

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

**Гуляев Олег Викторович**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся  
13-14 лет на уроках физической культуры**

Направление подготовки 44.03.01 Физическая культура с основами  
безопасности жизнедеятельности

Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой: ст. преподаватель Логинов Д.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель: ст. преподаватель Кравченко С.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель: д. п. н., профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Обучающийся: JZ-Б19А-03 Гуляев О.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дата защиты: \_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2024

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 8 класса.....	6
1.2. Определение понятий «физическая подготовленность» и «общая физическая подготовка», методика развития, способы оценивания. ....	16
1.3. Методика проведения занятий гимнастикой на уроках физической культуры обучающихся 8 класса.....	21
Глава 2. Методы и организация исследования .....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования .....	33
Глава 3. Оценка и обоснование результативности применения комплекса упражнений, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.....	36
3.1. Обоснование и разработка комплекса упражнений, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры. ....	36
3.2. Оценка результативности разработанного комплекса упражнений, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.....	41
Заключение .....	50
Список используемой литературы .....	52

## Введение

**Актуальность.** В современном обществе ввиду повсеместного распространения цифровых средств общения, различных гаджетов уровень двигательной подготовленности и общего физического развития сильно страдает. Ухудшается здоровье взрослого населения, всё больший процент людей страдает болезнями, вызванными малоподвижным образом жизни, такими как ожирение, болезни суставов. А так же из-за низкого уровня физической подготовленности люди чаще попадают в различные травматические ситуации, которые можно было бы избежать при должном уровне развития ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости.

Самыми уязвимыми в плане травм и болезней, вызванных малоподвижным образом жизни, являются подростки. Именно обучающиеся 8 классов чаще получают травмы на уроках физкультуры и в повседневной жизни без видимых на то причин. Политика государства в области образования, физической культуры и спорта направлена на выращивание здорового и физически подготовленного поколения. Об этом свидетельствует огромное количество проектов, программ и законопроектов. К примеру, Национальные проекты «Демография», «Спорт – норма жизни», возрождение Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», постоянная доработка Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Как известно, только из здорового ребенка может вырасти здоровый взрослый.

Итак, актуальность данной выпускной квалификационной работы обусловлена политикой государства в области образования, физической культуры и спорта, а также практической необходимостью разработки комплекса для повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания обучающихся 13-14 лет.

**Предмет исследования:** комплекс средств повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, с использованием гимнастических упражнений.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и разработка комплекса средств повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, с использованием гимнастических упражнений, применение и проверка его эффективности.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить анализ научно-методической литературы и практического опыта по проблеме исследования.

2. Разработать комплекс средств повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, с использованием гимнастических упражнений.

3. Экспериментальным путем проверить эффективность разработанного комплекса средств повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, с использованием гимнастических упражнений.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработанный комплекс средств, с использованием гимнастических упражнений, будет способствовать эффективному повышению уровня общей физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, на уроках физической культуры.

**Методы** проведения научных исследований, применяемые в данной выпускной квалификационной работе:

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Наблюдение;
- Тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

**Практическая значимость** данной работы выражается в необходимости создания комплекса упражнений для развития общей физической подготовленности обучающихся 8 класса на уроках физической культуры через занятия гимнастикой из-за низкого уровня физической подготовленности обучающихся данной возрастной группы. Также разработанный комплекс может широко применяться на уроках физической культуры, а также на учебно-тренировочных занятиях по видам спорта, включающим в себя элементы гимнастики (единоборства, занятия по ОФП, подготовке к сдаче комплекса ГТО и тд.)

**Структура** данной выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Работа представлена на 57 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы (41 источник).

Введение раскрывает актуальность исследования, определяет степень изученности выбранной темы, предмет, объект, цель, задачи, гипотезу, методы исследования, а также раскрывает практическую значимость работы.

Первая глава включает в себя три раздела, в которых рассматриваются анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 8 класса;

Вторая глава состоит из двух разделов, рассматривающих методы и организацию проведенного исследования.

В третьей главе в трех разделах разбирается обоснование и разработка

В заключении подводятся итоги проведенного исследования, формируются окончательные выводы по рассматриваемой теме.

Список литературы состоит из 41 источника, применявшихся во время написания данной выпускной квалификационной работы.

# **Глава 1. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры**

## **1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 13-14 лет**

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см [5].

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [7].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Главным образом, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет [3].

У подростков, на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечнососудистой системы и продолжающегося развития центральной нервной системы, особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [1].

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (14 лет);

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [10].

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в таблицах 1, 2 [14].

Таблица 1.

Темпы прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост	Общий прирост
Скоростные	3,9	15,4
Силовые	15,8	79,0
Общая выносливость	3,3	13,0
Скоростная выносливость	4,1	16,4
Силовая выносливость	9,4	37,5

Таблица 2.

## Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 11-14 лет (%)

Суставы	Гибкость	
	Активная	Пассивная
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	-0,1	-0,8
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	-1,7	-3,4
Подвижность различных отделов позвоночного столба:		
— тазобедренный сустав при сгибании туловища	3,4	-
— нижнегрудной поясничный отдел	5,1	-
— верхнегрудной отдел	11,6	-
— шейный отдел	6,0	-

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [7].

Таким образом, в период физического развития детей среднего возраста необходимо учитывать следующие задачи:

1) содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;



2) осуществление дальнейшего обучения основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжение развития координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

6) воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

7) выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8) формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10) содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции [13].

Поведение в подростковом возрасте – проявление конфликта между привычной зависимостью и желанием обособления. 7-8 класс – пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины, особенно на последних уроках или после контрольных работ: подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов реагирования нарастающего сексуального возбуждения [17].

Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности). Возрастает обидчивость, раздражительность. Даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции.

Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы НЕ:

- Не хотят учиться так, как могут
- Не хотят слушать никаких советов
- Не приходят вовремя
- Не убирают за собой.

А также характерны:

- Непостоянные дружеские связи
- Снижение самооценки
- Борьба за самостоятельность
- Обидчивость, раздражительность, упрямство
- Переутомление, снижение внимания (особенно после 4 урока)

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться (на уроках подростки стремятся общаться, переписываться). Становится значимым то, какими видят их одноклассники (статус в классе). Может произойти смена лидеров [19].

К ухудшению дисциплины на уроках может приводить недостаточно быстрый темп. Подростки начинают мыслить быстрее (развивается формально-логическое мышление), с радостью воспринимают задания, в которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения.

При столкновении с теми или иными трудностями во взаимодействии с детьми необходимо учитывать, что подростки могут вести себя агрессивно не в силу «испорченности», а в связи со стремлением сохранить устойчивое представление о себе и окружающих в соответствии со своим опытом, защититься от низкой самооценки.

Хотя интерес к школе и к общению со взрослыми снижается, подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослым. Если такой возможности нет, могут возникать депрессивные настроения, суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные на взрослых [21].

Никакая педагогическая, психологическая помощь не принимается ребёнком и не приводит к стабильным позитивным результатам, если она не основана на устойчивых, безопасных и принимающих отношениях со взрослым. Подростки могут давать выраженные и неожиданно острые реакции на неправильное обращение со стороны учителей, особенно когда такое обращение попадает на «болевы́е точки», например, сомнения в своей значимости, неуверенность в восприятии себя окружающими, недовольство

своей внешностью и способностями. Нужно, чтобы подросток чувствовал свою ценность для других.

Обращение, проявляющееся в занижении оценок, игнорировании успехов ребёнка, склонности к негативному обобщению и перенесению на личностные особенности любого проступка ребёнка представляет собой психологическое насилие. Особенно тяжело переживаются подростком и сами по себе никогда не бывают полезными «воспитательные» комментарии по поводу ребёнка в присутствии других учеников. Длительные и постоянные воздействия подобного рода наносят серьёзный вред психологическому здоровью ребёнка [30].

Подростки бросаются в активное узнавание различных аспектов жизни (даже представляющих угрозу), а также в активное опробование новых ролей. Им необходимы собственные ошибки. Подростки могут пробовать курить, целоваться, обниматься, употреблять ненормативную лексику, спиртные напитки. Целью является сам факт познания (себя, своих возможностей), а не получение удовольствия.

Если запретить (не дать) это делать, возможны последствия:

- «взрыв» в более позднем возрасте
- появление страхов
- уход в виртуальный мир

Взрослых подростки делят на тех, кому можно, а кому нельзя доверять. Новому взрослому достаточно сложно завоевать доверие подростков (понадобится немалое время). Наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности [25].

Взросление – особая фаза развития, характеризующаяся активацией процессов преодоления трудностей. Негативизм и агрессия – признаки преобразований и урегулирования. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростками, выстроив картину их последствий [13].

Необходимо, чтобы подросток осваивал взрослую позицию: «Я признаю, что хотеть могу не только я, но и другие», «Я отдаю» вместо детской «Я хочу, я беру».

Седьмой класс — это время полового созревания и ускорения физического развития. Этот период — время больших возможностей и больших опасностей. Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во многом связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых возможностей.

В седьмом классе возникают первые влечения (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений.

Проблема внешности — одна из самых важных и болезненных для подростка. И чаще всего он своей внешностью недоволен. Подлинные или мнимые недостатки внешности — неуклюжесть, избыточный вес, слишком короткий или слишком длинный рост, прыщи и т.п. — все это основания для очень тяжелых переживаний подростков. Особенно тяжелы они потому, что им кажется, что так будет всегда — эти недостатки будут сопровождать их теперь всю жизнь. С этим связана особая подростковая застенчивость. Сравнение себя с другими — это основной механизм развития самооценки подростка, и в этот период он особенно значим и силен [19].

Сильные отклонения в физическом развитии от бытующего среди подростков «стандарта» относятся к факторам риска. Такие подростки, подвержены неблагоприятным влияниям, у них чаще формируется

негативная самооценка, негативная Я-концепция, отмечается большая зависимость от окружения — в формах подчинения ему или бунта против него.

Главная задача взрослых в этот период — сделать так, чтобы подросток понимал, что с ним происходит, и осознанно решал встающие перед ним проблемы. В этом возрасте важно укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками.

Подростковый возраст называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход (от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости). В этом смысле подросток — полурбенок и полувзрослый: детство уже ушло, но зрелость еще не наступила. Переход к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие — и все виды его деятельности.

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере семиклассников. С этим связано неумение сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкость в поведении. Подросткам свойственно бурное проявление своих чувств. Если они чувствуют малейшую несправедливость к себе, они способны взорваться, хотя потом могут сожалеть об этом. Эмоциональные переживания приобретают большую устойчивость. Нередко чувства бывают противоречивы. Очень важно, чтобы эти противоречия разрешались в пользу положительных, общественно значимых чувств.

Развитие мышления. В процессе учения очень заметно совершенствуется мышление. Содержание и логика изучаемых в школе предметов, изменение характера и форм учебной деятельности формируют и развивают у него способность активно, самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать глубокие обобщения и выводы. Доверие учителя к

умственным возможностям подростка как нельзя больше соответствует возрастным особенностям личности.

Основная особенность мыслительной деятельности — нарастающая с каждым годом способность к абстрактному мышлению, изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением в пользу последнего. Конкретно-образные (наглядные) компоненты мышления не исчезают, а сохраняются и развиваются, продолжая играть существенную роль в общей структуре мышления (например, развивается способность к конкретизации, иллюстрированию).

Развитие наблюдательности, памяти, внимания. В процессе учения семиклассник приобретает способность к сложному аналитико-синтетическому восприятию (наблюдению) предметов и явлений. Восприятие становится плановым, последовательным и всесторонним.

Существенные изменения претерпевает память и внимание. Нарастает умение организовывать и контролировать свое внимание, процессы памяти, управлять ими. Развитие внимания отличается известной противоречивостью: с одной стороны формируется устойчивое, произвольное внимание. С другой — обилие впечатлений, переживаний, бурная активность и импульсивность часто приводит к неустойчивости внимания, и его быстрой отвлекаемости. Невнимательный и рассеянный на одном уроке («нелюбимом»), ученик может собранно, сосредоточенно, совершенно не отвлекаясь работать на другом («любимом») уроке.

У семиклассника происходят существенные сдвиги в развитии мыслительной деятельности, главным образом в процессе обучения. Содержание и логика изучаемых предметов, характер усвоения знаний требуют опоры на способность самостоятельно мыслить, сравнивать, делать выводы и обобщения. Многие учебные предметы нравятся подросткам потому, что они отвечают его потребностям не только много знать, но и

уметь, быть культурным, всесторонне развитым человеком. Неудача, как правило, вызывает у подростков бурные, отрицательные эмоции и нежелание выполнять трудное закрепляется отрицательное отношение к предмету. Наоборот, благоприятной ситуацией учения для подростков является ситуация успеха, которая обеспечивает им эмоциональное благополучие.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, включающие умения вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В труде идет активный процесс становление тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей [20].

## 1.2. Определение понятий «физическая подготовленность» и «общая физическая подготовка», методика развития, способы оценивания.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности[9].

Физическая подготовка - это одна из разновидностей физической тренировки, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности [14].

Физическая подготовка представляет разновидность физической тренировки, имеющая выраженную прикладную направленность к определенному виду деятельности. Например, физическая подготовка может проводиться к соревнованиям, сдаче норм или тестов, к участию в походе или 8 восхождению, к предстоящей воинской службе или профессиональной



деятельности. Физическая подготовленность – это результат подготовки. Уровень физической подготовленности выявляется по результатам сдачи норм, педагогических тестов, медицинского функционального обследования, а также по степени работоспособности в профессиональной и иной деятельности [17].

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс всестороннего воспитания физических качеств и функциональных систем организма, направленный на гармоническое физическое развитие человека. Повышая функциональные возможности и работоспособность человека, ОФП является основой специальной подготовки в избранном виде спорта или трудовой деятельности [19].

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний и навыков. В процессе формирования двигательных умений и навыков развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила и координация.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [21].

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

#### **Задачи ОФП:**

- общее развитие и укрепление организма спортсмена;
- повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма;
- развитие двигательной мускулатуры;
- улучшение координационной способности, выносливости и т. д.

ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение [22].

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на элементы; отдельные

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка - закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств [29].

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности: при групповом обучении - вначале - общие, затем - частные; при индивидуальном обучении - вначале - значительные, затем - второстепенные. Предупреждение ошибок обеспечивается: четким показом и объяснением техники выполнения

физических упражнений; правильным первоначальным разучиванием физических упражнений; использованием подготовительных физических упражнений; своевременной и качественной помощью и страховкой.

Предупреждение травматизма обеспечивается: четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения; высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма; своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря; систематическим контролем за соблюдением установленных норм и правил безопасности со стороны руководителей занятий [31].

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Продолжительность учебных занятий в воинских частях составляет -1-2 учебных часа (50-100 мин). Учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. На подготовительную часть занятия отводится 7-10 мин (10-15 мин - при 2-часовом занятии), решаются задачи организации занимающихся и подготовки их организма к предстоящим физическим нагрузкам. Содержание подготовительной части составляют строевые приемы, общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают потягивающие упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах и комплексы вольных упражнений, а также ранее изученные приемы и действия. Передвижение и перестроение подразделения для их выполнения производится в соответствии с требованиями Строевого устава.

Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение - ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ». Для окончания выполнения физического упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в

движении подается команда «Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениями, Например: «Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ». После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом «Упражнение -начи-НАЙ».

Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде «Потоком, упражнение - начи-НАЙ» [13].

Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин (65-85 мин - при 2-часовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и специальные качества, воспитывают моральные и психические качества, добиваются боевой слаженности воинских подразделений, формируют умения действовать в сложных условиях. Содержание основной части занятия составляют физические упражнения, приемы и действия, предусмотренные программой по физической подготовке.

Основная часть занятия проводится, как правило, на трех учебных местах с последующей их сменой. Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

Для смены мест занятий руководитель подает команду: «Взвод, упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде занимающиеся прекращают выполнение упражнений и строятся в одну шеренгу. Смена мест занятий производится по командам: «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) - МАРШ». При первой смене указывается порядок перехода.

При фронтальном способе командир взвода по окончании подготовительной части определяет первое учебное место и подает команду: «К месту занятия шагом (бегом) - МАРШ». Взвод выдвигается кратчайшим путем к указанному месту, по командам руководителя останавливается и поворачивается налево. После выполнения упражнений подразделение переходит ко второму месту занятия, затем - к третьему и т.д.

Комплексная тренировка проводится с целью повышения плотности занятия, совершенствования у обучаемых физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. В ее содержание включаются изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах, комплексные упражнения, подвижные игры и эстафеты [18].

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

Учебные занятия проводятся по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры (или комплексно) [21].

### 1.3. Методика проведения занятий гимнастикой на уроках физической культуры обучающихся 8 класса

Из программы по физической культуре для VI-XI классов полностью используется раздел "Строевые упражнения", но исключаются разделы "Акробатика", "Висы и упоры", "Лазание по канату".

В содержание остальных разделов программы вносятся следующие изменения:

- из общеразвивающих упражнений исключаются выпады и приседания на одной ноге, упражнения с набивными мячами. Исключаются наклоны назад, сидя на гимнастической скамейке, прыжки, повороты более, чем на 90 градусов;
- из легкой атлетики исключаются все упражнения, кроме метания малого мяча;
- подвижные игры даются с теми же ограничениями, что и в I-V классах: прыжки и ловля мяча на месте, броски мяча с места, ведение мяча при передвижении шагом.

Кроме перечисленных выше упражнений с целью общеукрепляющего воздействия на организм следует использовать общеразвивающие упражнения и упражнения на осанку и укрепление мышц спины [15].

**Школьники, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, освобождаются от:**

1. упражнений в упорах;
2. продолжительного бега в быстром темпе, заменяя его бегом в медленном темпе, переходящим в ходьбу;
3. длительных упражнений в положении стоя, заменяя положением сидя и лежа.
4. упражнений, связанных с переноской тяжестей;
5. при выполнении прыжков количество их уменьшается или заменяется ходьбой на месте. Количество повторений всех упражнений тоже уменьшается в зависимости от степени приспособляемости учащихся к нагрузкам.

При заболеваниях, повреждающих сердечную мышцу (вторичные кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты, ревматические миокардиты и др.) необходимо использовать средства и методы физической культуры систематически, последовательно. Постепенное увеличение

нагрузки осуществляется путем изменения исходного положения, подбора упражнений для мелких, средних и крупных групп мышц, темпа и амплитуды движений, степени усилия [17].

К специальным упражнениям относятся динамические циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, специально подобранные гимнастические упражнения), они воздействуют на все системы организма, стимулируют неспецифические защитные силы организма. Выполнение упражнений при патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем имеет свои характерные особенности. Упражнения должны выполняться с полной амплитудой, свободно, без напряжения, без задержки дыхания и натуживания [18].

Школьники, имеющие **заболевания органов брюшной полости**, освобождаются от:

1. прыжков и подскоков;
2. длительных упражнений в положении стоя, заменяя их исходным положением сидя и лежа;
3. упражнений, связанных с переноской тяжести;
4. упражнений в беге, заменяя их ходьбой;
5. упражнений в упорах, и от всех упражнений, связанных с резким напряжением брюшного пресса;
6. элементов легкой атлетики и занятий на снарядах.

*В занятиях с учащимися, имеющими **заболевания почек***, значительно снижается физическая нагрузка, *исключаются прыжки*, не допускается переохлаждение тела. При проведении занятий особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для детей и подростков с **нарушениями нервной системы** ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре, ограничивается время игр и т.д.). Учитывая повышенную возбудимость детей, занятия должны проводиться в спокойном темпе, команды отдавать

четким негромким голосом. Для учащихся с нарушением обмена веществ (особенно при ожирении) особое значение имеют циклические упражнения небольшой и средней интенсивности, включающие в деятельность крупные группы мышц [3].

При **заболеваниях опорно-двигательного аппарата** рекомендуется преимущественно проводить гимнастические упражнения из исходного положения сидя и лежа. Исключить упражнения:

- в прыжках,
- чистые висы,
- лазание по канату,
- усиливающие ротацию и торсию позвоночного столба.

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. При проведении игры следует помнить, что она должна быть закончена за 7-10 минут до окончания урока [4].

Большинство занятий должно проводиться на открытом воздухе или в чистом, хорошо проветренном помещении.

Гимнастика, как средство физического воспитания включена в школьную программу по физической культуре для всех возрастных групп, начиная с первого класса. Для успешного решения задач по физическому воспитанию государственная программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся 1-3; 4-8; 9-11 классы [11].

Задачи, стоящие перед гимнастикой, можно разделить условно на три группы: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

- Первая – **образовательная задача** направлена на формирование двигательных умений и навыков выполнения гимнастических упражнений.
- Вторая – **воспитательная задача** направлена на развитие морально – волевых и эстетических качеств.



- Третья – *оздоровительная задача* направлена на содействие укреплению здоровья школьников, повышению уровня физического развития, тренированности и работоспособности учащихся.

В школе гимнастику проводят в виде урочных и внеурочных форм занятий. К урочным формам относятся: учебные, секционные уроки, уроки ОФП, лечебные. Внеурочные формы: гимнастика до занятий, физминутка, физпауза, гигиеническая гимнастика и домашние задание.

Урок является ведущей формой занятий в российской системе физического воспитания школьников.

Преимущество урочной формы занятий заключается в том, что руководящая роль принадлежит преподавателям, которые обеспечивают проведение учебного процесса путем плановой работы, правильным определением задач и целей каждого занятия, четверти и полугодия, оказание квалифицированной помощи учащимся (показ, объяснение, исправление ошибок).

Уроки в школе по своему педагогическому назначению могут быть учебными, тренировочными, смешанными, контрольными.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Подготовительная часть имеет следующую задачу – подготовка занимающихся к решению основной части урока. Упражнения должны проводится в умеренном темпе, для того, чтобы не снизить работоспособность основной части урока. Подбор гимнастических упражнений должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части урока [23].

Подготовительную часть, как правило, начинают с выполнения строевых упражнений, затем используют различные формы передвижений. По мере вработывания организма занимающихся, амплитуда движений, темп, скорость нарастает.

При проведении ОРУ могут быть использованы различные способы проведения (показ и рассказ, поточный – безостановочный, по разделениям).

Продолжительность подготовительной части урока определяется и содержанием задачами урока, составом занимающихся и уровнем их подготовленности. У младших школьников – 6-8 минут. У старших – 10- 12 минут.

Основная часть урока. Задачи: формирование специальных и жизненно важных навыков и умений, совершенствование физических и психических качеств.

В этой части урока учащиеся выполняют упражнения, требующие от них значительной усилий, а также овладевают упражнениями сложными по координации.

Для успешного поведения основной части преподаватель должен знать технику упражнений, знать механику движений, владеть страховкой. При разучивание сложных гимнастических упражнений, применяется расчлененный метод (т.е. упражнение разучивается в по частям). Целостный метод используется при изучении простых упражнений. Наиболее сложные упражнения следует изучать в начале основной части. Не следует планировать изучение несколько новых упражнений на нескольких снарядах. Будет лучше, если на одном снаряде идет обучение, а на другом совершенствование. При обучении в основной части используют фронтальный метод, групповой, индивидуальный, круговой методы [24].

**Фронтальный** – выполняют все ученики наиболее простые упражнения знакомые упражнения.

**Групповой** – класс делится на группы 8-10 человек, работают на разных снарядах. При формировании групп нужно учитывать техническую и физическую подготовку занимающихся.

**Индивидуальный метод** используется в основном на секционных занятиях.

**Круговой метод** – заключается в выполнении определенного задания непрерывно или с незначительным перерывом, переходя от одного снаряда к

другому. При этом способе преподаватель находится на более трудном участке. Продолжительность основной части урока – 25 – 35 минут.

Заключительная часть урока. Задачи: снижение двигательной активности занимающихся, подведение итогов, задание на дом.

Для решения задач в заключительной части урока используются успокаивающие упражнения: легкий бег, упражнения на восстановление дыхания.

В старших классах тематика специальных бесед по гимнастике направлена на подготовку учащихся как помощников учителю по физической культуре для проведения упражнений основной гимнастики во внеурочных формах занятий с детьми младше-го школьного возраста [30].

Практический материал по гимнастике для учащихся 5— 9-х классов включает в себя навыки и умения строевых и ОРУ с предметами и без предметов, комплексы утренней гимнастики, лазанье, висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, упражнения художественной гимнастики, а также элементы современных и национальных танцев.

Навыки и умения распределены в программе по принципу усложнения от младшей возрастной группы к старшей. Причем для учащихся 5-го класса как для мальчиков, так и для девочек, предлагаются одинаковые упражнения на всех видах занятий. Но уже для учащихся 6-го и всех последующих классов для мальчиков и девочек предлагаются различные (неодинаковые) упражнения в висах и упорах, а для учащихся 7-го класса — также различные акробатические упражнения и опорный прыжок. Упражнения художественной гимнастики находят свое отражение в учебном материале начиная с 5-го класса. Это в основном упражнения с короткой скакалкой, различные виды танцевальных шагов, прыжков, поворотов и равновесий, рекомендуемых как для девочек, так и для мальчиков. Однако уже в учебном материале для учащихся 8-х и 9-х классов упражнения с предметами и без предметов приобретают более определенную направленность и специфику

художественной гимнастики и предлагаются только для девочек (за исключением упражнений со скакалкой) [22].

Программный материал по гимнастике для учащихся 7-го класса значительно усложняется по всем видам занятий. В то же время продолжается дальнейшая дифференциация упражнений для мальчиков и девочек. Так, если парные ОРУ и так называемые упражнения без предметов, упражнения со скакалкой, упражнения на бревне, элементы современного танца предлагаются всем учащимся, то ОРУ с гантелями 1—2 кг и упражнения на перекладине рекомендуются только для мальчиков, а упражнения на брусьях, опорный прыжок и акробатические упражнения четко разделяются на два вида: упражнения для мальчиков и упражнения для девочек. В этом возрасте учащиеся должны хорошо овладеть учебными нормами и освоить гимнастические упражнения комплекса ГТО [7].

Отличительной особенностью гимнастических упражнений программы учащихся 8—9-х классов является их направленность на подготовку и завершение средней ступени гимнастического образования школьника. Нормативные требования в этот период подводят итог 9-летней работы по гимнастике. Однако наряду с совершенствованием физических качеств, а также ранее изученных движений, которые учащиеся должны выполнять в усложненных условиях, им предлагается овладеть и новыми видами движений (упражнения с мячом, некоторые способы лазанья, элементы на снарядах и т. п.). В соответствии с этим учащиеся должны овладеть относительно не-сложными видами строевых и ОРУ, упражнениями со скакалкой, элементами современного танца, различными способами лазанья, акробатическими упражнениями и опорными прыжками, а также упражнениями на других снарядах. В то же время программа акцентирует внимание на четком разделении гимнастических упражнений по полу учащихся. Так, мальчикам предлагаются ОРУ с гантелями, лазанье по канату на скорость, упражнения на перекладине и брусьях, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения с гимнастической скакалкой,

элементы современных танцев, элементы единоборства. Упражнения для девочек включают в себя ОРУ, лазанье в висе и смешанном висе, упражнения на брусьях разной высоты и бревне, опорные прыжки, акробатические и танцевальные упражнения, упражнения художественной гимнастики с предметом (мяч) и без предмета [19].

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

**Цель работы** – разработать и апробировать комплекс упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

В соответствии с целью, для достижения конечного результата, были отобраны следующие методы проведения научного исследования:

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Наблюдение;
- Хронометрирование;
- Контрольные испытания;
- Педагогические исследования;
- Статистические методы.

*Анализ научно-методической литературы.* При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Первое и ведущее условие в исследовательской работе – освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. Изучение литературных источников выступает как вспомогательное средство при работе над данной выпускной квалификационной работой, где основным методом служит педагогический эксперимент. В ходе анализа научно-методической литературы были рассмотрены такие понятия как «физическая подготовленность», «физическая подготовка», «общая физическая подготовка», анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 8 класса, методика развития общей физической подготовки и проведения занятий гимнастикой во время урока физической культуры обучающихся 8 класса.

*Педагогическое наблюдение* – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные. В данной работе наблюдение проводилось за состоянием обучающихся во время занятий, а так же за заинтересованностью к занятиям и подходят ли конкретные упражнения обучающемуся.

*Хронометрирование* – это составная часть педагогических наблюдений. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В исследованиях, проводимых в области физической культуры и спорта, используются методы, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых, которые в широком смысле можно именовать опросом. При проведении исследования данный метод позволил выявлять индивидуальные психологические особенности личности каждого обучающегося: склонности, интересы, вкусы, отношение к жизненным фактам и явлениям, другим людям, себе. На основе данных проводилась коррекция занятий в процессе проведения. А так же данный метод стал основным при проведении входного и выходного тестирования.

*Тестирование* – научно-практическая процедура измерения, проводимая на человеке с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи. Для определения уровня общей физической подготовленности использовались нормативы, соответствующие возрасту обучающихся 8 класса, представленные в таблице 3.

Таблица 3.

Нормативы по физической культуре для обучающихся 8 класса.

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
9.2	9.7	10.2	Бег на 60 метров (сек)	10.2	10.7	11.2
9.30	10.20	11.20	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
105	95	85	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	90
42	37	28	Метание мяча 150 г (м)	27	21	17
565	435	395	Метание набивного мяча 1 кг (см)	480	390	340
10	8	5	Подтягивание из виса (раз)			
30	26	22	Отжимания от пола (раз)	12	8	6
39	36	29	Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	30	27

*Педагогический эксперимент* – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. В ходе эксперимента в данной ВКР проводилась проверка разработанного комплекса упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8



классов через занятия гимнастикой на уроках физической культуры. Исследование проводилось в течение одного учебного года на базе МБОУ «СШ №24» гп.Снежногорск, г.Норильск.

*Математико-статистические методы.* Для оценки результатов педагогического воздействия пользуются качественными и количественными показателями. С целью количественного анализа педагогических явлений используется математическая статистика. Статистический метод объединяет большое число различных методик и приемов, таких как статистическое наблюдение, группировка данных, анализ материалов и ряд других. В основу лег метод t-критерия Стьюдента, который используется для определения статистической значимости различий средних величин. Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где  $M_1$  - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы),  $M_2$  - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы),  $m_1$  - средняя ошибка первой средней арифметической,  $m_2$  - средняя ошибка второй средней арифметической.

Метод применялся для обработки полученных результатов в ходе входного и выходного контроля и определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов:

*Первый этап (сентябрь - ноябрь 2023)* – выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.

*Второй этап (октябрь - декабрь 2023)* – общая организация исследования, составление программы исследования, разработка экспериментальной методики, подбор испытуемых и оборудования, выбор методов исследования.

*Третий этап (ноябрь 2023 - апрель 2024)* – проведение эксперимента.

*Четвёртый этап (апрель - май 2024)* – обработка результатов исследования, формулировка выводов, оформление работы.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СШ №24» гп.Снежногорск, г.Норильск с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

В качестве испытуемых были выбраны обучающиеся 8 классов МБОУ «СШ №24» гп.Снежногорск г.Норильск относящиеся к основной группе здоровья и не имеющие ограничений на посещение уроков физической культуры. Контрольным классом случайным образом был выбран 8 «А» в количестве 19 обучающихся (12 девочек и 7 мальчиков), экспериментальным – 8 «Б», 17 обучающихся (9 девочек и 8 мальчиков).

После определения классов-участников эксперимента, были проведены контрольное тестирование в экспериментальном и контрольном классах. Таким образом, мы обеспечили необходимые условия для проведения эксперимента.

Контрольная группа, занималась по стандартной программе урока для детей этого возраста, разработанной специалистами. В экспериментальной группе во время занятий гимнастикой при проведении урока физической культуры применялся разработанный нами комплекс упражнений,

направленный на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса.

Эксперимент длился с сентября 2023 по май 2024.

Глава 3. Оценка и обоснование результативности применения комплекса упражнений, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

3.1. Обоснование и разработка комплекса упражнений, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

Комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроке был разработан с учетом возрастных анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей обучающихся данной возрастной группы и представлен в виде круговой тренировки.

Комплекс состоит из 10 станций, каждое упражнение выполняется с максимальным усилием и количеством раз за отведенное время. Время выполнения может корректироваться по усмотрению учителя физической культуры и составлять от 15 до 90 секунд на одного упражнение. Нами был выбран следующий интервал 30 секунд на выполнение одного упражнения, 10 секунд на переход между станциями и 2 минуты отдыха после завершения полного круга из 10 станций.

Комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроке физической культуры:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Кувырок вперед;
3. Приседания;
4. Кувырок назад;
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
6. Прыжок в длину с места;
7. Подтягивания с вися на высокой/низкой перекладине;
8. Челночный бег. Расстояние от линии до линии 10м.;

9. Метание набивного мяча с положения руки за головой, сед на полу;

10. Прыжки через скакалку.

Упражнения могут корректироваться под уровень физической подготовленности каждого обучающего, усложняться и упрощаться в зависимости от уровня подготовленности и самочувствия.

Экспериментальный класс во время проведения данного комплекса был разделен на две группы с равным количеством человек по порядку расчета с целью экономии времени, и чтобы не допускать «простоя», т.к. количество станций меньше количества обучающихся в экспериментальном классе. Комплекс использовался в основной части урока. Время урока – 45 минут. Подготовительная часть – 16 минут, основная – 24 минуты, заключительная – 5 минут.

Пример плана-конспекта проведения урока с использованием экспериментального комплекса:

Тема: Гимнастика. Общая физическая подготовка.

Цель: развитие основных физических качеств посредством общеразвивающих и гимнастических упражнений.

Задачи:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. закреплять умения выполнять акробатические упражнения;
2. совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места, подтягиваний;
3. совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие общей физической подготовленности.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

1. формировать правильную осанку;
2. развивать гибкость позвоночника и тазобедренных суставов;
3. развивать силу мышц рук и брюшного пресса;
4. применять очищающее дыхание для снятия усталости.

### III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. воспитывать чувство красоты движений;
2. воспитывать самостоятельность, активность, развивать внимание.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая перекладина, скакалки.

№	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
1.	Организационный момент: Построение, сдача рапорта, ТБ на уроках физической культуры, измерение ЧСС в покое.	~2мин	Измерение ЧСС за 10 сек.
2.	Подготовительная часть: - строевые упражнения (строевой шаг, перестроения, повороты на месте). - разминка ( ходьба, бег, прыжки, обще-развивающие упражнения) дифференцированно, измерение ЧСС после нагрузки. Закрепление изученной темы:	~14мин.	Держать дистанцию. Держать спину прямо, следить за дыханием, выполнять синхронно. ЧСС за 10 сек.

	<p>- закрепить технику выполнения упражнений при объединении наклонов, поворотов, поворотов головы с наклонами, поворотами и оборотами туловища на месте и в движении</p>		
3.	<p>Основная часть:          Комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроке физической культуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>2. Кувырок вперед;</li> <li>3. Приседания;</li> <li>4. Кувырок назад;</li> <li>5. Поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> </ol>	~24мин.	<p>Время выполнения одного упражнения 30 секунд, переход – 10 секунд, отдых между кругами 2 минуты.          Выполняется 3 круга.          Каждое упражнение с максимальной скоростью и количеством.          Следить за техникой выполнения.</p>

	<p>6. Прыжок в длину с места;</p> <p>7. Подтягивания с вися на высокой/низкой перекладине;</p> <p>8. Челночный бег. Расстояние от линии до линии 10м.;</p> <p>9. Метание набивного мяча с положения руки за головой, сед на полу;</p> <p>10. Прыжки через скакалку.</p>		
4.	<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на расслабление</li> <li>- игра, восстановление дыхания, ЧСС, АД</li> <li>- аутогенная тренировка.</li> </ul> <p>Измерение ЧСС.</p>	~4мин.	<p>При аутогенной тренировке включать воображение.</p> <p>Следить за дыханием.</p>
5.	Итог урока. Оценки.	~1мин.	<p>Организованно покидаем спортзал.</p>



### 3.2. Оценка результативности разработанного комплекса упражнений, направленного на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

Контрольным классом случайным образом был выбран 8 «А» в количестве 19 обучающихся (12 девочек и 7 мальчиков), экспериментальным – 8 «Б», 17 обучающихся (9 девочек и 8 мальчиков).

В предыдущей главе подробно описан экспериментальный комплекс и методика его применения.

В начале проведения исследования был проведен входной контроль обучающихся, результаты которого представлены в таблицах 4 и 5. Сравнение проводилось с использованием статистических методов обработки информации, а именно t-критерия Стьюдента.

Таблица 4.

Результаты входного контроля уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов (девушек).

№	Тесты	Контрольная группа (8 А)	Экспериментальная группа (8 Б)	t	p
1.	Бег на 60 метров (сек)	10.43 ± 0.61	10.52 ± 0.85	0.26	Не достоверно
2.	Бег на 2000 метров (мин.сек)	12.53 ± 1.07	13.01 ± 0.83	0.79	Не достоверно
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.17 ± 0.64	9.10 ± 0.59	0.28	Не достоверно
4.	Прыжок в длину с места (см)	165.17 ± 19.65	169.07 ± 19.92	0.48	Не достоверно
5.	Прыжки через	105.67 ± 16.69	100.31 ± 17.49	0.74	Не

	скакалку 60 сек (раз)				достоверно
6.	Метание мяча 150 г (м)	19.83 ± 1.74	17.43 ± 0.96	0.30	Не достоверно
7.	Метание набивного мяча 1 кг (см)	370 ± 63.55	379 ± 65.55	0.32	Не достоверно
8.	Отжимания от пола (раз)	8.25 ± 4.63	6.24 ± 3.69	1.2	Не достоверно
9.	Поднимание туловища 60 сек (раз)	28.58 ± 7.08	30.07 ± 8.39	0.48	Не достоверно

Таблица 5.

Результаты входного контроля уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов (юношей).

№	Тесты	Контрольная группа (8 А)	Экспериментальная группа (8 Б)	t	p
1.	Бег на 60 метров (сек)	9.81 ± 0.80	9.53 ± 0.89	0.60	Не достоверно
2.	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.24 ± 0.88	10.50 ± 1.08	0.48	Не достоверно
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.64 ± 0.50	8.61 ± 0.73	0.09	Не достоверно
4.	Прыжок в длину с места (см)	183 ± 15.93	183 ± 15.72	0.00	Не достоверно

5.	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	96.71 ± 38.49	85.63 ± 24.62	0.61	Не достоверно
6.	Метание мяча 150 г (м)	35.14 ± 9.04	34.75 ± 9.74	0.07	Не достоверно
7.	Метание набивного мяча 1 кг (см)	483.71 ± 84.63	473.75 ± 98.06	0.20	Не достоверно
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	6.57 ± 4.24	8.38 ± 5.63	0.66	Не достоверно
9.	Отжимания от пола (раз)	28.57 ± 8.18	29.88 ± 3.98	0.36	Не достоверно
10.	Поднимание туловища 60 сек (раз)	35.43 ± 6.02	33.75 ± 6.94	0.47	Не достоверно

При анализе таблиц видно что, различия между группами недостоверны, уровень физической подготовленности обучающихся обеих групп примерно одинаков.

После проведения курса подготовки, весной, в конце учебного года, так же было проведено тестирование. Использовались те же тесты, что и в начале учебного года. Результаты предоставлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6.

Результаты итогового контроля уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов (девушек).

№	Тесты	Контрольная	Экспериментальная	t	P
---	-------	-------------	-------------------	---	---

		группа (8 А)	группа (8 Б)		
1.	Бег на 60 метров (сек)	10.32 $\pm$ 0.59	9.47 $\pm$ 0.66	3.64	0.001869
2.	Бег на 2000 метров (мин.сек)	13.03 $\pm$ 1.13	12.05 $\pm$ 0.73	2.23	0.038661
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.22 $\pm$ 0.72	8.37 $\pm$ 0.47	3.15	0.005587
4.	Прыжок в длину с места (см)	167.17 $\pm$ 19.85	173.07 $\pm$ 18.92	1.46	Не достоверно
5.	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	112.67 $\pm$ 16.99	121.27 $\pm$ 13.49	1.33	Не достоверно
6.	Метание мяча 150 г (м)	19.83 $\pm$ 1.70	21.43 $\pm$ 0.75	0.19	Не достоверно
7.	Метание набивного мяча 1 кг (см)	375 $\pm$ 63.85	401 $\pm$ 61.55	1.01	Не достоверно
8.	Отжимания от пола (раз)	8.25 $\pm$ 4.63	14.87 $\pm$ 2.83	4.0	0.000839
9.	Поднимание туловища 60 сек (раз)	29.03 $\pm$ 6.38	35.87 $\pm$ 6.39	2.76	0.012866

Таблица 7.

Результаты итогового контроля уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов (юношей).

№	Тесты	Контрольная группа (8 А)	Экспериментальная группа (8 Б)	t	P
1.	Бег на 60 метров (сек)	9.81 ± 0.83	9.12 ± 0.72	1.34	Не достоверно
2.	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.24 ± 0.78	9.01 ± 1.98	2.67	0.020228
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.44 ± 0.62	7.79 ± 0.93	2.36	0.036298
4.	Прыжок в длину с места (см)	185 ± 16.03	199 ± 16.72	1.80	Не достоверно
5.	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	96.71 ± 38.49	135.64 ± 37.82	2.20	0.047860
6.	Метание мяча 150 г (м)	35.94 ± 9.84	38.97 ± 9.34	0.66	Не достоверно
7.	Метание набивного мяча 1 кг (см)	479.21 ± 83.63	513.94 ± 103.06	0.83	Не достоверно
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	6.01 ± 4.84	11.96 ± 6.63	2.39	0.033952
9.	Отжимания от пола (раз)	27.31 ± 7.72	39.94 ± 5.08	3.38	0.005424
10.	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34.92 ± 5.32	45.01 ± 9.39	3.19	0.007743

При анализе таблиц после проведения эксперимента видно, что по некоторым показателям также различия статистически не значимы, но наблюдается рост всех показателей экспериментальной группы по сравнению с вводным контролем. Различия наглядно продемонстрированы в диаграммах представленных на рис. 1 и 2.

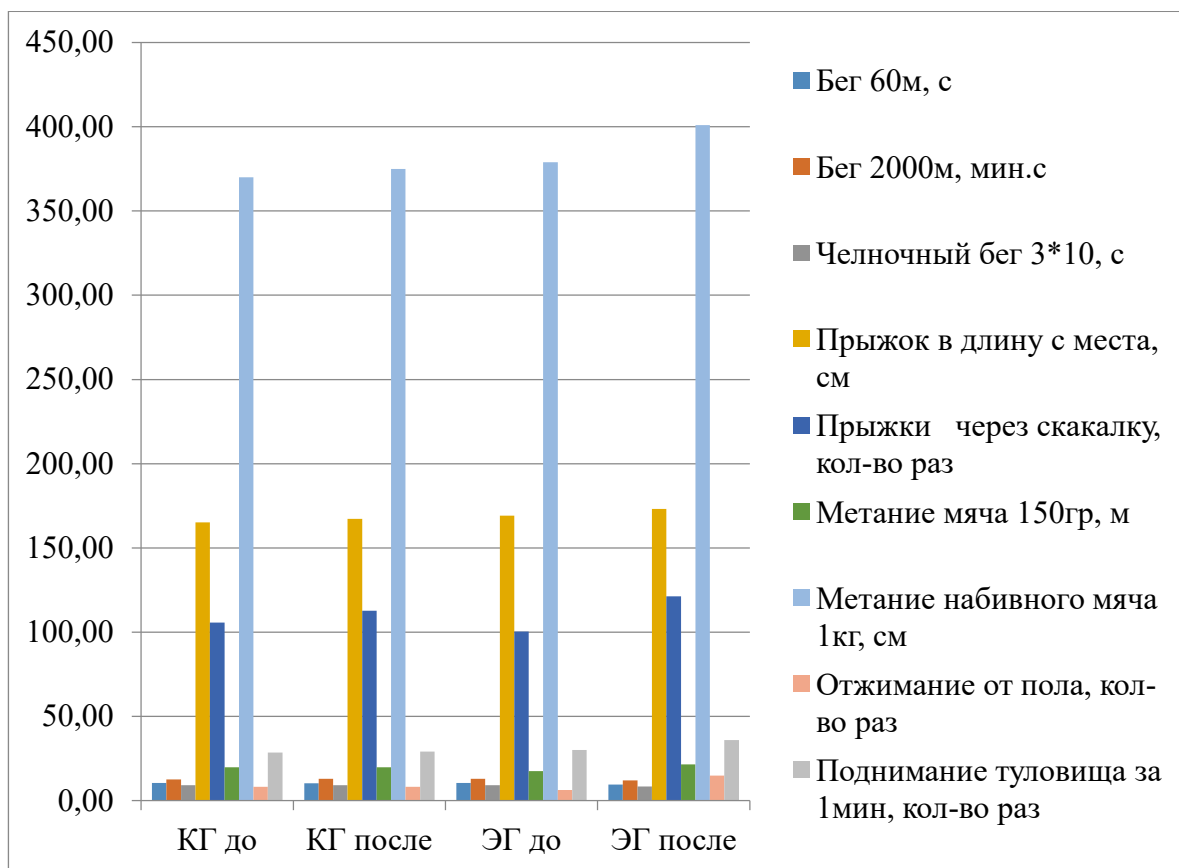


Рис.1. Сравнительная диаграмма результатов входного и итогового контроля уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов (девушек).

Итак, динамика изменения общей физической подготовленности у девушек 8 класс в каждом упражнении выглядит следующим образом (результаты примерно равны, с округлением до сотых):

Бег 60м, сек – КГ = 1,07%; ЭГ = 11,09%.

Бег 2000м, мин.сек. – КГ = -3,84%; ЭГ = 7,97%.

Челночный бег 3\*10, сек. – КГ = - 0,54%; ЭГ = 8,72%.

Прыжок в длину с места, см. – КГ = -1,21%; ЭГ = 2,37%.

Прыжки через скакалку, кол-во раз. – КГ = 6,62%; ЭГ = 20,9%.

Метание мяча 150гр., м. – КГ = 0%; ЭГ = 22,95%.

Метание набивного мяча 1кг., см. – КГ = 1,35%; ЭГ = 5,8%.

Отжимания от пола, кол-во раз. – КГ = 0%; ЭГ = 138,3%.

Поднимание туловища за 1мин., кол-во раз. – КГ = 1,57%, ЭГ = 19,29%.

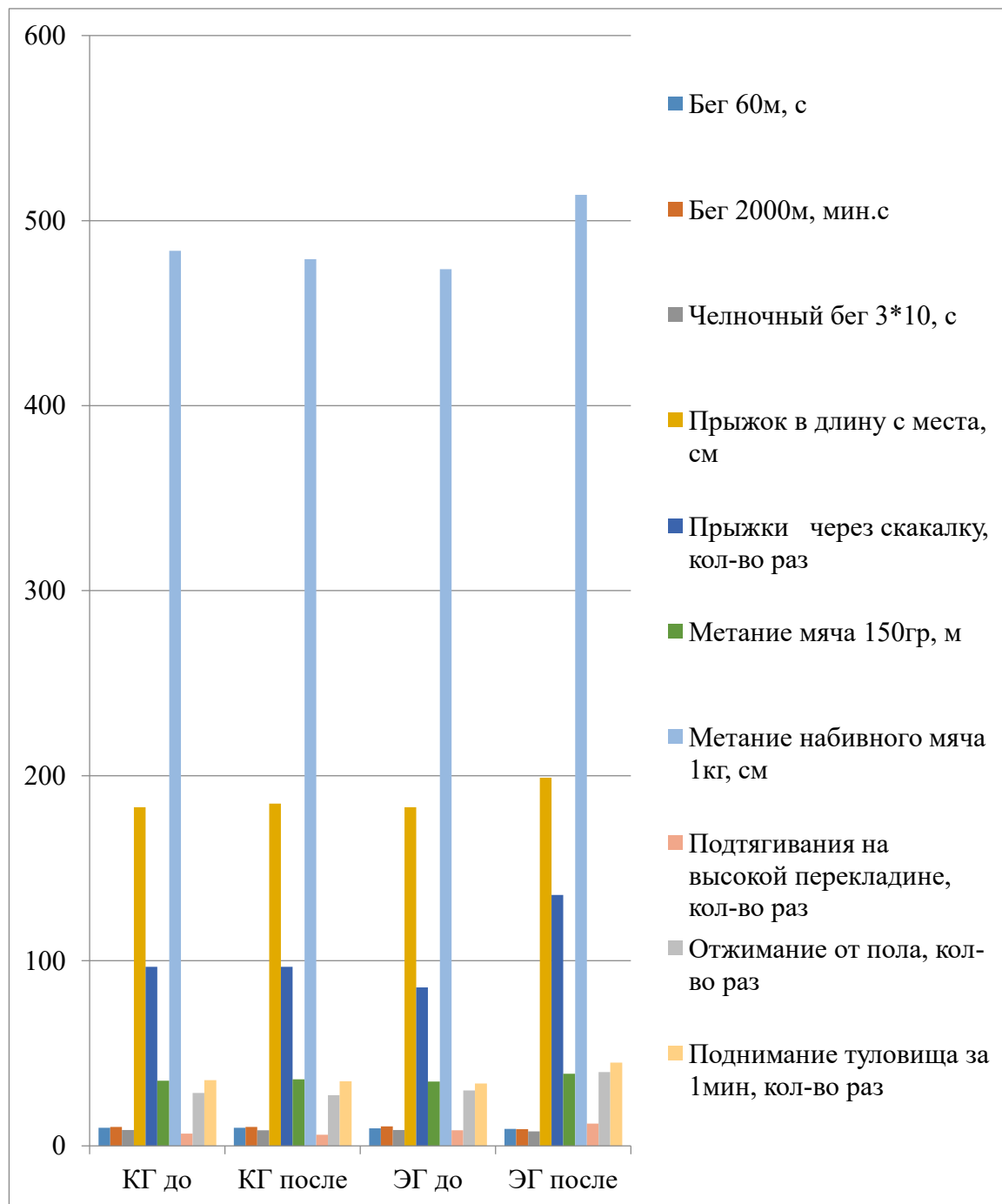


Рис.2. Сравнительная диаграмма результатов входного и итогового контроля уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 классов (юношей).

Динамика изменения общей физической подготовленности у юношей 8 класс в каждом упражнении (результаты примерно равны, с округлением до сотых):

Бег 60м, сек – КГ = 0%; ЭГ = 3,93%.

Бег 2000м, мин.сек. – КГ = 0%; ЭГ = 16,54%.

Челночный бег 3\*10, сек. – КГ = 2,37%; ЭГ = 10,53%.

Прыжок в длину с места, см. – КГ = 1,09%; ЭГ = 8,74%.

Прыжки через скакалку, кол-во раз. – КГ = 0%; ЭГ = 58,4%.

Метание мяча 150гр., м. – КГ = 2,28%; ЭГ = 12,14%.

Метание набивного мяча 1кг., см. – КГ = -0,93%; ЭГ = 8,48%.

Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз. – КГ = -8,52%; ЭГ = 42,72%.

Отжимания от пола, кол-во раз. – КГ = -4,41%; ЭГ = 33,67%.

Поднимание туловища за 1мин., кол-во раз. – КГ = -1,44%, ЭГ = 33,36%.

Как видно из диаграмм, в экспериментальной группе наблюдается рост по всем показателям, в то же время в контрольной группе наблюдаются ухудшения – у девушек по трем показателям, у юношей – по 4 четырем, и нулевой прирост по двум у юношей и девушек. Максимальный рост в экспериментальной группе 138,3% у девушек в упражнении «отжимания в упоре лежа» и 58,4% у юношей в упражнении «прыжки через скакалку». Средний прирост в контрольной группе среди девушек составляет примерно составляет 0,56% (с учетом округления до сотых), в контрольной группе у девушек прирост примерно равен 26,38. Средний прирост в контрольной группе у юношей оказался отрицательным, то есть в группе наблюдается ухудшение среднего уровня общей физической подготовленности на 0,956%, а в экспериментальной группе прирост составляет 28,098%. Для наглядности, результаты представлены в диаграмме на рис.3.



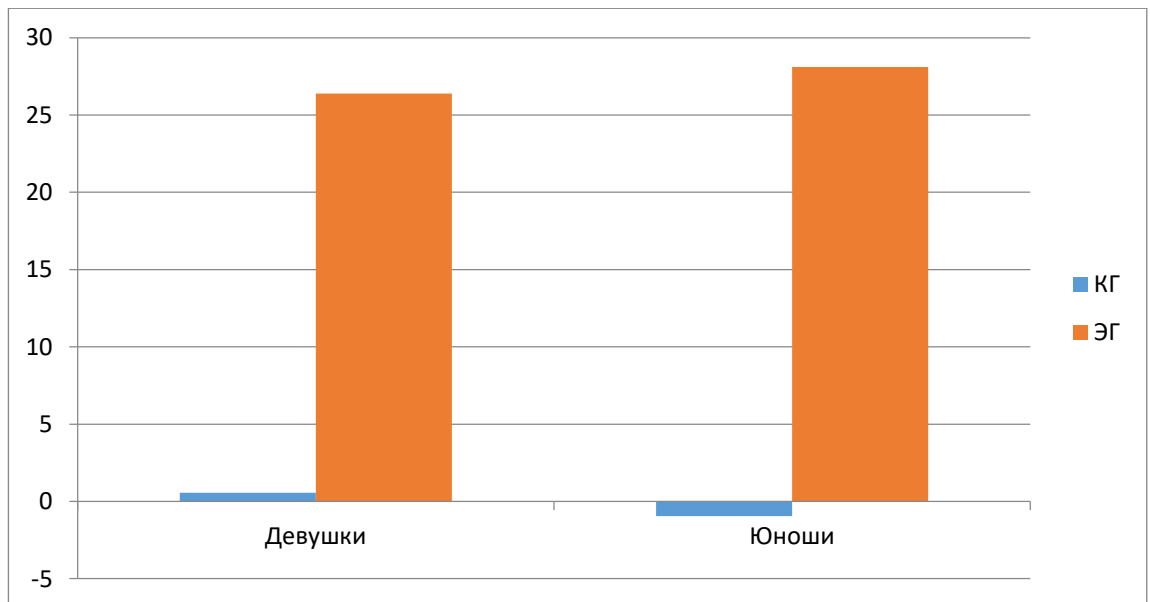


Рис.3. Сравнительная диаграмма среднего изменения уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса после проверки экспериментального комплекса, направленного на развитие общей физической подготовленности через занятия гимнастикой на уроках физической культуры.

На основе вышесказанного, считаем, что цель исследования достигнута в полном объеме, гипотеза доказана, а разработанный комплекс упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся 8 класса через занятия гимнастикой на уроке физической культуры доказал свою эффективность в ходе педагогического эксперимента.

## Заключение

В ходе проведённого исследования были сделаны следующие выводы:

1. Проведён комплексный анализ научно – методической литературы и практического опыта, связанного с проблемой исследования.

2. Разработан комплекс средств повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, с использованием гимнастических упражнений.

3. Экспериментальным путём проведена проверка эффективности разработанного комплекса средств, с использованием гимнастических упражнений, в образовательном процессе урока по физической культуре.

По результатам проведённого исследования, методом сравнительного анализа, была подтверждена эффективность разработанного комплекса.

После сравнения результатов входного и итогового контроля было выяснено, что в экспериментальной группе наблюдается рост по всем показателям, в то же время в контрольной группе наблюдаются ухудшения – у девушек по трем показателям, у юношей – по 4 четырем, и нулевой прирост по двум у юношей и девушек. Максимальный рост в экспериментальной группе 138,3% у девушек в упражнении «отжимания в упоре лежа» и 58,4% у юношей в упражнении «прыжки через скакалку. Средний прирост в контрольной группе среди девушек составляет примерно составляет 0,56% (с учетом округления до сотых), в контрольной группе у девушек прирост примерно равен 26,38. Средний прирост в контрольной группе у юношей оказался отрицательным, то есть в группе наблюдается ухудшение среднего уровня общей физической подготовленности на 0,956%, а в экспериментальной группе прирост составляет 28,098%.

На основе результатов эксперимента, можно сделать заключение, что цель исследования достигнута в полном объеме. Гипотеза подтвердилась, разработанный комплекс упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, с использованием гимнастических упражнений, продемонстрировал свою эффективность в

ходе педагогического эксперимента.

## Список используемой литературы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Батищев Г.И. Педагогическое экспериментирование // Сов. педагогика - 1990. – 231с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Бозриков Д. М., Загrevский О. И. Физическая подготовленность школьников 6-8 классов Северского физико-математического лицея // МНИЖ. 2013. №4-3 (11).
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 367 с.
7. Возрастная физиология : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 443 с.
8. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
9. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
10. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика : учеб. пособие для студентов вузов / В.Е. Гмурман. 12-е изд., перераб. Москва : Высшее образование, 2006. 479 с.

11. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
12. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.; Гардарики, 2005. – 448 с.
13. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
14. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
16. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
17. Кулиненко О. С., Лапшин И. А. Биохимия в практике спорта. М.: Юрайт, 2019. 181 с.
18. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. 610 с.
19. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.
20. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
21. Методы исследований и организация экспериментов / под ред. К.П. Власова. Харьков : Гуманитарный Центр, 2013. 412 с
22. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
23. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. /Ю.Д./ Железняк/, /П.К./Петров/
24. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

25. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
26. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с.
27. Сабитов Р.А. Основы научных исследований : учеб. пособие / Р.А. Сабитов. Челябинск : Челяб. гос. ун-т., 2002. 138 с
28. Стеблецов Е. А. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 220 с.
29. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов.-М.:Ваш полиграфический партнер,2012.-128с.
30. Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – М.:Финансовый Университет, 2014. – 104 с.
31. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп: Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Теория и практика педагогического эксперимента / А.И.Пискунов, Г.В.Воробьева, В.С.Ильин и др.; по ред. А.И.Пискунов, Г.В.Воробьева. - Москва.; Педагогика,1979 - 207 с.
33. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206с.
34. Харламов, И.Ф. Педагогика [Текст]: Учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – 412 с.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
36. Шарипов Х. Х. GYMNASTICS AS AN IMPORTANT MEAN OF PHYSICAL EDUCATION //Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2019. – №. 1-2. – С. 175-178.

37. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология – М.: Академия, 2012. – 336 с.
38. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
39. Alpkaaya U. The effects of basic gymnastics training integrated with physical education courses on selected motor performance variables //Educational Research and Reviews. – 2013. – Т. 8. – №. 7. – С. 317.
40. Coelho J. Gymnastics and movement instruction: Fighting the decline in motor fitness //Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2010. – Т. 81. – №. 1. – С. 14-18.
41. Pehkonen M. QUALITY OF THE TEACHING PROCESS AS AN EXPLANATORY VARIABLE IN LEARNING GYMNASTICS SKILLS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION //Science of gymnastics journal. – 2010. – Т. 2. – №. 2.