым можно определять физическую подготовленность школьников. Из всего этого количества нужно выбрать наиболее подходящие и интересные.

**1.3 Фактор успеха**

Из методической литературы «Основы психологии спорта и физической культуры», я узнала о **теории достижения цели.** Согласно этой теории, одна цель **ориентирована на результат,** другая – **на задание** [6]. Люди с **ориентацией на задание** выбирают задание средней трудности или реальные, а так же соперников, с которыми можно состязаться. Им легче быть уверенными в себе. Они не боятся неудачи, потому что сопоставляют своё выступление с предыдущим и его улучшают. Люди с **ориентацией на результат** воспринимают себя в сравнении с другими. Поэтому при работе с учащимися в возрасте до 9 лет важно уверить ребят в том, что они способны выполнить задание.

**Успех** является **основным фактором** мотивации школьников.

В спорте успех – это, например, умение преодолевать планку в прыжках. Степень трудности прыжка в высоту можно увеличить или уменьшить, если поднимать и опускать планку. Для олимпийского чемпиона ее надо ставить чуть выше того уровня, при котором успех реально предсказуем. Тогда не будет уверенности, что он обязательно возьмет высоту – для этого ему потребуются усилия. Но если планку установят низко, ниже возможностей чемпиона, то после прыжка (если он вообще решит прыгать) никакого чувства успеха у него не возникнет, потому что он был заранее уверен, что покорит высоту. Чемпионы не прыгают через низкую планку, которую «может взять любой».

С другой стороны, приземистый коротконогий юноша не захочет участвовать в прыжках, если планка установлена слишком высоко для него. Он уверен, что не преодолеет ее и поэтому «не заинтересован» даже пытаться. Если же опустить планку до уровня, который, как он считает, ему «по плечу», если он решит, что у него есть реальный шанс взять высоту, тогда появится стимул для попытки. Добившись успеха, испытав радость достижения, он, возможно, попросит поднять планку и продолжит участие в прыжках.

Чем чаще ученики добиваются результатов в прошлом, тем оптимистичнее они ждут новых испытаний. Даже если возникает риск неудачи, ребята, познавшие вкус успеха, всё равно продолжат свои попытки. И наоборот, чем чаще они терпели неудачи в прошлом, тем меньше у них желания снова рисковать («у меня опять не получится»). И чтобы защитить себя от новой душевной травмы, они будут избегать любых попыток. Такие ученики «немотивированны».

**Вывод:** При работе с учениками начальной школы важно уверить ребят в том, что они способны выполнить задание. Для менее «сильных» школьников нужно понизить «планку», чтобы создать условия для преодоления трудностей, чтобы они могли готовиться к завоеванию новых высот и ощутить радость от успеха.

**2. Практическая часть**

Физическую подготовку учеников можно измерить и оценить, используя специальные тесты. Я решила провести исследование на некоторых учащихся, которые занимаются со мной в секции ОФП. Чтобы быстро и легко получить информацию о достигнутых результатах, я выбрала контрольные тесты по интересам и физическим способностям учащихся.

**2.1 Выбор контрольных тестов и создание дневника наблюдений**

В разных источниках нашла контрольные тесты измерения физической подготовки (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные тесты для измерения физической подготовки по видам способностей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростные способности | Скоростно-силовые  способности | Силовые способности | Гибкость |
| - прыжки со скакалкой | - прыжок в длину с места  - поднимание туловища из положения лежа, согнув ноги, «пресс»  - выпрыгивание вверх из положения упор присев, «лягушка» | - подтягивание с высокой и низкой перекладины  - отжимание  - приседания, «пистолетик» | - наклон туловища из положения сидя на полу, «гибкость» |

Для измерения уровня физической подготовленности проводили каждый месяц тестирование. Свои результаты ученики заносили в специально разработанную таблицу (табл. 2), составленную в двух экземплярах. Одна таблица оставалась у учителя физкультуры, вторая – была вклеена в дневник школьника.

Таблица 2. Таблица регистрации измерения уровня физической подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | месяц | | месяц | |
| результат | оценка | результат | оценка |
| 1 | Прыжки со скакалкой за 10-15 сек. (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |  |
| 3 | Поднимание туловища за 30 сек., «пресс» (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 4 | Выпрыгивание вверх из положения упор присев за 30 сек., «лягушка» (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 6 | Отжимание (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 7 | Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой, «пистолетик» (кол-во раз) |  |  |  |  |
| 8 | Наклон туловища из положения сидя на полу, «гибкость» (см) |  |  |  |  |
|  | *Подпись родителей* |  |  |  |  |

Исследование проводили в первой половине дня. Физкультурный зал хорошо проветривали. Перед тестами проводилась разминка. Оценка ставилась согласно контрольным нормативам для 2- го и 3- го классов (Приложение 1) [2, 3].

**Вывод:** Выбрала такие тесты, которые могут определить важные физические качества учеников, а так же будут интересны ребятам. Разработана таблица регистрации измерения уровня физической подготовки школьников. Ученики и их родители могли видеть результаты тестирования с оценкой, а также наблюдать их изменение в течение учебного года.