Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.М. Гелецкий
«21» 06 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРЛИДИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент Н. В. Полева

Выпускник _____ Н.А. Калуцкая

Нормоконтролер _____ К. В. Орел

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Использование черлидинга на уроках физической культуры школьников старших классов» содержит 78 страниц текстового документа, 4 приложения, 66 использованных источников.

ЧЕРЛИДИНГ, УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Целью исследования было научное и экспериментальное обоснование внедрения учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг» в учебный курс старшеклассников в общеобразовательной школе для повышения уровня их мотивации к физическому воспитанию. Объектом исследования – физическое воспитание старшеклассников в общеобразовательной школе. Предметом исследования – учебная программа по физической культуре с разделом «Черлидинг».

Задачи исследования: Провести анализ научно-методической литературы: раскрыть понятие физического воспитания, его форму, организацию и контроль в общеобразовательной школе, а также раскрыть понятие черлидинга; на основе анкетирования определить возможность применения занятий черлидингом в общеобразовательной школе как средства физической культуры; по средствам педагогического тестирования выявить уровень физической подготовленности и мотивации старшеклассников к занятиям по физической культуре; разработать программу и проверить эффективность ее использования в общеобразовательной школе для повышения мотивации старшеклассников к занятиям физическим воспитанием.

В итоге была разработана и внедрена учебная программа по физической культуре с разделом «Черлидинг», по итогам ее апробации повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой. Тем самым выросла посещаемость уроков физической культуры в школе, следствием чего стало повышение физической подготовленности старшеклассников.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 4
1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ..…7
1.1 Организация учебного процесса физической культуре в общеобразовательной школе ……..…….7
1.2 Форма и контроль занятий по физической культуре в общеобразовательной школе…….….9
1.3 Черлидинг, как инновационная форма занятий физической культурой в общеобразовательной школе…….……....11
2 Организация и методы исследования……....……..…….15
2.1 Организация исследования…….…….……15
2.2 Методы исследования…..…….…….…….….17
3 Экспериментальное обоснование применения учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг»…….22
3.1 Выявление возможности внедрения «Черлидинга» в учебный процесс занятий по физической культуре у старшеклассников…… ……..…22
3.2 Определения уровня мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе ……...33
3.3 Проект учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг» ……...35
3.4 Опытно-экспериментальная проверка эффективности внедрения учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг»……..……47
Заключение…….…….….60
Список использованных источников…….……65
Приложения А - Г...……..…….71-78

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в школьном возрасте влияет на формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности [18]. Данный период является основных этапом в обучении двигательным действиям, школьный возраст благоприятен для быстрого и полноценного освоения новых двигательных действий. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте [13]. Не меньшее значение имеет вклад школьного физического воспитания в развитие личности, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности [28].

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность школьников может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности [34].

В настоящее время политика образования Российской Федерации направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. И в новой ситуации организации обучения эта проблема стоит на повестке дня. По России переход на развивающее обучение осуществляется постепенно. Общеобразовательные школы организуют свою деятельность в основном по традиционной системе обучения, но по-прежнему остро стоит вопрос: как формировать мотивацию учения [11].

Повышение мотивации старшеклассников к занятиям физкультурой во

многом зависит от формы и содержания учебных занятий по физическому воспитанию, использованию популярных видов двигательной активности [33].

Поэтому возникает все больше видов спортивной активности, которые общедоступны, эмоциональны, где обращается внимание не только на двигательную подготовку, но и на развитие личностных качеств, где значительное место отводится эстетичным формам воспитания, пластике, выразительности движений, танцевальным элементам и упражнениям, танцам с разнообразным ритмическим рисунком. Одним из таких видов двигательной активности является черлидинг [36].

Черлидинг – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной координацией соединенные без неоправданных пауз, плавным, динамичным путем, с уверенностью и энергией, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. Для участия в соревнованиях по черлидингу и совершенствования своего спортивного мастерства от черлидира требуется постоянное повышение уровня развития физических качеств, выдержки, терпения, а также стремления к самосовершенствованию [64].

Таким образом, черлидинг как инновационное средство занятий физической культурой в школе для привлечения старшеклассников к физической культуре и здоровому образу жизни является актуальным.

Объектом исследования – физическое воспитание старшеклассников в общеобразовательной школе.

Предметом исследования – учебная программа по физической культуре с разделом «Черлидинг».

Целью исследования – научное и экспериментальное обоснование внедрения учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг» в учебный курс старшеклассников в общеобразовательной школе для повышения уровня интереса к занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что если разработать и внедрить программу по физической культуре с разделом

«Черлидинг», то повысится интерес к занятиям физической культурой в школе, следствием чего станет повышение физической подготовленности и уровня мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы: раскрыть понятие физического воспитания, его форму, организацию и контроль в общеобразовательной школе, а также раскрыть понятие черлидинга.
2. На основе анкетирования определить возможность применения занятий черлидингом в общеобразовательной школе как средства физической культуры.
3. По средствам педагогического тестирования выявить уровень физической подготовленности и мотивации старшеклассников к занятиям по физической культуре.
4. Разработать программу и проверить эффективность ее использования в общеобразовательной школе для повышения мотивации старшеклассников к занятиям физическим воспитанием.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Организация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования. Целью физического воспитания является разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья [18].

Основные используемые средства – это физические упражнения, использование естественных сил природы (солнечная энергия, воздушная и водная среды), соблюдение правил гигиены (личной, трудовой, бытовой и т. п.). Знание закономерностей влияния физических упражнений на организм и научная методика их выполнения помогают достичь цели физического воспитания.

Естественные силы природы выступают средствами закаливания организма. Соблюдение условий гигиены необходимо для сохранения здоровья и физического совершенствования. Осуществляется физическое воспитание по трем направлениям: общая физическая, профессиональная физическая и спортивная подготовка.

Основными организационным центром системы физического воспитания учащихся являются общеобразовательная школа. В учебных заведениях физическое воспитание осуществляется в процессе учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными положениями [10].

При оценке значения физической культуры в школьном возрасте важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физкультурного

образования и физического развития. Необходимо исходить из того, что двигательная – естественная потребность растущего организма, непременное условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям. Недостаток двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезным нарушениям здоровья.

Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена на физическое совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового образа жизни, быта и культурного отдыха, поддержания высокого уровня работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать с всесторонним развитием личности [4].

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы строится на основе программы по физической культуре в соответствии с существующими требованиями. Программы составлены по возрастному принципу.

Программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ имеют следующую содержательную основу — объяснительную записку, в которой определены цель, задачи, содержание обучения, средства и формы контроля за физическим развитием учащихся. Основное содержание уроков по физической культуре — ознакомление с теорией, формирование навыков и умений, воспитание. В занятия по физической культуре включены элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка [19].

Программа по физической культуре в общеобразовательной школе имеет разностороннюю направленность средств и методов физического воспитания. Кроме общей программы по физической культуре имеют оздоровительную, лечебную направленность, что определяет содержание занятий с учащимися

специальных медицинских групп. В соответствии с программой планируются и организуются уроки по физической культуре, профессионально-прикладной физической подготовке, лечебной физической культуре и учебно-тренировочные уроки.

Планирование – это один из основных компонентов системы физического воспитания учащихся. Важно, чтобы учитель при планировании фиксировал свои основные мысли, поиски, руководствуясь конкретными условиями, в которых он трудится, куда входят климатические особенности, наличие спортивного инвентаря и др. На основании программы по физической культуре составляется один из главных документов планирования – план-график прохождения учебного материала за год. В практике используются различные планы-графики, однако наиболее эффективным является график, составленный по принципу постановки учебных задач, которые необходимо решать в определенном классе или на уроке. В соответствии с графиком прохождения учебного материала на год учитель составляет план на полугодие, четверть, что конкретизируется в плане-конспекте урока [28].

1.2 Форма и контроль занятий по физической культуре в общеобразовательной школе

Урок является основной формой организации занятий по физической культуре в школе. Отличительные черты урока следующие: постоянный состав учащихся, соответствие учебного материала утвержденной программе и рабочему плану, точное расписание занятий, применение различных методов обучения [42].

Урок по физической культуре делится на три части – вводную, основную и заключительную. Вводная часть – это организованный приход учащихся в зал или на спортивную площадку, рапорт, приветствие и постановка учителем конкретных задач, способствующих психологической готовности учащихся к их решению. В основной части урока даются теоретические сведения,

осуществляется обучение технике движения, воспитание физических способностей — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В заключительной части урока проводятся специальные упражнения, способствующие снижению функционирования всех систем организма до исходного уровня, снятия повышенной эмоциональности учащихся, а также осуществляется подготовка к организованному уходу их с занятия. Кроме этого, учитель информирует о содержании домашнего задания и особенностях методики его выполнения [6].

Контролирует физическое воспитание учащихся, как и весь учебный процесс, директор школы. Контроль проводится в соответствии с общим планом учебно-воспитательной работы школы, в котором значительное место отводится учебной и внеклассной организации физического воспитания учащихся. Непосредственный контроль за физическим воспитанием школьников во время урока осуществляет преподаватель физического воспитания. Систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья занимающихся становится наиболее эффективным при сочетании его с самоконтролем. В поле зрения должно быть отношение занимающихся к преподавателю (уважительное, симпатизирующее, безразличное, боязливое, пренебрежительное, бестактное и т.п.), взаимоотношения занимающихся (межличностные, групповые), дисциплинированность, а также отношение к своему внешнему виду, осанке, манере держаться, выполняемым движениям, действиям, поступкам, окружающей обстановке и пр. [52].

Контролем преподавателя должны быть охвачены результаты и успешность индивидуальной или групповой деятельности занимающихся. Обязателен постоянный контроль состояния организма учеников. В массовой физкультурной практике, особенно при большом количестве занимающихся в группе, пользуются простыми, общедоступными методами. Это наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, обилием потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители, изменением работоспособности. Необходим учет

мнений и жалоб занимающихся по поводу предъявляемых требований, нагрузок. Поскольку почти все эти способы контроля опираются на субъективные оценки, следует проявлять осторожность в выводах и неоднократно проверять результаты наблюдений [37].

1.3 Черлидинг, как инновационное средство формы занятий физической культурой в общеобразовательной школе

Черлидинг – вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Черлидинг – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в униформу (как правило, соответствующих клубных цветов); также самостоятельная спортивная дисциплина. Вид спорта, соревнования женщин, мужчин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них. Возник в Америке.

Черлидинг – может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества [22].

Черлидинг – учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим

особенностям женского и мужского организма [21].

Как уже было сказано, черлидинг подразделяется на два вида, такие как:

1. Черлидинг - физкультурно-спортивное массовое движение. Его основные цели:

- привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях. Содействие физическому, культурному и духовному развитию;

- расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха;

- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

Черлидинг – как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Его средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты - программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях [21].

2. Черлидинг со спортивной направленностью. Его основными целями являются:

- соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

- работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

В 2007г. подписан приказ о признании видом спорта. Разработаны классификационная программа и правила соревнований.

Черлидинг, как спортивный вид предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса.

Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные черлидиры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий черлидиров обусловливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти черлидиров, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений. Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т.п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости. Перечисленные выше особенности черлидинга характеризуют в основном деятельность спортсменов в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т.п.), черлидиры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху [20].

Черлидинг как вид спорта имеет несколько номинаций. К ним относятся следующие:

1. Программы ЧИР представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (чир-дансы), мимики, пантомимики, элементы сложной и упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

2. Программы ДАНС представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (разных стилей и направлений), хореографию, мимики, пантомимики, в формах, допускаемых правилами

соревнований [22].

Таким образом, предметом изучения в черлидинге является искусство выразительного движения. Программы черлидинга характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

2 ОРГАНИЗАЦИЯИМЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Данное исследование проводилось нами в шесть этапов с января 2014 года по май 2016 года.

На первом этапе осуществлялось теоретическое обоснование, изучался и обобщался опыт работы, изучались и опробовались методы исследования. В целях изучения современного состояния исследуемого вопроса и обобщение имеющихся данных был предпринят теоретический анализ специальных литературных источников, посвященных проблеме. При этом анализировались доступные нам отечественные и зарубежные источники. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

На втором этапе в ноябре - декабре 2015 года проводилось обоснование целесообразности внедрения занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как инновационной формы проведения занятий по физической культуре. В исследование приняли три общеобразовательные школы, методом исследования было выбрано анкетирование, в анкетирование приняли участие ученики-старшеклассники и учителя всех ступеней обучения в школе.

Исследование было проведено на базе МБОУ СШ № 27, МАОУ «Гимназия № 2» и МАОУ «Гимназия № 16» в городе Красноярск. Для применения методики были выбраны учащиеся 9-11 классов и учителя физической культуры. Мы провели анкетирование 96 учеников учащихся 9-11 классов (приложение А) и 22 учителей физической культуры (приложение Б) из трех школ.

На третьем этапе, на базе МБОУ СШ № 27, для организации педагогического эксперимента были выбраны два 10х класса по 22 человека в каждом, выбор пал на них, так как они освобождены от выпускных экзаменов в отличие от 9х и 11х классов. Все 44 человека прошли тестирование мотивационной сферы, а именно определения уровня мотивации к занятиям

физической культуры и уровня общей физической подготовленности учащихся. Первичное тестирование проводилось в контрольной и экспериментальной группах, в январе 2016 года после зимних каникул до внедрения учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг». Было проведено тестирование с целью выявления уровня мотивации к занятиям физической культурой, с помощью опросника П.К. Дуркина [17], состоящий из 21 вопроса (приложение В). И уровня физической подготовленности школьников, принимающих участие в эксперимент, с помощью международного теста на физическую подготовленность И.В Ляха [38], тест состоял из следующих испытаний:

1. Бег на 50 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на 600 м.
4. Вис на согнутых руках.
5. Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 с.
6. Наклон туловища вперед из положения стоя.

Четвертый этап был посвящен педагогическому эксперименту. Для участия в эксперименте были отобраны 44 учащихся из 10х классов, которых мы разделили на контрольную и экспериментальную группы, по 22 человека в каждой группе.

На основе данных первичного тестирования на определение уровня мотивации к занятиям физической культуры и уровня общей физической подготовленности учащихся разрабатывалась учебная программа по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг», а также разрабатывалась схема педагогического эксперимента, конкретизировался метод исследования. Далее программа была внедрена в экспериментальную группу в III четверть с января по март 2016 года, на базе МБОУ СШ № 27.

Пятый этап стал обработкой, систематизацией и анализом полученных данных. Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. При выборе статистических

методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований, с расчетом средних величин: среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, взвешенной средней арифметической величины, средней ошибки среднего арифметического. Достоверность различий экспериментальных данных выявлялось по t-критерию Стьюдента.

Проводился апрель-май 2016 года.

На шестом этапе проходило оформление текста ВКР и формирование выводов.

2.2 Методы исследования

Методы научных исследований – это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций.

Задачи данной работы обусловили необходимость применения следующих методов исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики физической культуры.

Анализ научно-методической литературы включал отечественную научно-исследовательскую литературу, программно-нормативные документы, связанные с вопросами физического воспитания в общеобразовательной школе.

Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы. Помимо этого анализировались труды ведущих специалистов в области физического воспитания (Ашмарин Б. А., Матвеев Л. П. Холодов Ж. К.) и соответствующие программно-нормативные и инструктивные документы.

Анкетирование. Анкетирование - один из основных видов опроса, осуществляемого путем опосредованного общения социолога и респондента. Различают следующие виды анкетирования:

а) по способу общения между исследователем и опрашиваемым - прессовый (вопросник печатают в газете, журнале); почтовый (рассылают анкеты по почте) и раздаточный (анкетер раздает их группе респондентов).

В первых двух случаях (заочное анкетирование) нет непосредственного контакта с респондентом. В третьем случае (очное анкетирование) анкетер выступает в качестве инструктора по заполнению анкет, раздатчика анкет, однако анкета заполняется респондентом самостоятельно;

б) по месту проведения - анкетирование по месту жительства и по месту работы или учебы. В последнем случае он может быть групповым (или аудиторным);

в) по уровню стандартизации - полностью или частично стандартизированным. Этот вид анкетирования определяется характером вопросов (закрытыми или полузакрытыми).

Анкетирование имеет как достоинства (оперативность, экономия средств и времени и др.), так и недостатки, связанные с субъективностью получаемой информации, ее достоверностью и т. д.

Специфика метода опроса состоит в том, что при его использовании источником первичной социологической информации является человек (респондент) - в нашем случае учащиеся 9-11 классов и учителя физической культуры общеобразовательных школ. Примечательно, что в комплексе метода сбора социологической информации опрос наиболее популярен. Существует две разновидности опроса: анкетирование и интервьюирование. В нашей работе мы использовали первый метод.

Групповой анкетный опрос проводился нами в спортзале, раздевалках и занимал не более 5 минут, что представляется очень удобным. В его основе лежит совокупность предлагаемых респондентам вопросов, ответы на которые и образуют первичную информацию. Метод опроса позволил нам в максимально короткие сроки опросить большое количество людей и получить разнообразную информацию.

Анкетирование проводилось с целью обоснования целесообразности внедрения занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как средство физической культуры для старшеклассников (приложения А, Б).

Тестирование. В ходе нашего исследования мы включили два тестирования: на уровень мотивации к занятиям физической культурой и на общий уровень физической подготовленности.

Уровень мотивации к занятиям физической культурой, определяли с помощью опросника П.К. Дуркина: «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры» (приложение В). Тест состоит из 21 вопроса. Ключ к тесту:

- высокая мотивация 30-42 балла;
- средняя мотивация 13-29 балла;
- низкая мотивация 0-12 балла.

Тестирование на общий уровень физической подготовленности, определяли по средствам международного теста физической подготовленности (В.И. Лях). Тест позволяет всесторонне оценить физическую подготовленность детей и молодежи от 6 до 32 лет, а также сравнить физическую подготовленность детей, подростков и молодежи.

Тест включает 6 испытаний:

1. Бег на 50 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на 600 м.
4. Вис на согнутых руках.

5. Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 с.

6. Наклон туловища вперед из положения стоя.

Тест позволит выявить результаты для нескольких уровней физической подготовленности (очень низкого, низкого, среднего, выше среднего, высокого) вне зависимости от возраста и пола.

Очень низкий уровень – 180 баллов;

Низкий уровень – от 181 до 239 баллов;

Средний уровень - от 240 до 299 баллов;

Уровень выше среднего - от 300 до 359 баллов;

Высокий уровень - 360 и выше.

Число баллов получается в результате простой суммы очков за каждый отдельный тест.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Поэтому в качестве основного метода исследования был избран педагогический эксперимент. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы. Формирующий эксперимент по направленности был сравнительным, по условиям проведения – естественным. Для участия в эксперименте были отобраны 44 учащихся из 10х классов – 22 человека в каждой группе.

Методы математической статистики. Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований, с расчетом средних величин: среднего

арифметического, среднего квадратического отклонения, взвешенной средней арифметической величины, средней ошибки среднего арифметического. Достоверность различий экспериментальных данных выявлялось по t-критерию Стьюдента.

Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗДЕЛОМ «ЧЕРЛИДИНГ»

В результате проведенного анализа научно-методической литературы, доступных нам отечественных и зарубежных источников, изучалось современное состояние исследуемого вопроса. Обобщив, имеющиеся данные и материалы, мы сформировали теоретическую базу осуществленного исследования.

Следующим этапом работы стало обоснование целесообразности внедрения занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как инновационной формы проведения занятий по физической культуре. В исследование приняли участие три общеобразовательные школы, методом было выбрано анкетирование, в анкетирование приняли участие ученики-старшеклассники и учителя всех ступеней обучения в школе.

Исследование было проведено на базе МБОУ СОШ № 27, МАОУ «Гимназия № 2» и МАОУ «Гимназия № 16» в городе Красноярск. Для применения методики были выбраны учащиеся 9-11 классов и учителя физической культуры. Мы провели анкетирование 96 учеников учащихся 9-11 классов (приложение А) и 22 учителей физической культуры (приложение Б) из трех школ.

3.1 Выявление возможности внедрения «Черлидинга» в учебный процесс занятий по физической культуре у старшеклассников

В ноябре - декабре 2016 года было проведено исследование на обоснование целесообразности внедрения занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как средство физической культуры для старшеклассников.

В анкетирование учащихся приняли участие 96 учеников общеобразовательной школы из 55 девушек и 41 юноша из трех разных общеобразовательных школ, во всех школах уроки физической культурой проводятся 3 раза в неделю.

Таблица 1 – Общие сведения о респондентах-школьниках

	Девушки			Юноши		
Пол	55 человек			41 человек		
Вес	Меньше нормы	Норма	Больше нормы	Меньше нормы	Норма	Больше нормы
	11%	65%	24%	12%	75%	13%

По данным таблицы 1 видно, 11% опрошенных учениц весом меньше нормы, у 65% девушек вес в границах нормы, а 24% респондентов-девушек страдают ожирением. Данные по опрошенным юношам следующие: 12% юношей весом меньше нормы, у 75% опрошенных вес в границах нормы, и всего 13% респондентов-юношей страдают ожирением. Из этого делаем вывод: что девушек с весом больше нормы, больше чем юношей. А юношей с нормальным весом больше, чем девушек. Это может свидетельствовать о низком уровне двигательной активности девушек.

Таблица 2 – Сведения о частоте посещения уроков физической культуры

Вопрос\ответ	Девушки			Юноши		
	Да	Нет	Иногда	Да	Нет	Иногда
Нравиться ли Вам уроки физической культуры в школе?	15%	65%	20%	92%	8%	-
Пропускаете ли Вы уроки физкультуры в школы?	60%	10%	30%	15%	80%	5%

Данные таблицы 2 показали нам следующие результаты: на вопрос «Нравиться ли Вам уроки физической культуры в школе?» 15% девушек ответили «да», 65% отдали предпочтение ответу «нет», а 20% респондентов-девушек ответили «иногда». Ответы юношей были следующие: 92% отдали предпочтение ответу «да», и всего 8% ответили «нет».

Следующий вопрос в анкетирование был такой: «Пропускаете ли Вы уроки физкультуры в школы?» 60% респондентов-учениц пропускают уроки по физической культуре, 30% делают это «иногда», и всего 10% регулярно посещают уроки физкультуры. Юношей регулярно посещающих уроки больше, чем девушек – 80%, 15% юношей прогуливают физкультуру, и всего 5% делают это «иногда»,

Здесь можно сделать следующие выводы, что большинству юношей нравятся уроки физической культуры в школе, и они редко их пропускают. Обратная ситуация с девушками 65% не нравятся уроки физкультуры и 60% их пропускают, поэтому можно сделать предположение, что следствием низкого уровня двигательной активности, может быть лишний вес, а значит, проблемы со здоровьем.

На вопрос: «Какие формы физического развития Вам нравятся?» наши опрашиваемые ответили следующие: выбор юношей упал на подвижные игры, такие как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и т.п. и тренажерный зал, а девушки в большинстве своем предпочитают танцы и также как и юноши – тренажерный зал.

Следующий вопрос был таким: «Посещаете ли вы спортивные кружки или секции в неурочное время?» 85% девушек дополнительно посещают спортивные секции и всего 65% юношей внеурочное время занимаются спортом. Здесь можно сделать выводы, что форма и содержание урока по физической культуре не нравятся девушкам, и они выбирают иные системы специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

По данным таблицы 3 видно, что большинство девушек 68% уже занимаются танцами, 23% опрошенных учениц хотели бы заниматься танцами, и всего 9% этот вид спорта не интересен. А подавляющее большинство юношей 60% не желают танцевать, но при этом 25% опрошенных учеников уже танцуют и еще 15% желали бы научиться танцевать.

Таблица 3 – Интерес респондентов-школьников к занятиям танцами

Вопрос/ответ	Девушки			Юноши		
	Да	Нет	Уже занимаюсь	Да	Нет	Уже занимаюсь
Хотели бы Вы заниматься танцами?	23%	9%	68%	15%	60%	25%

По результатам таблицы 4 видим, что большинство респондентов-девушек 55% желают овладеть таким качеством, как гибкость и гибкими желали бы стать всего 5% респондентов-юношей. Развитие такого физического качества, как «ловкость» привлекает всего 10% девушек и 10% юношей. 75% юношей и 5% девушек хотят развивать «силу». А 30% учениц и 10% учеников хотят развивать «выносливость».

Таблица 4 – Развитие физических качеств у респондентов-учеников

Вопрос/ответ	Гибкость		Ловкость		Силу		Выносливость	
Какие физические качества Вы бы хотели развить?	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
	55%	5%	10%	10%	5%	75%	30%	10%

Итак, делаем следующие выводы: юноши-старшеклассники хотят быть сильными, а девушки-старшеклассницы хотят быть гибкими. Из полученных данных, делаем предположение, что уроки по физической культуре в общеобразовательной школе удовлетворяют потребности в развитие силы, поэтому юноши любят физкультуры и не пропускают уроки, а развитию гибкости уделяется недостаточно внимания и времени, и поэтому большинство девушек не любят уроки физкультуры и пропускают их.

По данным таблицы 5, видим следующее: 85% респондентов-учениц и 70% респондентов-учеников знают, кто такие черлидиры, а 15% учениц и 30% учеников не догадываются кто или что это. На вопрос: «Нравятся ли вам выступления черлидиров?» ответили «да» 80% опрошенных девушек и 68% юношей, соответственно ответ «нет» был у 20% девушек и 32% опрошенных юношей.

Таблица 5 – Интерес респондентов-школьников к занятиям черлидингом

Вопрос/ответ	Девушки		Юноши	
	Да	Нет	Да	Нет
Знаете ли Вы кто такие черлидиры?	85%	15%	70%	30%
Нравятся ли вам выступления черлидиров?	80%	20%	68%	32%
Хотели бы Вы стать черлидиром?	75%	25%	45%	55%
Хотели бы Вы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу?	65%	35%	55%	45%
Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по черлидингу?	55%	45%	30%	70%

Большинство девушек 75% хотели бы стать черлидиршей и 45% парней стать черлидиром, соответственно 25% учениц и 55% учеников не желают быть черлидирами. По вопросу «Хотели бы Вы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу?» ответы были следующие: положительно отнеслись к данному введению 65% респондентов-учениц и 55% респондентов-учеников, а высказались отрицательно – 35% учениц и 45% учеников. А также 55% девушек и 30% хотят участвовать в соревнованиях по черлидингу, отказались же в участие в подобных соревнования 45% девушек и 70% юношей.

Итак, делаем следующе выводы: большинство девушек и юношей знают, что такое черлидинг, а также более 70% респондентам нравятся выступления черлидиров. По результатам опроса 75% девушек и чуть меньше половины юношей хотели быть стать черлидиром, а также больше половины опрошенных учащихся 9-11 классов из трех школ хотели бы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу. И 55% девушек принимали бы участие в соревнованиях по черлидингу, а также 30% юношей желающих принимать участие подобного вида.

Также респондентам был задан вопрос: «Сколько раз неделю хотите заниматься черлидингом?» Подавляющее большинство девушек хотели бы заниматься 2 раза в неделю, юноши же посещали подобные занятия 1 раза в неделю.

И последний вопрос, который дал понять, чего же хотят получать от

занятий черлидингом юноши и девушки в возрасте 14-17лет. Итак, 80% девушек привлекают зажигательные танцы и гибкость девушек-черлидирш. А большая часть опрошенных юношей привлекает акробатика, которая очень распространена у танцовщиков и возможность контактировать с девушками в момент поддержек и выбросов, тем самым демонстрируя свою силу и ловкость.

Вторая группа респондентов были учителя физической культуры из трех разных общеобразовательных школ. В анкетирование приняли участие 22 учителя в возрасте от 24 до 53 лет, со стажем работы в школе в качестве учителя физкультуры от 4 до 25 лет, из 60% мужчин и 40% женщин. Во всех трех школах уроки физической культурой проводятся 3 раза в неделю. Также в каждой школе ведутся спортивные секции внеурочное время по различным видам спорта, такие как волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, танцы и многие другие.

Во всех школах принимавших участие в анкетирование, проводятся спортивные соревнования разного масштаба (от общешкольных до городских и краевых состязаний). А также в каждой общеобразовательной школе есть команда черлидиров, которые поддерживают свои команды на спортивных мероприятиях и команда одной из школ принимает участие в городских соревнованиях по черлидингу.

Таблица 6 – Общие сведения по классам респондентов-учителей

Вопрос/ответ	1-4классы	5-8классы	9-11классы
У каких классов Вы ведете уроки физическую культуру?	15%	40%	45%

По таблице 6 следует, что 15% опрошенных респондентов учителя младших классов, 40% ведут уроки по физической культуре в средней ступени, а большинство 45% учителя физкультуры у старшеклассников. Наше исследование направленно на учащихся 9-11 классов, поэтому большинство опрошенных учителей физической культурой преподают у данных классов. Но также были опрошены учителя младшей и средней школы, чтобы установить возможные проблемы, возникающие в разном возрасте учеников. Поэтому

дальнейшие результаты будет рассматривать по трех группам: младшая, средняя и старшая школа.

Таблица 7 – Сведения о частоте посещения уроков физической культуры

Вопрос/ответ	1-4классы			5-8классы			9-11классы		
Пропускают ли Ваши ученики уроки физкультуры?	Да		Нет	Да		Нет	Да		Нет
	33%		67%	22%		78%	50%		50%
Сколько в среднем учеников присутствуют на уроке физкультуры?	Весь класс	2/3 класса	1/3 класса	Весь класс	2/3 класса	1/3 класса	Весь класс	2/3 класса	1/3 класса
	85%	10%	5%	75%	15%	10%	50%	30%	20%
Кто чаще пропускают уроки физкультуры?	Д		М	Д		М	Д		Ю
	50%		50%	78%		22%	85%		15%

По результатам анкетирования (таблица 7) ответы учителей начальной школы были следующие: 67% учеников младший классов не пропускают уроки физической культуры, 33% - не присутствуют на уроке физкультуры. В 85% случаев весь класс присутствует на уроке, 2/3 класса в 10% случаев и всего 5% случаев, когда на уроке по физической культуре присутствует 1/3 класса. Девочки и мальчики пропускают уроки с одинаковой частотой. Также респондентам-учителям задавался вопрос о причинах пропусков уроков физкультуры и чаще всего учителя указывали причину пропуска - болезнь ребенка.

В средней ступени большинство учеников 78% посещают физкультуру, а 22% учащихся прогуливают уроки. В 75% случаев весь класс присутствует на уроках по физической культуре, 2/3 класса в 15% случаев и 1\3 класса в 10% случаев. И 78% девушек и 22% юношей пропускают физкультуру. Также учителям средних классов задавался вопрос о причинах пропусков уроков физкультуры: причинами назвали – у девушек: болезнь и не имение формы, а также лишний вес, из-за которого девушки стесняются ходить на физкультуру, а причиной пропусков юношей называли болезнь.

И третья группа учеников – старшеклассники. 50% старшеклассников пропускают уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Только в 50% случаев присутствует весь класс на уроке, в 30% - 2/3 класса и в 20% - 1/3 класса. В пропусках тоже лидируют девушки – 85%, как и в средней школе. Здесь учителя указали причину пропусков девушек – неимение спортивной формы, а причиной пропусков юношей, также как и в средней школе, называли болезнь.

По данным таблицы 7, делаем выводы, что мальчики и юноши больше любят уроки физической культуры в общеобразовательной школе, чем девушки и чем старше становятся девушки, тем меньше уроки физкультуры заинтересовывают их. Отсюда и появляется дефицит двигательных действий, что в последствие может сказаться на появлении лишнего веса и многих других отклонениях в здоровье и развитие.

По данным таблицы 8, видим следующие результаты, на вопросы: «Считаете ли Вы что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям?», «Считаете ли Вы возможным внедрение в школьную программу по физической культуре занятий по черлидингу?» и «Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры?» 67% опрошенных учителей младшей школы ответили «нет», а у 33% был ответ «да». А на вопрос: «Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит посещаемость уроков физкультуры?» все респонденты ответили «нет».

Ответы учителей средней школы, распределились следующим образом: «Считаете ли Вы что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям?», «Считаете ли Вы возможным внедрение в школьную программу по физической культуре занятий по черлидингу?» и «Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры?» 78% опрошенных учителей ответили «да», а у 22% был ответ «нет». А на вопрос: «Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит посещаемость уроков

физкультуры?» респонденты ответили «да» в 67% случаев, и 33% ответили – «нет».

Таблица 8 – Целесообразность внедрение черлидинга в программу по физкультуре

Вопрос/ответ	1-4классы		5-8классы		9-11классы	
	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
Считаете ли Вы что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям?	33%	67%	78%	22%	85%	15%
Считаете ли Вы возможным внедрение в школьную программу по физической культуре занятий по черлидингу?	33%	67%	78%	22%	85%	15%
Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры?	33%	67%	78%	22%	85%	15%
Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит посещаемость уроков физкультуры?	-	100%	67%	33%	70%	30%

Учителя старшеклассников высказали следующее мнение на вопросы: «Считаете ли Вы что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям?», «Считаете ли Вы возможным внедрение в школьную программу по физической культуре занятий по черлидингу?» и «Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры?» 85% респондентов-учителей старшей школы ответили «да», а всего у 15% был ответ «нет». А на вопрос: «Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит посещаемость уроков физкультуры?» 70% респондентов ответили «да», 30% - «нет».

Итак, большинство учителей начальной школы считают, что программа обучения в общеобразовательной школе для младших классов, насыщенная и удовлетворяет потребности учеников в развитие физических способностей и разнообразить ее, нет надобности.

А подавляющее большинство учителей средней и старшей школы считают, что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников

повыситься интерес к занятиям. Также считают, что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры и положительно отразиться на посещаемости уроков по физической культуре.

Итак, подводим итоги. В анкетирование учащихся приняли участие 96 учеников 9-11 классов из трех общеобразовательных школ в городе Красноярске, из них 55 девушек и 41 юноша, во всех трех школах уроки физической культурой проводятся 3 раза в неделю. Мы пришли к следующим выводам:

Девушек с весом больше нормы, больше чем юношей, что может свидетельствовать о низком уровне двигательной активности девушек. 65% девушек не нравятся уроки физкультуры и 60% учениц пропускают, поэтому можно сделать предположение, что следствием низкого уровня двигательной активности, может быть лишний вес, а значит, проблемы со здоровьем и развитием.

Формами физического развития юноши выбирают подвижные игры и тренажерный зал, а девушки в большинстве своем предпочитают танцы и также тренажерный зал. 85% девушек дополнительно посещают спортивные секции и всего 65% юношей внеурочное время занимаются спортом. Из этого делаем вывод, что форма и содержание урока по физической культуре не нравятся девушкам, и они выбирают иные системы специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Большинство девушек занимаются или хотели бы заниматься танцами. А подавляющее большинство юношей не желают танцевать, но при этом 25% танцуют и еще 15% желали бы научиться танцевать. 75% юношей хотят развить, такое качество как сила. А большинство девушек желают овладеть таким качеством, как гибкость и 30% развить выносливость.

Большинство девушек и юношей знают, что такое черлидинг, а также более 70% респондентам нравятся выступления черлидиров. По результатам анкетирования 75% девушек и чуть меньше половины юношей хотели быть

стать черлидиром, а также больше половины опрошенных учащихся 9-11 классов из трех школ хотели бы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу. И 55% девушек принимали бы участие в соревнованиях по черлидингу, а юношей всего 30% желающих принимать участие подобного вида.

Итак, в возрасте 14-17лет 80% девушек привлекают зажигательные танцы и гибкость девушек-черлидирш. А большая часть опрошенных юношей привлекает акробатика, которая очень распространена у танцовщиков и возможность контактировать с девушками в момент поддержек и выбросов, тем самым демонстрируя свою силу и ловкость.

Проведенное анкетирование во второй группе респондентов-учителей физической культуры из трех школ, показало нам следующе: в анкетирование приняли участие 22 учителя в возрасте от 24 до 53 лет, со стажем работы в школе в качестве учителя физкультуры от 4 до 25 лет, из них 60% мужчин и 40% женщин. Во всех школах принимавших участие в анкетировании, проводятся спортивные соревнования разного масштаба (от общешкольных до городских и краевых состязаний). А также в каждой общеобразовательной школе есть команда черлидиров, которые поддерживают свои команды на спортивных мероприятиях и команда одной из школ принимает участие в городских соревнованиях по черлидингу.

По результатам нашего исследования 50% старшеклассников пропускают уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Только в 50% случаев присутствует весь класс на уроке, в 30% - 2/3 класса и в 20% - 1/3 класса. В пропусках лидируют девушки – 85%. Учителя указали причину пропусков девушек – неимение спортивной формы, а причиной пропусков юношей называли болезнь.

По полученным данным делаем выводы, что мальчики и юноши больше любят уроки физической культуры в общеобразовательной школе, чем девушки и чем старше становятся девушки, тем меньше уроки физкультуры заинтересовывают их. Отсюда и появляется дефицит двигательных действий, что

в последствие может сказаться на появлении лишнего веса и многих других отклонениях в здоровье и развитие. А также учителя старшей школы, принявшие участие в анкетирование считают, что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям.

Итак, в результате нашего исследования мы выявили интерес к занятиям черлидингом у старшеклассников и пришли к выводу, что, по мнению учителей физической культуры из трех общеобразовательных школ, внедрение черлидинга в школьную программу повысит эффективность уроков и положительно отразиться на посещаемости занятий по физической культуре.

3.2 Определения уровня мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе

На основании полученных результатов второго этапа исследования, мы выявили интерес к занятиям черлидингом у старшеклассников и пришли к выводу, что, по мнению учителей физической культуры, внедрение черлидинга в школьную программу повысит эффективность уроков и положительно отразиться на посещаемости занятий по физической культуре.

Тем самым определились следующие этапы исследования, а именно нашей задачей стало определение общего уровня мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников. На базе МБОУ СШ № 27, для организации педагогического тестирования были выбраны 10-е классы, выбор пал на них, так как они освобождены от выпускных экзаменов в отличие от 9х и 11х классов. В тестирование мотивационной сферы приняли участие 44 человека. Мы определяли общий уровень мотивации к занятиям физической культуры учащихся.

Общее тестирование проводилось в январе 2016 года, после зимних каникул на перемене в раздевалках, оно составляло не более 5 минут. Тест состоял из 21 вопроса, где нужно было выбрать один вариант ответа.

Итак, в тестирование приняли участие 44 десятиклассника из них 19

юношей и 25 девушек в возрасте 15-16 лет.

Таблица 9 – Общие результаты тестирования на определения уровня мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников

№	Высокий уровень (в баллах)	Средний уровень (в баллах)	Низкий уровень (в баллах)
1	42	20	5
2	40	15	6
3	38	16	3
4	35	20	5
5	36	20	6
6	37	15	8
7	40	25	10
8	41	28	11
9	35	25	8
10	32	16	5
11	-	14	11
12	-	21	11
13	-	25	11
14	-	15	-
15	-	16	-
16	-	18	-
17	-	13	-
18	--	14	-
19	-	13	-
20	-	13	-
21	-	17	-
Итого человек	**10**	**21**	**13**

По результатам таблицы 9, мы видим, что 21 учащийся десятого класса имеет средний уровень мотивации к занятиям физической культурой, 13 учеников с низким уровнем мотивации и всего 10 человек обладают высоким уровнем мотивации к занятиям физической культурой.

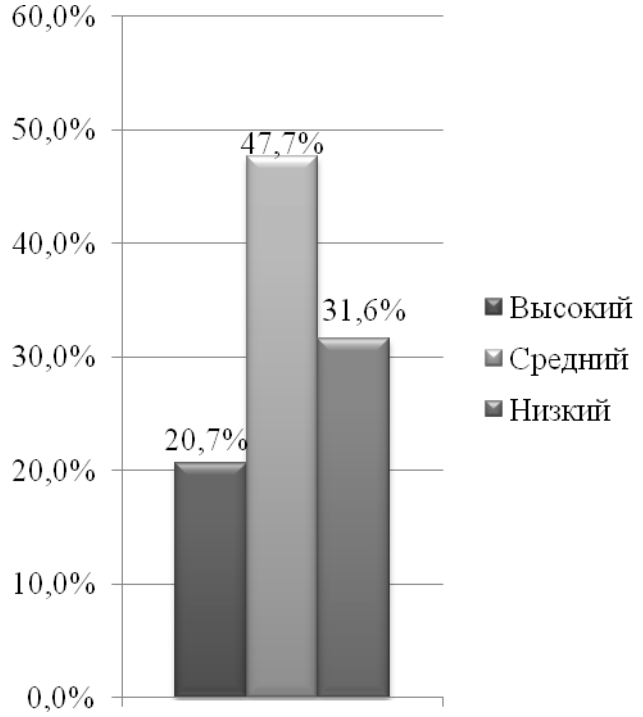

Рисунок 1 – Общий уровень мотивации к занятиям физической культурой испытуемых до внедрения учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг»

По рисунку 1, мы видим, что у большинства испытуемых 47,7% средний уровень мотивации к занятиям физической культурой, 31% учеников с низким уровнем уровень мотивации и только 20,7% десятиклассников обладают высоким уровнем мотивации к занятиям физической культурой.

Из этого делаем вывод, что старшеклассники слабо мотивированны к занятиям спорта.

3.3 Проект учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг»

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». Предметом образования в области физической культуры является двигательная физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе

освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное

содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять

углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в Федеральном базисном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа. «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 классах из них 63 часа – базовая часть и 39 часов вариативная часть.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

На основе данных анкетирования учеников на выявления интереса к занятиям черлидингом, а также тестирования на определение уровня мотивации к занятиям физической культуры учащихся и опроса учителей на возможность внедрения черлидинга в учебную программу по физической культуре в общеобразовательную школу – разрабатывалась учебная программа по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг». А также разрабатывалась схема педагогического эксперимента, конкретизировался метод исследования.

Таблица 10 – Распределение учебного времени на различные виды программного материала по «Физической культуре» в 10 классе (сетка часов)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	*Базовая часть*	*63*
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21

Окончание таблицы 10

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	*Вариативная часть*	*39*
2.1	Черлидинг (волейбол)	27
2.2	Кроссовая подготовка	12
	Итого:	**102**

Пояснительная записка. Программа занятий по черлидингу для учеников 9-11 классов общеобразовательных школ является инновационной формой в системе работы по физическому воспитанию. Однако данный вид спорта активно развивается в нашей стране в виде самостоятельных занятий школьников, как раздел танцевальной подготовки и т.д. Каждое соревнование по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки.

Развитие черлидинга (подготовка групп поддержки спортивных команд) в Красноярске как вида спорта началось в 2008 году, после введения в регламент спортивных соревнований обязательного присутствия на домашний играх группы поддержки – черлидеров, на основе опыта родоначальников этого вида спорта – спортсменов США, на языке которых он обозначается словом черлидинг (Cheerleading).

В связи с тем, что занятия этим видом спорта позволяют успешно решать задачу формирования и совершенствования у молодежи способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие физические и эстетические ценности спорта, данный вид получил широкое развитие в России и в городе Красноярске в том числе.

Несмотря на то, что черлидинг включает в себя элементы других видов спорта, сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности черлидинга от уже существующих видов

спорта.

Целью занятий черлидингом, как формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы разнообразить школьную программу по физической культуре, повысить интерес к занятиям физкультурой, а также создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Нами была разработана учебная программа по физической культуре с разделом «Черлидинг» для учеников 9-11 классов общеобразовательных школ, изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Учебно-тематические планы раздела «Черлидинг» для учеников 9-11 классов общеобразовательных школ.

Таблица 11 – Вариативная часть программы на 27 часов. Учебно-тематический план 9 класса в разделе «Черлидинг»

№	Перечень разделов, тем	9 класс: Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	-	1
3	Теория и история черлидинга	1	-	1
4	Программа «Чир»	1	8	9
5	Программа «Данс»	1	8	9
6	Художественные занятия	1	2	3
7	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	2	2
	Итого	**6**	**21**	**27**

Содержание учебно-тематического плана 9 класса в разделе «Черлидинг».

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Теория: гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

3. Теория и история черлидинга.

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Программа «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два

основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

5. Программа «Данс».

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

6. Художественное движение.

Основы художественного движения, счет, ритм, музыкальность.

7. Сдача контрольных нормативов.

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки.

8. Показательные выступления в группах и секциях перед черлидирами и их родителями.

Содержание учебно-тематического плана 10 класса в разделе «Черлидинг».

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.

Техника безопасности во время тренировок. Права и обязанности черлидеров.

Таблица 12 – Вариативная часть программы на 27 часов. Учебно-тематический план 10 класса в разделе «Черлидинг»

№	Перечень разделов, тем	10 класс: Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	-	1
3	Теория и история черлидинга	1	-	1
4	Программа «Чир»	1	7	8
5	Программа «Данс»	1	7	8
6	Художественные занятия	1	2	3

Окончание таблицы 12

№	Перечень разделов, тем	10 класс: Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
7	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	4	4
	Итого	**6**	**21**	**27**

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму черлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике черлидеров.

3. Теория и история черлидинга.

Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: Президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзнхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу - бизнеса. Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов с выступлениями.

4. Программа «Чир».

Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Построение в шеренгу. Подвижные игры.

5. Программа «Данс».

Обязательные элементы. Танцевальные связки.

6. Художественное движение.

Освоив азы художественного движения, дети понимают, что нужно вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки.

7. Сдача контрольных нормативов.

ОФП, СФП. Обязательные элементы программы «чир», «данс».

Терминология черлидинга.

8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Таблица 13 – Вариативная часть программы на 27 часов. Учебно-тематический план 11 класса в разделе «Черлидинг»

№	Перечень разделов, тем	11 класс: Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	-	1
3	Теория и история черлидинга	1	-	1
4	Программа «Чир»	1	7	8
5	Программа «Данс»	1	7	8
6	Художественные занятия	1	2	3
7	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
8	Участие в соревнованиях и показательные выступления	-	4	4
	Итого	**6**	**21**	**27**

Содержание учебно-тематического плана 11 класса в разделе «Черлидинг».

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятия черлидингом.

Виды страховок при выполнении программы «чир» и «данс».

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях.

3. Теория и история черлидинга.

История черлидинга в России. Известные команды черлидиров.

4. Программа «Чир».

Акробатические упражнения колесо, рандат, фляк, рандат - фляк, сальто назад.

Станы: споттер, фантер, база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте.

Пируэты: карандаш Джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, Грант пируют,

Пируэт – флажок, продольный, вертилкальный.

Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.

Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленногобаскета).

Чант и чир – кричалки. Подвижные игры.

5. Программа «Данс».

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «данс» программы.

6. Художественное движение.

Использование более сложных комбинации движений, более сложных музыкальных произведений, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов второго и третьего этапов обучения.

7. Сдача контрольных нормативов.

ОФП, СФП. Соревновательная успеваемость. Участие в оригинальных программах по номинациям черлидинга.

8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом. Участие в соревнованиях по программе «чир» и «данс».

Итак, по окончании учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг» для 9х классов.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
2. Правила техники безопасности;
3. Знать технику выполнения упражнений;
4. Исполнения движений;
5. Ориентировка в пространстве;
6. Умение повторять за педагогом;
7. Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения;

8. Танец группы поддержки.

По окончании учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг» для 10х классов.

Обучающиеся должны уметь, знать:

1. Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;

2. Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;

3. Освоение музыкального ритма;

4. Сочетание движений с музыкальным темпом;

5. Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;

6. Музыкально – ритмическая воспитанность.

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП.

Формы и методы подведения итогов: ОФП, показательные выступления на соревнованиях.

Далее данная программа была внедрена в экспериментальную группу в III четверть с января по март 2016 года, на базе МБОУ СШ № 27.

3.4 Опытно-экспериментальная проверка эффективности внедрения учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг»

На основании полученных результатов предыдущих этапов исследования, мы выявили интерес к занятиям черлидингом у старшеклассников и пришли к выводу, что, по мнению учителей физической культуры, внедрение черлидинга в школьную программу повысит эффективность уроков и положительно отразиться на посещаемости уроков по физической культуре. Далее мы определили уровень мотивации у старшеклассников к занятиям физической культурой, показатели были средние и низкие. На основе полученных данных

разработали учебную программу по физической культуре с разделом «Черлидинг». Работа проходила совместно с учителей физической культурой и с одобрением директора школы. Учебная программа по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг» была внедрена в экспериментальную группу в III четверть с января по март 2016 года.

Следующим этапом исследования стал педагогический эксперимент. Он проходил на базе МБОУ СОШ № 27 с января по март 2016 года. Для участия в эксперименте были отобраны 44 учащихся из 10х классов – 22 человека в каждой группе. Группы разделены на контрольную и экспериментальную. Состав контрольной группы из 9 юношей и 13 девушек, и в экспериментальной – 10 и 12 соответственно.

Перед внедрением программы проводилось тестирование на определение уровня мотивации к занятиям физической культурой в экспериментальной и контрольной группах. Первичное тестирование было поведено 18 января 2016 года.

Итак, по данным таблицы 14, мы видим, что в контрольной и экспериментальной группах по 5 человек с высоким уровней мотивации к занятиям физической культурой, средний уровень в контрольной группе 11 испытуемых и 10 – в экспериментальной. С низким уровнем мотивации к занятиям 6 учеников в контрольной группе и 7 учеников в экспериментальной.

Таблица 14 - Результаты тестирования на определения уровня мотивации к занятиям физической культурой в контрольной и экспериментальной группах

№	Высокий уровень (в баллах)		Средний уровень (в баллах)		Низкий уровень (в баллах)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	42	36	20	21	5	5
2	40	37	15	25	6	6
3	38	40	16	15	3	3
4	35	41	20	16	5	5
5	35	32	20	18	11	11
6	-	-	15	13	11	11
7	-	-	25	14	-	5
8	-	-	28	13	-	-

Окончание таблицы 14

№	Высокий уровень (в баллах)	Средний уровень (в баллах)	Низкий уровень (в баллах)	№	Высокий уровень (в баллах)	Средний уровень (в баллах)
10	-	-	16	17	-	-
11	-	-	14	-	-	-
Итого человек	**5**	**5**	**11**	**10**	**6**	**7**
Хср	**38**	**37,2**	**19,45**	**16,5**	**6,83**	**6,57**
m	**1,5**	**1,93**	**1,4**	**1,3**	**1,41**	**1,21**
t	**0,327**		**1,549**		**0,141**	
P	**Недостоверно**		**Недостоверно**		**Недостоверно**	

Итак, у нас получились три группы по уровню мотивации к занятиям физической культурой. В группе с высоким уровнем: в контрольной группе составляет хср=38±1,5, в экспериментальной группе хср=37,2±1,93. Средняя ошибка разностиt – 0,136, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. В группе со средним уровнем мотивации к занятиям физической культурой: хср=19,45±1,4 в контрольной группе, в экспериментальной группе хср=16,5±1,3. Средняя ошибка разности t – 1,549, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. В группе с низким уровнем мотивации: хср=6,83±1,41 в контрольной группе, в экспериментальной группе хср=6,57±1,21. Средняя ошибка разности t – 1,141, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен.

По полученным данным, мы делаем вывод, что контрольная и экспериментальная группы не различаются по уровню замотивированности к занятиям физической культурой.

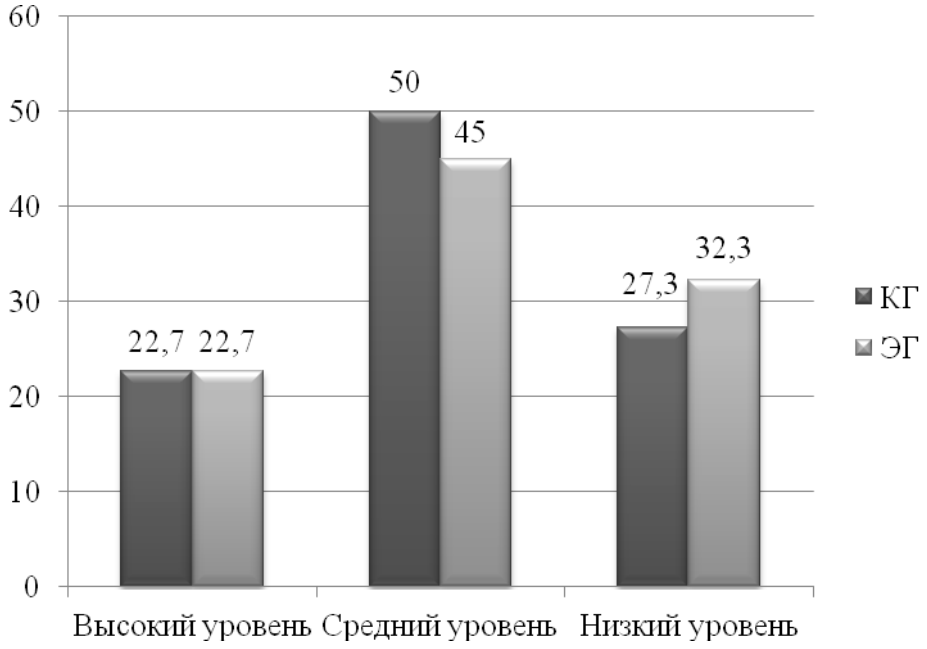

Рисунок 2 – Уровень мотивации к занятиям физической культурой до внедрения учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг» в контрольной и экспериментальной группах

По рис. 2, мы видим, что у большинства испытуемых в контрольной и экспериментальной группах средний уровень мотивации к занятиям физической культурой - 50% и 45% соответственно. Низкий уровень мотивации к занятиям физкультурой в контрольной группе 27,3%, в экспериментальной – 32,3%. И одинаковый процент испытуемых с высоким уровнем мотивации к занятиям физической культурой по 22,7%. Из этого делаем вывод, что большинство испытуемых средне и слабомотивированны к занятиям физической культурой, а также уровень замотивированности в обеих группа одинаковый.

Таблица 15 – Первичные результаты тестирование на уровень общей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах до внедрения учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг»

	Контрольные испытания:											
	Бег на 50 м		Прыжок в длину с места, в см		Бег на 600 м		Вис на согнутых руках, в сек		Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 сек		Наклон туловища вперед из положения стоя	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
№	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т
1	8,2	6,5	179	167	256	211	16	20	20	22	-15	-5
2	9,5	10,1	201	179	261	281	14	10	22	23	-11	-11
3	10,3	10,2	169	163	293	293	13	8	15	25	-20	-21
4	7,8	9,0	181	157	195	281	10	12	18	13	-10	-6
5	7,5	10,2	161	175	236	187	18	18	19	15	-5	-7
6	9,9	9,5	157	181	266	177	10	10	22	17	-6	0
7	8,2	6,3	140	171	261	191	9	16	25	11	-11	-11
8	13,5	10,3	181	171	295	185	15	10	27	14	-20	-15
9	9,3	7,2	167	191	286	213	11	9	22	13	-1	-12
10	*9,3*	11,5	*141*	163	*252*	227	10	19	16	16	0	-10
11	*9,8*	*7,1*	*167*	*171*	*237*	*207*	*8*	*8*	*13*	*15*	*5*	*10*
12	*8,5*	*10,5*	*160*	*162*	*221*	*305*	*5*	*5*	*12*	*8*	*3*	*12*
13	*7,2*	*9,5*	*143*	*153*	*240*	*246*	*8*	*8*	*10*	*10*	*-10*	*0*
14	*8,2*	*9,0*	*169*	*143*	*214*	*183*	*9*	*8*	*8*	*11*	*-1*	*-6*
15	*12,8*	*10,2*	*150*	*126*	*282*	*318*	*11*	*5*	*13*	*8*	*-6*	*-10*
16	*9,5*	*10,8*	*157*	*129*	*255*	*267*	*7*	*8*	*13*	*7*	*0*	*-11*
17	*10,2*	*9,5*	*162*	*141*	*249*	*261*	*9*	*9*	*14*	*13*	*2*	*-12*
18	*7,5*	*7,2*	*150*	*164*	*189*	*186*	*3*	*12*	*15*	*13*	*12*	*-5*
19	*11,5*	*8,9*	*134*	*150*	*218*	*240*	*9*	*7*	*11*	*13*	*10*	*-6*
20	*8,0*	*10,0*	*129*	*141*	*205*	*243*	*10*	*9*	*18*	*14*	*-13*	*0*
21	*10,2*	*10,5*	*150*	*123*	*258*	*312*	*6*	*6*	*22*	*15*	*-15*	*2*
22	*9,8*	*11,3*	*150*	*131*	*282*	*333*	*8*	*11*	*13*	*10*	*-5*	*7*
$X_{ср}$	**9,4**	**9,33**	**159,0**	**156,9**	**247,8**	**243,5**	**10**	**10,4**	**16,7**	**13,9**	**-5,3**	**-5,3**
m	**0,36**	**0,30**	**4,11**	**3,88**	**6,06**	**8,91**	**0,86**	**0,86**	**1,09**	**1,03**	**1,83**	**1,89**
t	**0,136**		**0,370**		**0,439**		**0,338**		**1,885**		**0,000**	
P	**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**	

Далее мы провели первичное тестирование на уровень общей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Контрольные испытания в двух группах проводились в январе 2016 года на уроке физкультуры, они состояли из: забега на 50 м, прыжка в длину с места и

забега на 600 м, виса на согнутых руках, упражнения «Лечь-сесть» в течение 30 с и наклона туловища вперед из положения стоя.

По результатам таблицы 15, по контрольному испытанию: бег на 50 метров: xср=9,4±0,36, в экспериментальной группе xср=9,33±0,3. Средняя ошибка разностиt – 0,136, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. По испытанию: прыжок в длину с места: xср=159±4,11 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=156,9±3,88. Средняя ошибка разности t – 0,37, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. По испытанию: забег на 600 метров: xср=247,8±6,06 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=243,5±8,91. Средняя ошибка разности t – 0,439, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. По испытанию: вис на согнутых руках xср±m в контрольной группе составляет 10 секунд с вероятностью ошибки 0,86, в экспериментальной группе xср=10,4±0,86. Средняя ошибка разности t – 0,338, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. В упражнении «Лечь-сесть», в течение 30 секунд: xср=16,7±1,09 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=13,9±1,03. Средняя ошибка разности t – 1,885, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. По испытанию: наклона туловища вперед из положения стоя: xср=-5,3±1,83 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=-5,3±1,89. Средняя ошибка разности t – 0,0, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен.

Оценка результатов тестирование В.И. Ляха, на общий уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, определяли по средствам 100 балльной системы.

По результатам таблицы 16, по контрольному испытанию: бег на 50 метров: xср=38,7±3,77 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=38,4±4,28. Средняя ошибка разности t – 0,448, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен.

Таблица 16 – Результаты первичного тестирования на уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, в баллах

	Контрольные испытания:											
	Бег на 50 м		Прыжок в длину с места, в см		Бег на 600 м		Вис на согнутых руках, в сек		Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 сек		Наклон туловища вперед из положения стоя	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
№	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т
1	49	68	41	35	44	62	51	55	44	48	0	32
2	34	23	52	41	42	34	49	45	48	50	5	5
3	14	19	36	33	29	29	48	43	31	54	0	0
4	54	39	42	30	49	34	45	47	40	22	12	30
5	57	34	32	39	52	73	53	53	42	31	32	27
6	28	34	30	42	40	40	45	45	48	37	30	42
7	49	75	18	37	42	71	44	51	54	9	5	5
8	0	14	42	37	28	44	50	45	58	27	0	0
9	36	61	35	47	32	58	46	44	48	22	40	0
10	*43*	*0*	*35*	*33*	*41*	65	*45*	54	*44*	34	*34*	12
11	*38*	*67*	*46*	*48*	*46*	*63*	*43*	*43*	*38*	*42*	*44*	*52*
12	*53*	*31*	*43*	*44*	*51*	*20*	*40*	*40*	*36*	*27*	*40*	*56*
13	*66*	*41*	*36*	*40*	*45*	*43*	*43*	*43*	*32*	*32*	*0*	*34*
14	*56*	*46*	*47*	*36*	*53*	*53*	*44*	*43*	*27*	*34*	*32*	*16*
15	*0*	*34*	*38*	*28*	*31*	*6*	*46*	*40*	*38*	*27*	*16*	*0*
16	*41*	*25*	*42*	*30*	*40*	*36*	*42*	*43*	*38*	*23*	*34*	*0*
17	*34*	*41*	*44*	*35*	*42*	*38*	*44*	*44*	*40*	*38*	*38*	*0*
18	*63*	*66*	*39*	*45*	*61*	*62*	*38*	*47*	*42*	*38*	*56*	*21*
19	*6*	*47*	*32*	*39*	*52*	*45*	*44*	*42*	*34*	*38*	*52*	*16*
20	*58*	*36*	*30*	*35*	*56*	*44*	*45*	*44*	*48*	*40*	*0*	*34*
21	*34*	*31*	*39*	*26*	*39*	*16*	*41*	*41*	*56*	*42*	*0*	*38*
22	*38*	*13*	*39*	*31*	*31*	*0*	*43*	*46*	*38*	*32*	*21*	*48*
$X_{ср}$	**38,7**	**38,4**	**38,1**	**36,9**	**43,0**	**42,6**	**45**	**45,4**	**42**	**34**	**22,3**	**21,3**
m	**3,77**	**4,28**	**1,94**	**1,26**	**1,89**	**4,17**	**0,86**	**0,86**	**1,71**	**2,49**	**3,2**	**3,2**
t	**0,448**		**0,531**		**0,099**		**0,338**		**1,665**		**0,231**	
P	**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**	

По испытанию: прыжок в длину с места: xср=38,1±1,94 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=36,9±1,26. Средняя ошибка разности t – 0,531, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P – недостоверен. По испытанию: забег на 600 метров: xср=43±1,89 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=42,6±4,17. Средняя ошибка разности t – 0,099, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P –

недостоверен. По испытанию: вис на согнутых руках: xср=45±0,86 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср45,4±0,86. Средняя ошибка разности t – 0,338, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P – недостоверен. По испытанию: «Лечь-сесть», в течение 30 секунд: xср=42±1,71 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=34±2,49. Средняя ошибка разности t – 1,665, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P – недостоверен. По испытанию: наклона туловища вперед из положения стоя: xср=22,3±3,2 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=21,3±3,2. Средняя ошибка разности t – 0,231, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P – недостоверен.

Итак, по результатам контрольных испытаний различий в контрольной и экспериментальной группах по общему уровню физической подготовленности не обнаружено. Это показал нам t-критерий Стьюдента на достоверность различий экспериментальных данных. Итак, оценка уровня физической подготовленности испытуемых в обеих группах показала, что между группами различий нет.

После первичного тестирования в экспериментальную группу была внедрена учебная программа по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг» в III четверть с 21 января по 21 марта 2016 года, на базе МБОУ СОШ № 27. На вариативную часть программы в учебном плане выделяется 39 часов, были использованы 27 часов. Физкультура у старшеклассников проводится 3 раза в неделю. Основной формой организации процесса был учебный урок продолжительностью 45 минут, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Контрольное тестирование после внедрения учебной программы по физической культуре для старшеклассников с разделом «Черлидинг», проводилось 24 марта 2016 года в контрольной и экспериментальной группах. Учебная программа «Черлидинг» была внедрена в вариативную часть школьной программы по физкультуре вместо программы «Волейбол» - 27 часов, данные изменения были согласованны и одобрены директором школы.

Таблица 17 - Результаты тестирования по окончанию педагогического эксперимента, на определения уровня мотивации к занятиям физической культурой у контрольной и экспериментальной групп

№	Высокий уровень (в баллах)		Средний уровень (в баллах)		Низкий уровень (в баллах)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	42	36	21	28	5	12
2	40	37	15	25	6	11
3	38	40	16	15	3	-
4	35	41	19	16	8	-
5	-	32	20	20	11	-
6	-	35	16	13	11	-
7	-	36	25	14	13	-
8	-	38	28	20	12	-
9	-	42	25	19	-	-
10	-	32	16	17	-	-
Итого человек	**4**	**10**	**10**	**10**	**8**	**2**
Хср	**38,8**	**36,9**	**20,1**	**18,7**	**8,63**	**11,5**
m	**1,96**	**1,08**	**1,41**	**1,62**	**1,33**	**0,88**
t	**0,826**		**0,652**		**1,803**	
P	**Недостоверно**		**Недостоверно**		**Недостоверно**	

Итак, по данным таблицы 17, мы видим, что в контрольной 4 человека с высоким уровней мотивации к занятиям физической культурой, а в экспериментальной - 10, средний уровень в контрольной группе 10 испытуемых и 10 – в экспериментальной. С низким уровнем мотивации к занятиям 8 учеников в контрольной группе и 2 учеников в экспериментальной. По результатам тестирования после педагогического эксперимента, мы наблюдаем явный рост мотивации в экспериментальной группе и небольшое снижение контрольной группе.

По полученным данным (рис. 3) после окончания педагогического эксперимента, следует отметить, что возрос процент тестируемых с низким уровней мотивации к занятиям физической культурой. Предполагаем, что это можно объяснить, тем, что закончилась третья учебная четверть, а как мы знает, что это самая длинная четверть в учебном году, сказалась усталость школьников. Тем самым произошло снижение мотивированности и у испытуемых со средним

уровнем мотивации к занятиям физической культурой с 50% на 45%. В группе с высоким уровнем мотивации, наблюдает снижение с 22,7% до 18,6%.

Итак, у нас получились три группы по уровню мотивации к занятиям физической культурой. В группе с высоким уровнем: в контрольной группе составляет xср=38,8±1,96, в экспериментальной группе xср=36,9±1,08. Средняя ошибка разностиt – 0,826, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен.

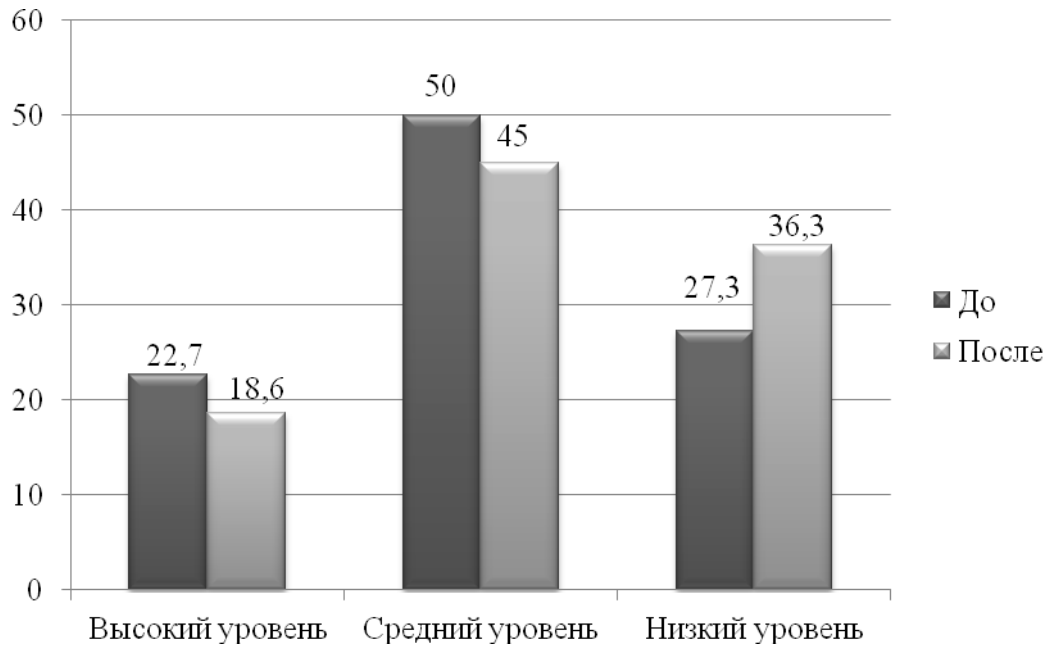

Рисунок 3 – Уровень мотивации к занятиям физической культурой до и после педагогического эксперимента в контрольной группе

В группе со средним уровнем мотивации к занятиям физической культурой: xср=20,1±1,41 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=18,7±1,62. Средняя ошибка разности t – 0,652, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен. В группе с низким уровнем мотивации: xср=8,63±1,33 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=11,5±0,88. Средняя ошибка разности t – 1,803, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента Р – недостоверен.

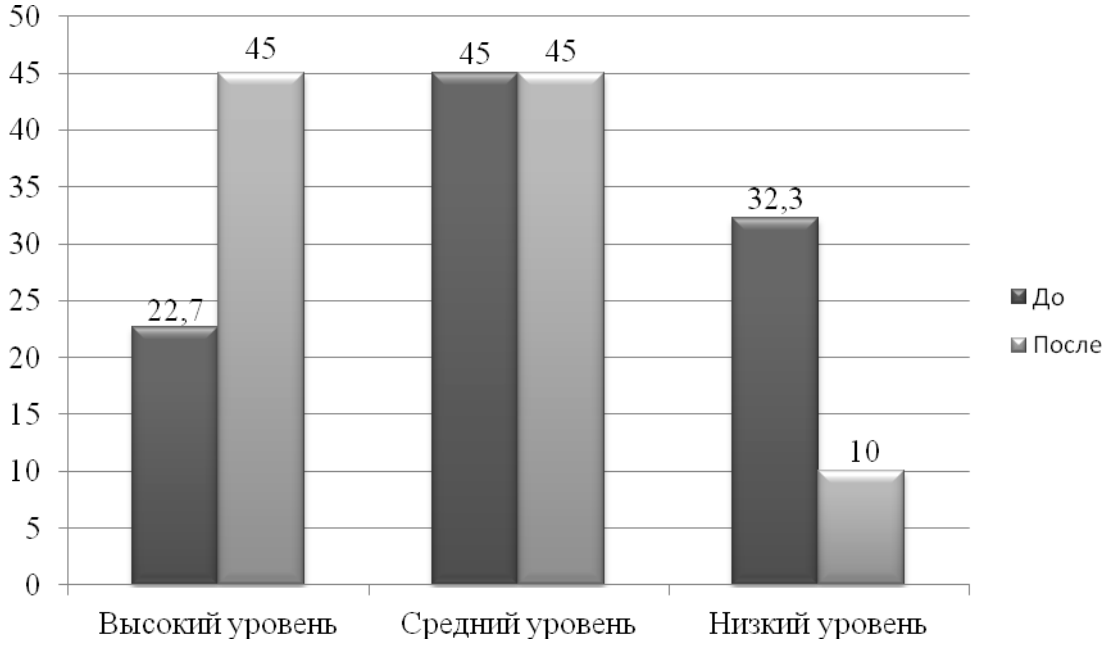

Рисунок 4 – Уровень мотивации к занятиям физической культурой до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Анализируя полученные данные (рис. 4) после окончания педагогического эксперимента, мы видим, что возрос процент тестируемых с высоким уровней мотивации к занятиям физической культурой на 22,3%. Тем самым произошло процентное снижение у испытуемых с низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой с 32,3% до 10%. В группе со средним уровнем мотивации показатели не изменились.

Таблица 18 – Контрольные результаты тестирование на уровень общей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах, после педагогического эксперимента

	Контрольные испытания:											
	Бег на 50 м		Прыжок в длину с места, в см		Бег на 600 м		Вис на согнутых руках, в сек		Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 сек		Наклон туловища вперед из положения стоя	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
№	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т
1	8,0	6,3	180	168	252	209	17	20	21	27	-15	-1

Окончание таблицы 18

	Контрольные испытания:											
	Бег на 50 м		Прыжок в длину с места, в см		Бег на 600 м		Вис на согнутых руках, в сек		Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 сек		Наклон туловища вперед из положения стоя	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
№	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т	Р-т
2	9,2	9,8	203	180	259	280	14	12	22	29	-11	-5
3	10,0	10,0	171	165	290	291	13	10	15	30	-20	-14
4	7,5	8,9	184	158	190	280	10	13	18	22	-10	0
5	7,4	10,0	165	177	232	186	19	19	20	27	-5	0
6	9,8	9,2	159	183	262	176	10	13	22	22	-6	5
7	8,0	6,1	145	174	258	188	9	17	25	26	-11	-2
8	13,0	10,0	183	174	290	182	15	14	27	20	-20	-10
9	9,1	7,0	169	192	282	210	11	11	22	21	-1	-9
10	*9,1*	11,0	*143*	167	*249*	225	*11*	21	*17*	25	2	*-1*
11	*9,8*	*7,0*	*167*	*174*	*237*	*205*	*8*	*10*	*13*	*19*	5	*14*
12	*8,5*	*10,3*	*160*	*165*	*221*	*303*	*5*	*7*	*12*	*16*	3	*18*
13	*7,2*	*9,3*	*143*	*155*	*240*	*244*	*8*	*9*	*10*	*20*	-10	*5*
14	*8,2*	*8,8*	*169*	*145*	*214*	*180*	*9*	*9*	*8*	*18*	2	*0*
15	*12,6*	*10,0*	*154*	*127*	*279*	*315*	*12*	*8*	*14*	*18*	-6	*-1*
16	*9,5*	*10,5*	*157*	*132*	*255*	*265*	*7*	*11*	*13*	*20*	0	*-2*
17	*10,2*	*9,2*	*162*	*145*	*249*	*260*	*9*	*10*	*14*	*22*	4	*0*
18	*7,5*	*7,0*	*150*	*168*	*189*	*183*	*3*	*14*	*15*	*23*	12	*5*
19	*11,5*	*8,7*	*134*	*155*	*218*	*238*	*9*	*9*	*11*	*25*	10	*10*
20	*8,0*	*9.0*	*129*	*144*	*205*	*240*	*10*	*12*	*18*	*28*	-7	*12*
21	*10,2*	*10,0*	*150*	*125*	*258*	*310*	*6*	*15*	*22*	*30*	-13	*15*
22	*9,8*	*10,5*	*150*	*135*	*282*	*330*	*8*	*13*	*13*	*13*	-5	*18*
$X_{ср}$	**9,28**	**9,03**	**160,3**	**159,5**	**245,9**	**240,9**	**10,1**	**12,6**	**16,9**	**23,5**	**-4,6**	**2,6**
m	**0,33**	**0,29**	**4,23**	**3,83**	**5,7**	**8,8**	**0,91**	**0,8**	**1,09**	**0,8**	**1,83**	**1,83**
t	**0,565**		**1,151**		**0,480**		**2,021**		**4,889**		**2,796**	
P	**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**Недосто-верно**		**P < 0,05**		**P < 0,001**		**P < 0,01**	

По результатам таблицы 18, по контрольному испытанию: бег на 50 метров: xср=9,28±0,33 контрольной группе, в экспериментальной группе xср=9,03±0,29. Средняя ошибка разности t – 0,565, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P – недостоверен. По испытанию: прыжок в длину с места: xср=160,3±4,23 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=159,5±3,83. Средняя ошибка разности t – 1,151, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P недостоверен. По

испытанию: забег на 600 метров: xср=245,9±5,7 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=240,9±8,8. Средняя ошибка разности t – 0,48, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P недостоверен. По испытанию: вис на согнутых руках: xср=10,1±0,91 в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=12,6±0,8. Средняя ошибка разности t – 2,021, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P < 0,05.

По испытанию: «Лечь-сесть», в течение 30 секунд: xср=16,9±1,09в контрольной группе, в экспериментальной группе xср=23,5±0,8. Средняя ошибка разности t – 4,889, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P < 0,001. По испытанию: наклона туловища вперед из положения стоя: xср=-4,6±1,86 в контрольной группе, в экспериментальной группе так же xср=2,6±1,86. Средняя ошибка разности t – 2,796, показатель достоверности различий по t-критерий Стьюдента P < 0,01.

Итак, по полученным данным можно сделать следующие выводы, что внедрение учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг» повысил физическую подготовленность экспериментальной группы по параметрам: сила, гибкость и выносливость. Скоростные показатели немного повысились, но в целом не отличаются от показателей контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе литературного обзора, мы раскрыли понятие физического воспитания – это педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования. Целью физического воспитания является разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья. Основной формой организации занятий по физической культуре в школе является урок. Отличительные черты урока следующие: постоянный состав учащихся, соответствие учебного материала утвержденной программе и рабочему плану, точное расписание занятий, применение различных методов обучения.

Раскрыли понятие черлидинга – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной координацией соединенные без неоправданных пауз, плавным, динамичным путем, с уверенностью и энергией, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. Для участия в соревнованиях по черлидингу и совершенствования своего спортивного мастерства от черлидира требуется постоянное повышение уровня развития физических качеств, выдержки, терпения, а также стремления к самосовершенствованию. Черлидинг – учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим

особенностям женского и мужского организма.

2. На основе анкетирования, в котором принимали участие 96 учеников 9-11 классов из трех общеобразовательных школ в городе Красноярске, из них 55 девушек и 41 юноша, во всех трех школах уроки физической культурой проводятся 3 раза в неделю. Мы установили:

Что девушек с весом больше нормы, больше чем юношей, что может свидетельствовать низкий уровень двигательной активности девушек. 65% девушек не нравятся уроки физкультуры и 60% учениц пропускают, поэтому можно сделать предположение, что следствием низкого уровня двигательной активности, может быть лишний вес, а значит, проблемы со здоровьем и развитием.

Формами физического развития юноши выбирают подвижные игры и тренажерный зал, а девушки в большинстве своем предпочитают танцы и также тренажерный зал. 85% девушек дополнительно посещают спортивные секции и всего 65% юношей внеурочное время занимаются спортом. Из этого делаем вывод, что форма и содержание урока по физической культуре не нравятся девушкам, и они выбирают иные системы специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Большинство девушек занимаются или хотели бы заниматься танцами. А подавляющее большинство юношей не желают танцевать, но при этом 25% танцуют и еще 15% желали бы научиться танцевать. 75% юношей хотят развить, такое качество как сила. А большинство девушек желают овладеть таким качеством, как гибкость и 30% развить выносливость.

Большинство девушек и юношей знают, что такое черлидинг, а также более 70% респондентам нравятся выступления черлидиров. По результатам анкетирования 75% девушек и чуть меньше половины юношей хотели быть стать черлидиром, а также больше половины опрошенных учащихся 9-11 классов из трех школ хотели бы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу. И 55% девушек принимали бы

участие в соревнованиях по черлидингу, а юношей всего 30% желающих принимать участие подобного вида.

Итак, в возрасте 14-17лет 80% девушек привлекают зажигательные танцы и гибкость девушек-черлидирш. А большая часть опрошенных юношей привлекает акробатика, которая очень распространена у танцовщиков и возможность контактировать с девушками в момент поддержек и выбросов, тем самым демонстрируя свою силу и ловкость.

Проведенное анкетирование во второй группе респондентов-учителей физической культуры из трех школ, показало нам следующе: в анкетирование приняли участие 22 учителя в возрасте от 24 до 53 лет, со стажем работы в школе в качестве учителя физкультуры от 4 до 25 лет, из них 60% мужчин и 40% женщин. Во всех школах принимавших участие в анкетировании, проводятся спортивные соревнования разного масштаба (от общешкольных до городских и краевых состязаний). А также в каждой общеобразовательной школе есть команда черлидиров, которые поддерживают свои команды на спортивных мероприятиях и команда одной из школ принимает участие в городских соревнованиях по черлидингу.

По результатам нашего исследования 50% старшеклассников пропускают уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Только в 50% случаев присутствует весь класс на уроке, в 30% - 2/3 класса и в 20% - 1/3 класса. В пропусках лидируют девушки – 85%. Учителя указали причину пропусков девушек – неимение спортивной формы, а причиной пропусков юношей называли болезнь.

По полученным данным делаем выводы, что мальчики и юноши больше любят уроки физической культуры в общеобразовательной школе, чем девушки и чем старше становятся девушки, тем меньше уроки физкультуры заинтересовывают их. Отсюда и появляется дефицит двигательных действий, что в последствие может сказаться на появлении лишнего веса и многих других отклонениях в здоровье и развитие. А также учителя старшей школы, принявшие участие в анкетирование считают, что если разнообразить уроки

физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям.

Итак, по итогам анкетирования мы выявили интерес к занятиям черлидингом у старшеклассников и пришли к выводу, что, по мнению учителей физической культуры из трех общеобразовательных школ, внедрение черлидинга в школьную программу повысит эффективность уроков и положительно отразиться на посещаемости занятий по физической культуре.

3. На основе опросника на определения уровня мотивации к занятиям физической культурой, проводимого на базе МБОУ СШ № 27, приняли участие 44 ученика 10-х классов, из них 19 юношей и 25 девушек в возрасте 15-16 лет. Итак, у большинства испытуемых 47,7% средний уровень мотивации к занятиям физической культурой, 31% учеников с низким уровнем уровень мотивации и только 20,7% десятиклассников обладают высоким уровнем мотивации к занятиям физической культурой. Из этого делаем вывод, что старшеклассники слабо мотивированны к занятиям спорта.

4. На основе опытно-экспериментальной проверки, которая проходила с января по март 2016 года, а также разработки и внедрения учебной программы по физической культуре с разделом «Черлидинг», мы получили следующие данные:

Итак, по результатам опроса на определения уровня мотивации к занятиям физической культурой, после окончания педагогического эксперимента:

- в контрольной группе следует отметить, что возрос процент тестируемых с низким уровней мотивации к занятиям физической культурой. Тем самым произошло снижение мотивированности и у испытуемых со средним уровнем мотивации к занятиям физической культурой с 50% на 45%. В группе с высоким уровнем мотивации, наблюдает снижение с 22,7% до 18,6%.

- в экспериментальной группе, наоборот вырос процент тестируемых с высоким уровней мотивации на 22,3%. Тем самым произошло процентное снижение у испытуемых с низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой с 32,3% до 10%. В группе со средним уровнем мотивации показатели не изменились.

Тем самым выросла посещаемость занятий физической культуры в школе. По результатам тестирования на физическую подготовленность в экспериментальной группе выросли показатели по 3м испытаниям из 6ти, следствием чего стало повышение физической подготовленности в экспериментальной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М .: Академический Проект, 2000. – 624 с.
2. Андреасян, К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореферат дисс. ... канд. пед. наук / Константин Борисов Андреасян. – Москва : РГАФК, 1996. – 23 с.
3. Анохина, Т. А. Педагогическая поддержка как реальность современного образования / Т. А. Анохина – Спб. : Нева, 2003. – 197 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Б.А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 2003. – 295 с.
5. Безверхняя, Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. / Г. В. Безверхняя – М. : Логос, 2004. – 165 с.
6. Богданов, Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников / Г. П. Богданов. – Москва : Просвещение, 1998. – 143 с.
7. Бойцова, М. В. Урок аэробики силовой направленности / М.В. Бойцова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 7. – С. 29.
8. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37.
9. Борилкевич, В. Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / Борилкевич В. Е., Кузьмин Н. Н., Сомкин А. А. // Теория и практика физ. культуры. 1999. – № 3. – С. 44.
10. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.
11. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

12. Голова, Е. В. Теоретические основы ритмопластики / Голова Е. В. // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 48.

13. Головко, А. В. Хореография в современных видах спорта / Головко А. В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62.

14. Горбачев, М. С. Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки / Горбачев М. С // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 9.

15. Горбунов, В. А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике: метод. разраб. для слушат. семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры. / В. А. Горбунов, О. И. Демиденко – Иркутск, 1999. – 76 с.

16. Давиденко, Д. Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики. / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев – Санкт-Петербург : СПбГУЭФ, 2009. – 40 с.

17. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. / П. К. Дуркин. – Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. – 128 с.

18. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура» / Железняк Ю. Д. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.

19. Жуков, О. Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14-17 лет / Железняк Ю. Д. // Физическая культура в школе. – 2004. – № 2. – С. 17.

20. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дисс. … докт. / Зайцева В. В. М., 1995. – 47 с.

21. Зеркова, Е. К. Общая характеристика черлидинга как вида спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/obshchaya-kharakteristika-cherlidinga-kak-vida-sporta

22. Зинченко, И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами) / Зинченко И. А // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 31-37

23. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин – М.: ЮНИТИ, 2004. – 213 с.

24. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Ильин Е. П. – СПб., 2006. – 512 с.

25. Касаткина, Н. А. Тесты и критерии оценки надежности выступлений в спортивной аэробике / Н. А. Касаткина, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 10. – С. 73.

26. Кириллова, Е. Г. Индивидуализация процесса физического воспитания девушек 14-17 лет с преимущественным использованием средств ритмопластики: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Кириллова Е. Г. .– Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 1997. – 21 с.

27. Коноштарова, Е. Е. Аэробика с акробатикой для старшеклассников / Коноштарова Е. Е. // Физическая культура в школе. – 2009. – № 3. – С. 8.

28. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В.А. Масляков – Москва : Высшая школа, 2003. – 257 с.

29. Круцевич, Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич. – М. : Дело, 2004.- 530 с.

30. Круцевич, Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. / Т. Ю. Круцевич. – М. : БЕК, 2004. – 101 с.

31. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пос. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-спорт, Олимпия пресс, 2001. – 64 с.

32. Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М ., 2004. – 117 с.

33. Кульневич, С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская – М : Ростов-на-Дону, 2003. – 243 с.

34. Леонтьев, В. Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся / В. Г. Леонтьев – Москва : Просвещение, 1999. – 293 с.

35. Листов, О. Г. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Г. Листов. – М., 2001. – 115 с.

36. Луценко, Л. С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Луценко Л. С., Зинченко И. А. // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 2. – С. 105-110.

37. Любомирский, Л. Е. Физическая культура. 10 класс. / Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2005. – 213 с.

38. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

39. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 10−11 классов / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. – 117 с.

40. Манукян, С. П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив» / С. П. Манукян. – М.: ОМЕГА-Л, 2004. – 205 с.

41. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 213 с.

42. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.

43. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

44. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пос. для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

45. Мякинченко, Е. Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: автореферат дис. ... д-ра. пед. наук / Мякинченко Е. Б.. – Москва, 1997. – 33 с.

46. Найминова, Э. Г. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Г. Найминова. – М., 2001. – 155 с.

47. Нечаев, А. П. Психология физической культуры / А. П. Нечаев. –М. : ИНФРА-М, 2004. – 305 с.

48. Передельский, А. А. Физическая культура в муниципальном образовании: монография / А. А. Передельский. – Москва: Физическая культура, 2008. – 128 с.

49. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе / П. К Петров. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

50. Похабов, Д. Д. Гимнастика (курс лекций) / Д. Д. Похабов. – Москва : Астрель, 2000. – 66 с.

51. Пуни, А. Ц. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004. – 265 с.

52. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва : Академия, 2002. – 152 с.

53. Ротерс, Т. Т. Уроки ритмики у старшеклассниц / Ротерс Т. Т. // Физическая культура в школе. – 2000. - № 1. – С. 26.

54. Румянцева, О.В. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре девушек старших классов на основе аэробики с оздоровительной направленностью / Румянцева О.В. // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 8. – С. 41.

55. Скачкова, Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. канд. дис. / Скачкова Е. Ю. - СПб., 2002. – 22 с.

56. Стамова, Л. Г. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек / Стамова Л. Г., Сикачева Ю. М, Овчинников С. А. // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 4. – С. 33.

57. Тристан, В. Г. Антропометрические особенности девушек, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики / Тристан В. Г., Буйкова О. М. // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 3. – С. 47.

58. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – Москва : ФиС, 1997. – 128 с.

59. Филиппова, Ю. С. Морфологические и психологические особенности спортсменок 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой/ Филиппова Ю. С., Рубанович В. Б., Айзман Р. И. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 11. – С. 15.

60. Филиппова, Ю. С. Методическое пособие по спортивной аэробике / Ю. С. Филиппова. – Новосибирск, 1994. – 22 с.

61. Фомин, А. А. Переворот боком / Фомин А. А. // Физическая культура в школе. – 2007. - № 6. – С. 34.

62. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2001. – 144 с.

63. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

64. Цыба, И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях / И. А. Цыба. – Москва : Флинта, 2010. – 80 с.

65. Шмакова, О.В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой/ Шмакова О.В. // Теория и методика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 69.

66. Шуткин, С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры / С. Н. Шуткин. – Липецк : ЛГУ, 2003. – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для учеников.

Ваш возраст _____ Ваш пол М Ж

Ваш вес _____ Ваш рост_____

5. Нравиться ли Вам уроки физической культуры в школе?

а) Да б) Нет в) Иногда

6. Сколько раз в неделю у Вас уроки физической культурой?

а) Раз в неделю б) Два раза в неделю в) Три раза в неделю

7. Пропускаете ли Вы уроки физкультуры в школы?

а) Да б) Нет в) Иногда

8. Какие виды спорта Вам нравятся?

а) Игры с мячом б) Танцы в) Гимнастика

г) Легкая атлетика д) Тренажёрный зал е) Другое_____

9. Посещаете ли вы спортивные кружки или секции в неурочное время?

а) Да б) Нет

10. Хотели Вы бы заниматься танцами?

а) Да б) Нет в) Уже занимаюсь

11. Какими виды танцев вам нравятся?

а) Спортивно-бальные б) Хореография в) Гимнастика

г) Hip-Hop д) Go-Go\Lady Dance д) Break-dance

е) другое_____

12. Какие физические качества Вы бы хотели развить?

а) Гибкость б) Ловкость в) Силу г) Выносливость

13. Знаете ли Вы кто такие черлидиры (группы поддержки на спортивных мероприятиях)?

а) Да б) Нет

14. Нравятся ли вам выступления черлидиров (группы поддержки) на спортивных соревнованиях?

а) Да б) Нет

15. Хотели бы Вы стать участником группы поддержки?

а) Да б) Нет

16. Что больше всего нравится в выступлениях черлидиров?

а) Поддержка команды (кричалки, лозунги) б) Зажигательные танцы

в) Акробатические элементы\выбросы г) Другое _____

17. Хотели бы Вы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу?

а) Да б) Нет

18. Сколько раз неделю хотите заниматься черлидингом?

а) Раз в неделю б) Два раза в неделю в) Три раза в неделю

19. Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по черлидингу?

а) Да б) Нет

Спасибо!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета для учителей

Ваш возраст _____ Ваш пол М Ж

Стаж работы в школе_____

4. У каких классов Вы ведете уроки физической культурой?

а) 1-4 классы б) 5-8 классы в) 9-11 классы

5. Сколько раз в неделю в Вашей школе проводятся уроки по физической культуре?

а) Раз в неделю б) Два раза в неделю в) Три раза в неделю

6. Какие спортивные секции есть в Вашей школе?

а) Волейбол б) Баскетбол в) Футбол

г) Хоккей д) Гимнастика е) Танцы

д) Другое_____

7. Проводятся ли спортивные соревнования у Вас в школе?

а) Да б) Нет

8. Какого масштаба проводятся спортивные соревнования в Вашей школе?

а) Общешкольные б) Районные в) Городские

г) Краевые е) Другое_____

9. Считаете ли Вы, что необходимы выступления черлидиров (группы поддержки) на спортивных соревнованиях?

а) Да б) Нет

10. Есть ли в Вашей школе команда черлидиров?

а) Да б) Нет

11. Пропускают ли Ваши ученики уроки физкультуры?

а) Да б) Нет в) Иногда

12. Сколько в среднем учеников присутствуют на уроке физкультуры?

а) Весь класс б) 2/3 класса в) 1/3 класса

13. Кто чаще пропускают уроки физкультуры?

а) Мальчики б) Девочки

14. По каким причинам чаще всего школьники пропускают уроки по физической культуре?

а) По болезни б) Забыли форму в) Лишний вес

г) Тяжело на уроках д) Другое _____

15. Считаете ли Вы что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повыситься интерес к занятиям?

а) Да б) Нет

16. Считаете ли Вы возможным внедрение в школьную программу по физической культуре занятий по черлидингу?

а) Да б) Нет

17. Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры?

а) Да б) Нет

18. Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит посещаемость уроков физкультуры?

а) Да б) Нет

Спасибо!

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета для учащихся.

1. Пол М Ж

2. Класс_____

3. Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Затрудняюсь ответить

4. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Затрудняюсь ответить

5. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Затрудняюсь ответить

6. Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Затрудняюсь ответить

7. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Затрудняюсь ответить

8. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Не участвую

9. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул

а) Да б) Нет

10. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом

а) Да б) Нет в) Не всегда

11. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно

а) Да б) Нет г) Не всегда

12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой

а) Да б) Нет

13. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.

а) Да в) Нет

14. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину

а) Да б) Нет в) Не всегда

15. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями

а) Да б) Нет

16. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать

а) Да б) Нет в) Не всегда

17. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни

а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

18. На соревнованиях мне нужна только победа

а) Да б) Нет в) Не всегда г) Не участвую

19. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы

а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

20. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка

а) Да б) Нет в) Иногда

21. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым

а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.1 - Тестирование физической подготовленности старшеклассников (В.И. Лях)

Антропометрические измерения	Рост (см)	
	Масса тела (кг)	
Данные школьника	Возраст	
	Пол	
Тест	**Результат**	
	Январь	Март
Бег на 50 м		
Прыжок в длину с места		
Бег на 600 м		
Подтягивание в висе на перекладине		
Упражнение «Лечь-сесть» в течение 30 сек		
Наклон туловища вперед из положения стоя.		

Ключ к тесту.

Нормы теста для трех уровней физической подготовленности (низкого, среднего, высокого) вне зависимости от возраста и пола.

Низкий уровень - 319 очков и ниже,

Средний уровень - от 320 до 480 очков,

Высокий уровень - 481 и выше.

Число баллов получается в результате простой суммы очков за каждый отдельный тест.