**Сравнительный анализ уровня физической подготовленности детей занимающихся и не занимающихся в спортивной секции**

|  |
| --- |
| **Сведения об авторе:**Михайлова Марина Вячеславовна, учитель физической культуры МАОУ «СОШ №65» г. Чебоксары |

 Физическая культура является одним из важнейших элементов здорового образа жизни человека. Оздоровительная роль физической культуры заключается в повышении неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятным факторам окружающей среды, стимулировании процессов роста и развития, функционального совершенствования ведущих систем организма, повышении функциональной надежности, развитии основных двигательных качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Как известно, двигательная активность оказывает благоприятное влияние на морфофункциональное развитие индивида, обеспечивает совершенствование его функциональных возможностей, полноценное физическое, моторное и психическое развитие, повышает резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, является реальным механизмом, обеспечивающим укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособностью.

Физическая подготовленность считается одним из показателей, отражающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности подрастающего поколения.

Систематического наблюдение (контроль) за результатами физической подготовки школьников обеспечивает: выявление лиц с низким, средним и высоким уровнем физических качеств; коррекцию физических качеств у ослабленных учащихся; формирование ценностных ориентиров на физическое развитие личности, появление мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. Вышеизложенное послужило основанием для проведения мониторинга физической подготовленности у учащихся 5 классов. Предметом исследования стали показатели уровня физической подготовленности учащихся.

**Цель исследования** – оценить по данным мониторинга физическую подготовленность учащихся, и как количество занимающихся в спортивных секциях отражает уровень физической подготовленности. Создать мотивацию для занятий спортом.

**Задачи исследования:**

* определить уровень физической подготовленности учащихся;
* выявить количество занимающихся в спортивных секциях;
* сравнить соотношение уровня физической подготовленности учащихся с количеством детей, занимающихся в спортивных секциях.

**Материал и методы исследования**

Проведена оценка физической подготовленности по результатам выполнения тестовых методик: челночный бег 3×10, направленный на оценку координации, прыжок в длину с места (оценка скоростной силы), бег 30 м со старта (оценка быстроты). Тестовые методики подобраны в соответствии с рекомендациями Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. Учащиеся также ответили на вопросы: в какой секции и сколько лет они занимались и продолжают заниматься. Ценность данного исследования заключается в отображении реальной картины развития скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей учащихся 5 классов, выявлены одни из причин данной ситуации и способы их решения.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В результате исследования был произведён мониторинг уровня физической подготовленности в параллели 5 классов. Всего 88 учащихся прошли тестирование по следующим заданиям:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низк. | Средн. | Выс. | Низк. | Средн. | Выс. |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м/с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м/с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |

При анализе показателей контрольного упражнения, определяющего скоростные способности учащиеся 5Б класса показали: 40%-высокий уровень,30%-средний уровень; 5Е класс – высокий уровень составил 20%, средний 35%

Скоростно - силовые способности учащихся 5х классов имеют в основном средний уровень развития: 5Е-53%, 5Б-42%, 5Г-60%%. У девочек, в 5 классах велика доля лиц с низкими скоростно-силовыми возможностями. Тест «прыжок в длину» выполняют ниже нормативного уровня 34,9–41,8 % . (Приложение 1)

Показатели развития координационных способностей имеют наилучшие результаты в 5Б классе 28% высокий уровень, 5Г 53% средний уровень.

***Диаграмма. Соотношение уровня физической подготовленности с количеством занимающихся в спортивных секциях по классам 5Б класс***

***Диаграмма. Соотношение уровня физической подготовленности с количеством занимающихся в спортивных секциях по классам 5Г класс***

**Выводы:**

* В классах, где наибольшее количество занимающих в спортивных секциях, уровень физической подготовленности учащихся выше.
* Учащиеся, показывающие высокий уровень физической подготовленности занимаются в секции более 3лет.
* Занятия спортом способствуют функциональному совершенствованию ведущих систем организма.

**Библиографический список:**

Шкляр А.Л. Влияние физического развития и физической подготовленности на состояние студенческой молодёжи //Фундаментальные исследования.-2006-№11.-с.64.

 Приложение 1

***Диаграмма. Скоростные способности***

***Диаграмма. Скоростно-силовые способности***

***Диаграмма. Координационные способности***

 Приложение 2

***Диаграмма. Соотношение занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях в классах***