



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Средства и методы физической подготовки обучающихся старшего
школьного возраста на уроках физической культуры**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

80,55 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

Рекомендована/не рекомендована

« 16.02 2026г.

Зав. Кафедрой БЖ и МБД

докт. пед. наук, профессор

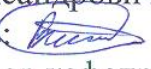
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:

студент группы ЗФ-622/073-6-1

Шишков Валерий Александрович

Научный руководитель: 

д.б.н., доцент, профессор кафедры

БЖ и МБД:

Мамулина Наталья Владимировна



Челябинск
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
1.1. Состояние проблемы исследования и изучение анатомио – физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	8
1.2. Комплекс средств и методов подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры	13
1.3. Выявление педагогических условий физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	19
Вывод по первой главе	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	24
2.1. Цель, задачи организации экспериментальной работы.....	24
2.2. Разработка комплекса средств и методов физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	31
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по внедрению комплекса средств и методов физической подготовки.....	36
Выводы по второй главе	Ошибка! Закладка не определена.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт представляют собой автономную сферу человеческой активности, чья роль в общественном развитии многогранна. Задача физического воспитания заключается в том, чтобы взрастить здоровое, телесно развитое, вовлеченное в социальную жизнь и нравственно устойчивое молодое поколение.

Вопрос формирования физических качеств у учащихся сегодня становится всё более острым. Этому способствует целый комплекс факторов: рост психоэмоциональных нагрузок, малоподвижный образ жизни, неблагоприятная экологическая среда. Их совокупное воздействие неизбежно сказывается на способности детей к продуктивной умственной и физической деятельности.

Низкие результаты школьников в беге, прыжках или метании часто объясняют несовершенством техники. Однако коренная причина кроется в другом — в слабой базовой физической кондиции. Речь идёт о дефиците таких фундаментальных качеств, как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость. Именно их недостаточный уровень, а не погрешности в исполнении, становится главным препятствием для выполнения нормативов.

Школьные годы становятся тем фундаментальным периодом, когда у подрастающего поколения формируется база физического развития. Данный процесс обеспечивается целостной педагогической системой, включающей в себя не только обязательные уроки физкультуры, но и широкий спектр внеурочной деятельности, а также различные внешкольные инициативы. Именно через этот многогранный комплекс мероприятий у учащихся последовательно закрепляются необходимые знания и практические навыки, которые в своей совокупности и составляют сущность их личной физической культуры.

Особое распространение в старших классах получила методика круговой тренировки. Её ценность заключается в возможности самостоятельной работы, что ведёт к существенному повышению моторной плотности учебного занятия.

Следовательно, исследование методик и инструментов физического воспитания подростков в рамках школьных уроков физкультуры приобретает особую значимость. Это позволяет не только усовершенствовать сам педагогический процесс, но и в конечном итоге привести к заметному росту показателей общей физической формы учащихся.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что урок физической культуры, будучи целостным учебно-воспитательным процессом, в современной школьной практике реализуется далеко не всегда. В ряде образовательных учреждений он проводится не в полном объёме, а в отдельных случаях и вовсе отсутствует.

Корни этой проблемы многолики. Они простираются от недостаточной компетентности педагога, его пренебрежительного подхода к преподаванию, до полного отсутствия профильного специалиста в штате.

Проблема эффективной организации занятий по физической культуре сохраняет свою актуальность для любого учебного заведения. От того, насколько грамотно выстроен учебный процесс, в конечном счете зависит физическое благополучие учащихся.

Следовательно, подготовка к данному мероприятию, равно как и его организация с последующим проведением, требует предельной тщательности и добросовестности.

Обзор научной литературы по теме демонстрирует различную степень её проработки. Основополагающие исследования представлены в трудах следующих авторов: А.П. Матвеев, В. И. Лях, Б. А. Ашмарин. Дальнейшее развитие и конкретизацию проблематики обеспечили работы И. А. Барановской, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова. Вклад в современное

понимание вопроса внесли также В. С. Кузнецов, Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов.

Этим и обусловлена актуальность и социальная значимость выбранной темы исследования: «Средства и методы физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры».

Цель исследования – разработать, обосновать и апробировать средства и методы физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объект исследования - средства и методы физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста.

Предмет исследования – процесс изучения целостной системы физического воспитания, предназначенной для учащихся старших классов в рамках учебного процесса по физической культуре.

Гипотеза: мы предполагаем, что эффективность физической подготовки старшеклассников на уроках физкультуры может быть достигнута при соблюдении следующих условий:

- 1) проведён анализ научно-методической литературы, посвящённой проблематике исследования;
- 2) определён комплекс методических средств и приёмов для физической подготовки учащихся старшего школьного возраста в рамках уроков физкультуры;
- 3) выявлены педагогические условия, необходимые для эффективной физической подготовки детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи.

Задачи исследования:

1. Проанализировать текущий уровень разработанности исследуемой проблемы.

2. Выявить совокупность инструментов и методических подходов к физической подготовке детей старшего дошкольного возраста в рамках занятий по физической культуре.

3. Определить педагогические условия, необходимые для эффективной физической подготовки учащихся старшего школьного возраста в рамках уроков физкультуры.

Обзор научной литературы по теме демонстрирует различную степень её проработки. основополагающие исследования представлены в трудах следующих авторов: А.П. Матвеев, В. И. Лях, Б. А. Ашмарин. Дальнейшее развитие и конкретизацию проблематики обеспечили работы И. А. Барановской, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова. Вклад в современное понимание вопроса внесли также В. С. Кузнецов, Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов.

В ходе выполнения данной работы были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научной литературы по проблеме исследования,
- 2) моделирование,
- 3) тестирование,
- 4) эксперимент,
- 5) методы математической статистики.

База исследования:

Этапы исследования. На первом, поисковом, этапе (сентябрь – октябрь 2025 года) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования.

На втором, опытно-экспериментальном, этапе (ноябрь 2025 – февраль 2026 года) была осуществлена апробация методики на базе исследования. Разработана программа, проведен эксперимент.

На третьем, аналитико-обобщающем (март 2026 года), этапе проанализированы и обобщены результаты эксперимента, сформулированы

методы и практические рекомендации, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две основные главы, заключение, список использованных источников и приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Составление проблемы исследования и изучение анатомо – физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

Осознание тесной связи между прожитыми годами и состоянием телесного, а также интеллектуального потенциала человека уходит корнями в седую древность. Данное положение вещей не нуждалось в скрупулезной аргументации — старение неизбежно приносит житейскую мудрость, обогащает личность накопленным опытом и расширяет горизонты познания. Для каждой возрастной ступени характерна своя, вполне определенная степень зрелости в физическом, психическом и социальном плане [5].

Потребность в систематизации этапов человеческого существования возникла как инструмент для эффективного регулирования процессов развития.

В основе периодизации лежит выявление специфических черт, присущих каждому возрастному этапу. Под возрастными особенностями понимают совокупность анатомо-физиологических и психических свойств, типичных для конкретного отрезка жизненного пути. Наиболее актуальной в данном контексте представляется та система периодизации, которая описывает становление личности в рамках школьных лет.

В старшем школьном возрасте наблюдается пик развития физических возможностей организма. Данный этап напрямую связан с процессами полового созревания [8].

Мышечная сила продолжает нарастать, равно как и способность к длительному физическому усилию. Что касается координации движений, то ее формирование в основном завершается.

Осанка приобретает окончательные черты. Сердечно-сосудистая система претерпевает существенные метаморфозы: объем сердечной мышцы возрастает на шестьдесят-семьдесят процентов. Одновременно с этим крепнет костная ткань, особенно в структурах позвоночного столба и грудной клетки. На этой же стадии завершается формирование центральной нервной системы.

В подростковом периоде возбуждение нервной системы доминирует над её тормозными механизмами. Это находит прямое отражение в психике: возникает потребность в нестандартных действиях, усиливается соревновательный азарт и пробуждается тяга к созидательной деятельности.

Происходит кристаллизация фундаментальных личностных свойств, завершается становление характера. Самооценка обретает повышенную объективность, а побуждения к действиям насыщаются отчетливой социальной направленностью [10].

В подростковом периоде происходит кристаллизация круга увлечений и запросов личности. На этом этапе окончательно формируются и закрепляются уникальные психологические черты, определяющие индивидуальный облик человека.

По мере взросления и возмужания трансформируется сама архитектура личностных установок и побуждений. Эта метаморфоза диктует необходимость выработки иных, адекватных возрасту, стимулов для телесного развития.

В рамках физкультурного воспитания старшеклассников необходимо решить несколько взаимосвязанных задач. Прежде всего, требуется укрепить их внутреннюю установку на регулярную и осознанную работу над физическим развитием. Параллельно формируется ответственное, гражданское отношение к состоянию собственного организма и уровню его тренированности. Конечной целью выступает практическое усвоение принципов, составляющих основу здорового образа жизни [8].

Помимо обязательных уроков в школе, ученику следует уделять время самостоятельной работе. Оптимальным считается график из двух-трёх сессий в неделю, каждая продолжительностью от полутора до двух часов.

Средняя и старшая школа объединяет учащихся в возрастном диапазоне от пятнадцати до восемнадцати лет. С точки зрения возрастной психологии эту категорию принято делить на две ключевые фазы. Первая охватывает подростковый период: для юношей это 13–16 лет, для девушек — 12–15. Вторая фаза, юношеская, определяется границами 17–21 года для молодых людей и 16–20 лет для девушек [3].

Проведение границ между возрастными этапами неизбежно несёт в себе элемент условности. Подобная периодизация способна лишь приблизительно очертить переходы от одной стадии развития к другой.

Тем не менее, специфика физического воспитания варьируется в зависимости от конкретного возрастного этапа. Содержание педагогического процесса и применяемые методики напрямую детерминированы физиологическими и психологическими особенностями, присущими каждому периоду развития.

Возрастные особенности служат основой для выбора методических инструментов, установления границ допустимой физической активности и регламентирующих норм.

Период с пятнадцати до двадцати лет представляет собой фазу последовательного биологического созревания. Для данного этапа типичен плавный прирост веса и линейных параметров, а также наращивание адаптационного потенциала всех систем.

Процесс окостенения скелета в целом завершается к семнадцати-восемнадцати годам. К этому же периоду окончательно устанавливаются естественные изгибы позвоночника. Формирование сводов стопы, как правило, достигает своей финальной стадии к шестнадцати-восемнадцати годам [6].

На этапе 15–16 лет педагогу по физической культуре необходимо сконцентрировать усилия на коррекции осанки и укреплении свода стопы. От качества осанки напрямую зависит эффективность работы внутренних систем, что в конечном итоге определяет общее состояние организма.

Период активного роста у женщин завершается, как правило, к 20–22 годам, тогда как у мужчин он может продолжаться до 23–25 лет. Эти процессы сопровождаются существенными перестройками в архитектонике костной ткани. Важно отметить, что интенсивные, несоразмерные физические нагрузки в этот период способны спровоцировать замедление или даже полную остановку роста [9].

Функциональное созревание структур центральной нервной системы, равно как и вегетативных регуляторных механизмов, достигает своей завершающей фазы преимущественно к возрасту восемнадцати–двадцати одного года.

Нервные процессы характеризуются высокой степенью лабильности. При этом доминирующую позицию занимает именно сила возбуждения, а не тормозные механизмы.

В период с одиннадцати до восемнадцати лет сердечная мышца переживает фазу интенсивного роста. К пятнадцати–семнадцати годам линейные параметры сердца возрастают приблизительно втрое относительно показателей новорожденного. При этом объем его внутренних полостей нарастает быстрее, чем калибр питающих сосудов.

Сердце зачастую отстает в развитии от общего роста организма. У 10–15% молодых людей в возрасте 15–20 лет диагностируется так называемое «малое» сердце. Данная анатомо-физиологическая особенность напрямую обуславливает удлинение восстановительного периода после физических нагрузок [7].

Развитие сердечно-сосудистой системы требует комплексного подхода. Ключевым условием выступает разносторонняя физическая подготовка. Необходима строгая дозировка нагрузок с их последующим планомерным

увеличением. Фундаментальным принципом остается систематичность занятий.

Формирование конкретных физических качеств требует комплексного подхода. Важно учитывать не только прогресс в двигательных навыках, но и создание условий для гармоничного физического развития. Не менее существенно обеспечить рост функциональных резервов организма в период его активного становления.

Стоит акцентировать внимание на том, что этап получения образования в средней и старшей школе хронологически совпадает с фазой пубертатного развития. Для данного возрастного интервала характерна особая лабильность нервных процессов, сопровождающаяся ростом эмоциональной реактивности [5].

Оценка индивидуальных параметров физического развития школьников базируется на материалах врачебного наблюдения. Физиологические резервы детей, даже принадлежащих к одной возрастной группе, зачастую демонстрируют существенную вариативность.

Следовательно, при реализации физического воспитания необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося.

Ключевые проблемы исследования анатомо-физической подготовки старшеклассников на уроках физкультуры:

- В старшем школьном возрасте наблюдается дефицит научно обоснованных данных о методике целенаправленного развития силовых качеств. Педагогический процесс силовой подготовки в рамках общей физической подготовки юношей лишён необходимой теоретической базы.

- При проведении уроков физкультуры требуется обязательный учёт индивидуальных особенностей учащихся. Старшеклассники, принадлежащие к разным конституциональным типам, демонстрируют значительную вариативность в морфофункциональном развитии, а также в уровне сформированности физических и психических способностей.

— Физическое развитие юношей 15–16 лет находится под существенным влиянием биологического фактора. Данный период характеризуется кардинальной перестройкой организма на пути к биологической зрелости, когда активно развёртываются процессы полового созревания.

— У подростков нередко наблюдается временная несогласованность в координации движений. Её причиной служит неравномерное ускорение роста, в особенности диспропорциональное развитие костной и мышечной тканей.

Рассмотрим отдельные аспекты анатомо-физической подготовки старшеклассников:

— Дифференцированный подход к методикам. Содержание учебных занятий, объём нагрузок и критерии оценки физической подготовленности варьируются с учётом гендерных особенностей учащихся.

— Внедрение индивидуальных заданий. При работе со старшими школьниками целесообразно активнее, чем на предыдущих этапах, использовать персональные задания, дополнительные упражнения и поручения, направленные на освоение двигательных навыков и развитие физических качеств. Их подбор осуществляется с оглядкой на тип конституции, личные склонности, а также текущий уровень физической и технико-тактической подготовленности ученика [13].

— В работе со старшими школьниками возрастает удельный вес заданий, направленных на развитие кондиционных и координационных качеств. К ним добавляются комплексные упражнения, где параллельно происходит отработка и шлифовка двигательных умений (технических элементов) и физических способностей.

1.2. Определить комплекс средств и методов подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

Для старшеклассников на уроках физкультуры применяется целый арсенал педагогических инструментов. Он объединяет различные методические подходы, варианты построения учебного процесса и специфические инструменты физического развития. Их совокупное действие нацелено на совершенствование кондиционных способностей, оздоровление организма, отработку технических элементов движений. Конечная задача — достижение учащимися выпускных классов более высокого уровня общей физической готовности.

Остановимся детальнее на ключевых элементах, составляющих данный комплекс [15].

Цели и задачи:

На уроках физической культуры перед педагогом стоит задача организовать целостную подготовку учащихся старших классов. Её суть — способствовать гармоничному развитию организма подростков, наращивать их функциональные резервы и общую работоспособность. Не менее важная составляющая — пробудить у школьников устойчивый интерес к спортивной практике и заложить прочные основы для ведения здорового образа жизни в будущем.

Основные задачи включают:

- Совершенствование базовых двигательных способностей: мышечной силы, общей выносливости, скоростных характеристик, подвижности суставов и ловкости.
- Выработка стабильной потребности в систематической двигательной активности.
- Освоение фундаментальных навыков самостоятельного мониторинга здоровья и текущего физического состояния.
- Формирование нравственных и волевых черт личности, таких как упорство, последовательность в достижении целей и самоконтроль.

Обратимся к инструментарию и подходам, используемым для подготовки старшеклассников в рамках уроков физической культуры [17].

Физические упражнения:

Структурной основой занятий выступают разнонаправленные двигательные действия.

— К общеразвивающим видам активности относят бег, спортивную ходьбу, плавание, а также игровые дисциплины вроде футбола, баскетбола или волейбола. Их систематическое выполнение укрепляет сердце и сосуды, наращивает общую работоспособность организма и оптимизирует обменные процессы.

— Специальная подготовка включает силовые нагрузки, стретчинг, плиометрику (прыжковые элементы) и отработку технических нюансов конкретного спорта — например, постановку удара в боксе или дриблинг в футболе.

— Корректирующие практики нацелены на устранение дефектов осанки, коррекцию плоскостопия и предупреждение патологий костно-мышечной системы.

Помимо физических нагрузок, в программу необходимо интегрировать дыхательные техники и релаксационные элементы. Их задача — купировать мышечное напряжение и способствовать реабилитации нервной системы [20].

Формы организации занятий:

Повысить результативность учебного процесса позволяют различные организационные формы.

— Урочная форма физического воспитания, реализуемая в рамках стандартной школьной программы.

— Внутришкольные спортивные мероприятия, включая легкоатлетические кроссы, командные эстафеты и турниры по игровым дисциплинам.

— Внеурочная деятельность в формате тематических секций и кружков, таких как баскетбольные, фитнес-группы, йога или занятия лёгкой атлетикой.

— Выездные мероприятия образовательно-оздоровительного характера, например, экскурсии и пешие походы, предполагающие двигательную активность на природе.

Актуальность современных технологий проявляется и в образовательном процессе. Уроки можно проводить с применением специальных тренажёров и интерактивных досок. Для отслеживания нагрузок и последующего анализа результатов тренировок эффективно используются мобильные приложения.

Контроль состояния здоровья учащихся представляет собой обязательную процедуру. Она реализуется через систематические медосмотры, оценку функциональных возможностей организма — например, с использованием проб Руффье-Диксона или степ-теста — а также диагностику уровня физической подготовленности. Подобный комплексный мониторинг дает возможность оперативно фиксировать любые несоответствия норме. На основе полученных данных становится возможной персонифицированная коррекция учебно-тренировочного процесса для каждого конкретного школьника [21].

Примерный комплекс мероприятий:

Недельный план занятий может быть представлен в следующем варианте:

Понедельник: кардионагрузка в виде бега трусцой, дополненная силовым блоком. В него входят отжимания, подтягивания и приседания.

Вторник посвящен спортивным играм: мини-футболу, бадминтону, теннису.

Среда: занятия, направленные на развитие двигательной координации и вестибулярной устойчивости, предваряемые общей разминкой и завершаемые упражнениями на растяжку.

Четверг посвящен аэробным тренировкам. В холодный сезон предпочтение отдается лыжам, а в теплое время года — велосипедным прогулкам.

Пятница: Практикум по отработке технических элементов из арсенала спортивных единоборств (самбо, дзюдо).

Следовательно, грамотно выстроенная система тренировочных методов способствует всестороннему физическому развитию обучающихся, оздоровлению организма и выработке устойчивой потребности в регулярной спортивной активности.

Подбор методик для подготовки старшеклассников на занятиях физкультурой определяется спецификой текущих педагогических целей и варьируется в зависимости от этапа обучения.

Данные методики позволяют целенаправленно совершенствовать физические качества учащихся старших классов, осваивать требуемые двигательные умения и воспитывать устойчивую мотивацию к регулярной физической активности.

Ключевые методики, задействованные на этапе предварительной подготовки:

Методы формирования двигательной активности:

1. Метод показа и объяснения

— Педагог наглядно демонстрирует технику, детально разъясняя правила и принципы действий, акцентируя внимание обучающихся на наиболее важных элементах движения.

2. Имитация и моделирование ситуаций

— Воспроизводя типичные ситуации из спортивной практики, учащиеся отрабатывают требуемые действия и реакции, что углубляет понимание и усвоение учебного материала.

3. Разучивание и совершенствование двигательных навыков

— Многократное, поэтапное повторение упражнений ведёт к закреплению технических приёмов и оттачиванию двигательных умений.

4. Игровой метод

— Внедрение игровых элементов — эстафет, подвижных игр, состязаний — активизирует учащихся, развивает быстроту реакции, создаёт

положительный эмоциональный настрой и поддерживает интерес к занятиям [25].

Методы стимулирования мотивации и интереса к занятиям:

1. Соревнование и соревновательная деятельность
 - Внутрикласные или школьные мини-турниры, будучи грамотно организованными, активизируют состязательный дух. Это, в свою очередь, стимулирует стремление к победе и ведёт к заметному повышению качества работы учащихся.
2. Наглядность и визуализация достижений
 - Восприятие сложной информации и понимание процессов значительно облегчается за счёт демонстрации видеоматериалов, применения наглядных пособий и тематических иллюстраций.
3. Индивидуальные задания и программы
 - Разработка персонализированных тренировочных планов, основанных на специфике физического развития каждого школьника, создаёт условия для достижения ими максимально возможных результатов.
4. Применение методов саморегуляции и самовоспитания
 - Учащимся рекомендуется самостоятельный мониторинг состояния здоровья и уровня физических нагрузок, например, посредством ведения дневников наблюдений за личным развитием.

Организационно-методические подходы:

1. Дифференцированный подход
 - Учащихся распределяют по группам, учитывая их физическую подготовленность, половозрастные характеристики и индивидуальные конституционные особенности.
2. Интеграция теоретического и практического материала
 - Совмещение теоретических знаний с практическими действиями создает целостную картину дисциплины и способствует более глубокому усвоению учебного содержания.
3. Формирование навыков самостоятельных занятий

— Учащимся даются указания по организации домашней работы, выполнению утренней зарядки, а также вовлечению во внешкольные спортивно-массовые мероприятия.

4. Контроль качества освоения материала

— Систематическое проведение контрольных срезов и оценивание уровня подготовленности школьников дают возможность фиксировать прогресс и оперативно корректировать педагогическую деятельность.

Подобные педагогические подходы способствуют повышению результативности учебного процесса, усиливая его привлекательность и практическую ценность для каждого учащегося. Они создают условия для гармоничного телесного развития и формируют у подрастающего поколения навыки, необходимые для будущей автономной жизнедеятельности [28].

1.3. Выявление педагогических условий физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

Эффективность уроков физической культуры для старшеклассников в значительной степени детерминирована спецификой создаваемых педагогических условий. Их грамотная организация выступает фундаментом для результативного учебного процесса в рамках физического воспитания.

Грамотно выстроенные педагогические условия формируют оптимальную среду, способствующую всестороннему физическому развитию обучающихся. Они служат укреплению здоровья и эффективному освоению требуемых двигательных компетенций.

Обратимся к базовым компонентам, формирующим педагогические условия для физической подготовки учащихся старших классов [27].

Компоненты педагогических условий:

1. Дифференцированный подход к обучению.

При планировании учебного процесса необходимо принимать во внимание персональные характеристики каждого обучающегося. К ним

относятся не только базовый уровень физического развития, но и половозрастные показатели, конституциональный тип, а также соматический статус, включающий диагностированные хронические патологии.

В качестве иллюстрации можно привести следующее: школьники, демонстрирующие отличные спортивные кондиции, зачастую получают усложнённые задачи. В то же время для детей, имеющих проблемы со здоровьем, необходима разработка индивидуальных образовательных траекторий.

2. Внедрение актуальных педагогических подходов и технических средств.

Внедрение новых методических решений, таких как игровые технологии, циклический подход и специально разработанные комплексы упражнений, обеспечивает вариативность учебного процесса. Это, в свою очередь, способствует устойчивой вовлеченности и сохраняет интерес обучающихся на протяжении всего курса.

Повышение результативности образовательной деятельности напрямую зависит от внедрения актуальных технологических решений. К их числу относятся интерактивные компьютерные симуляторы, иммерсивные среды виртуальной реальности и комплексные мультимедийные презентации.

3. Целостное влияние на физиологические системы.

Физическая активность обязана быть многоплановой, комплексно развивая мышечную силу, общую выносливость, координацию движений, быстроту реакции и пластичность суставов.

Гармоничное развитие физической подготовленности достигается через сбалансированный комплекс упражнений. В его основе лежит продуманное чередование аэробной активности, силового тренинга и работы на гибкость. Такая интеграция различных режимов нагрузки позволяет целостно воздействовать на все ключевые физические качества организма.

4. Эмоциональный климат учебного процесса.

Формирование благоприятного психологического климата и поощрение самостоятельной активности учеников выступают необходимым условием для сохранения стабильной учебной мотивации.

Задача педагога — формировать атмосферу совместной работы, где взаимопомощь и поддержка становятся естественной средой. Такая среда необходима для того, чтобы индивидуальные возможности каждого учащегося могли быть в полной мере реализованы.

5. Психолого-педагогический климат.

Успешное решение образовательных задач напрямую зависит от ряда условий. Прежде всего, это психологический комфорт, создаваемый в учебном пространстве. Не менее значимо безусловное уважение прав и свобод каждого ученика. Наконец, определяющую роль играет позиция педагога, чья доброжелательность формирует доверительную атмосферу для познания [29].

Успешная реализация этой задачи требует от педагога терпеливого и беспристрастного подхода к анализу учебных результатов. Оценка должна быть объективной, лишённой личных предпочтений и предубеждений.

6. Социокультурный контекст.

Успешность образовательной деятельности напрямую коррелирует с вовлечённостью в процесс физического воспитания не только педагогического состава, но и родителей, а также представителей общественности.

Совместные спортивные праздники, в которых активно участвуют семьи, служат мощным инструментом для укрепления внутрисемейных отношений. Параллельно они формируют в общественном сознании более высокую ценность физической культуры.

7. Отслеживание и оценка физиологических показателей организма.

Систематическое врачебное обследование и мониторинг здоровья школьников дают возможность оперативно диагностировать скрытые

патологии. Это создаёт барьер для развития осложнений, спровоцированных перегрузками организма.

Оценка физической формы учащихся служит инструментом для модификации образовательных программ и выявления перспективных траекторий их совершенствования.

8. Формирование среды, благоприятствующей личностному росту и стремлению к самоактуализации.

Стимулирование спортивных увлечений школьников за пределами обязательных уроков, включая советы по индивидуальным тренировкам, а также проведение тематических консультаций и семинаров, открывает перед учащимися более широкие горизонты для развития личности и раскрытия собственного потенциала.

Соблюдение указанных педагогических требований открывает возможность для формирования оптимальной среды. Такая среда обеспечит результативную физическую подготовку учащихся старших классов. Это, в свою очередь, ведет к укреплению здоровья, позволяет достигать более высоких учебных показателей и создает фундамент для последующей активной социальной интеграции [26].

Вывод по первой главе

В рамках первой главы рассматриваются теоретико-методологические аспекты, лежащие в основе физической подготовки учащихся старших классов в контексте уроков физкультуры.

В ходе анализа были выделены основополагающие категории, целевые установки и практические задачи. Рассмотрению подверглись содержание и архитектура учебно-воспитательной деятельности. Отдельное внимание уделено детерминантам, определяющим уровень физической подготовленности обучающихся.

По итогам первой главы можно выделить следующие ключевые положения:

1. Физическая подготовка в старших классах выступает неотъемлемой частью учебного процесса, ориентированного на достижение гармоничного физического развития и поддержание здоровья подростков.

2. Результативность этой работы определяется целостной стратегией, которая объединяет индивидуализированные методы обучения, внедрение современных педагогических подходов, формирование благоприятного психологического климата и соответствующей социокультурной атмосферы.

3. Ключевым фактором выступает систематическое отслеживание и оценка здоровья школьников, что даёт возможность оперативно обнаруживать негативные тенденции и вносить необходимые коррективы в учебные планы.

4. Принципиальную роль играет поощрение личной спортивной инициативы учеников, а также активное участие семьи и местного сообщества в школьной жизни.

5. Развитие креативного и исследовательского потенциала преподавательского состава требует системного внедрения инновационных педагогических подходов и технологических решений. Это предполагает целенаправленное повышение квалификации учителей физкультуры и формирование среды, стимулирующей их непрерывное профессиональное совершенствование.

Следовательно, начальная глава формирует методологический базис для последующего научного поиска и прикладных решений, касающихся физического воспитания старших школьников. В ней акцентируется необходимость опоры на доказательные данные и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся в рамках образовательной практики.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Цель, задачи организации экспериментальной работы

Эксперимент направлен на выявление наиболее результативных комплексов средств и методик физической подготовки, применяемых в рамках уроков физкультуры для учеников старшей школы.

Основные задачи исследования:

1. Диагностика исходного уровня физической подготовленности старшеклассников:

- Оценка общей выносливости;
- Определение скоростно-силовых качеств;
- Изучение гибкости и координации движений.

2. Конструирование экспериментальных методик, включающих комплекс упражнений, нацеленных на развитие физических качеств школьников с учётом возрастных особенностей подросткового периода.

3. Организация и проведение занятий по разработанным методикам. Ученики делятся на контрольную группу, занимающуюся по традиционным программам, и экспериментальные группы, где применяются новые подходы.

4. Оценка влияния инновационных методик на показатели физического развития участников экспериментальных групп:

- Проведение повторных тестов физической подготовленности;
- Анализ динамики показателей здоровья и функциональных возможностей организма.

5. Сопоставление данных, полученных в ходе эксперимента, позволяет провести сравнительную оценку итогов контрольной и опытных групп. Результаты демонстрируют устойчивую позитивную динамику в

уровне физической подготовленности учащихся, отнесённых к экспериментальным когортам.

6. На основании проведённого анализа формулируются итоговые заключения и практические предложения. Они касаются вопроса обоснованности интеграции разработанных методических наработок в содержание учебных программ по предмету «Физическая культура».

Следовательно, реализация подобного экспериментального подхода способствует оптимизации педагогического процесса на уроках физической культуры. Его ценность заключается в адаптации к личностным характеристикам обучающихся и интеграции актуальных достижений спортивно-научной мысли.

Работа над исследованием была организована в три последовательных этапа.

1 этап. В октябре 2025 года мы приступили к реализации первого из них. Его содержание включало четкое определение проблемного поля исследования, подбор и анализ необходимой теоретической базы, а также изучение существующего практического опыта в сфере учебно-практической деятельности. Параллельно велась первичная фиксация результатов опытно-экспериментальной работы.

В рамках 2 этапа, реализованного в ноябре 2025 года, была осуществлена разработка комплексов физических упражнений. Параллельно происходила педагогическая организация исследуемого процесса, а также апробация оценочно-диагностического аппарата.

В феврале 2026 года, на заключительной стадии, был осуществлён анализ итогов опытно-экспериментальной деятельности. Полученные в ходе исследования данные подверглись систематизации и последующей содержательной интерпретации.

В рамках данной работы были задействованы следующие исследовательские подходы:

– К общетеоретическим методам отнесены анализ литературных источников, изучение нормативной базы и программно-методических документов, регламентирующих физическое воспитание старшеклассников.

– Эмпирический блок составили анкетирование и тестирование, прямое наблюдение со сравнением, а также обобщение существующего педагогического опыта по рассматриваемой проблеме.

– Для статистической обработки данных применялся t-критерий Стьюдента.

– Результаты опытно-экспериментальной работы были визуализированы графически, проанализированы и соотнесены с итогами оценки физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста.

Анкетирование выступило инструментом для фиксации мнений участников образовательного процесса в рамках школьного физкультурного воспитания. Формулировки вопросов напрямую проистекали из целевых установок данной дисциплины.

Полученные письменные данные, собранные масштабно по специально составленным опросникам, позволили оценить несколько аспектов:

1. Степень осведомленности обучающихся старшей школы о здоровом образе жизни и значении физической культуры на сохранение здоровья.
2. Применение методов ЗОЖ в повседневной школьной жизни.

Анкета помогла выявить, степень восприятия обучающиеся и результативность занятий физкультурой. То есть комплекс предложенных вопросов и тестов дал возможность проверить теоретическую подготовку школьников.

Методы математической статистики находят применение в области физического воспитания, позволяя объективно оценивать итоги педагогического воздействия.

В рамках нашего исследования именно статистический анализ позволил установить степень эффективности предложенной методики.

Ключевым инструментом для этого послужило вычисление средней арифметической величины по следующей формуле:

$$X = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

Здесь символ $\sum$ обозначает операцию суммирования. Под X_i понимается результат каждого конкретного измерения, а n представляет собой общее количество зафиксированных значений в рассматриваемой группе.

Расчет стандартного отклонения: формула

$$\delta = (X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}) / K \quad (2)$$

где $X_{i_{\max}}$ обозначает максимальное значение показателя;

где $X_{i_{\min}}$ представляет собой минимальное значение;

Коэффициент K представлен в табличной форме.

Расчет стандартной ошибки среднего арифметического (m) осуществляется по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где δ представляет собой среднеквадратическое отклонение;

n обозначает количество измерений, входящих в группу.

Расчет статистической значимости различий посредством t-критерия Стьюдента осуществляется по следующей формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_{21} + m_{22}}}, \quad (4)$$

где X_1 обозначает группу, подвергшуюся экспериментальному воздействию;

Контрольную группу составили участники, обозначенные как X_2 .

m_1 представляет собой среднюю арифметическую погрешность, зафиксированную в группе, подвергнутой экспериментальному воздействию.

Величина m_2 отражает среднюю арифметическую погрешность, зафиксированную в группе испытуемых, выступающей в качестве контрольной.

Критическую величину t -критерия Стьюдента (t_{st}) определяли, исходя из количества степеней свободы, при уровне значимости 0,05% (что соответствует доверительной вероятности $=0,95$).

Статистически значимыми различия между анализируемыми группами признавались в случае, когда значение $P < 0,05$.

В современной образовательной парадигме отчетливо проступает дилемма. С одной стороны, школа призвана формировать и поддерживать здоровье учеников. С другой — фактическое физическое состояние детей в стенах учебных заведений вызывает серьезную озабоченность. Для углубленного изучения данной проблемы нами был организован опрос в одной из общеобразовательных школ. Сбор эмпирических данных осуществлялся в период с октября 2025 по февраль 2026 года.

В исследовании приняли участие учащиеся 16-18 лет.

Согласно данным анкетирования, занятия по физкультуре посещают 83,8% респондентов. Однако удовлетворены организацией этих уроков лишь 60,3% опрошенных. Что касается регулярных занятий в спортивных секциях, этот показатель и вовсе составляет всего 18,7%.

Проанализируем субъективную оценку состояния здоровья, данную участниками исследования. (рис. 1). 56,7%, оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное. 4,1% - слабое.

Совершенно здоровыми себя считают 37,1% опрошенных.

На вопрос не смогли дать ответ 2,3% респондентов.

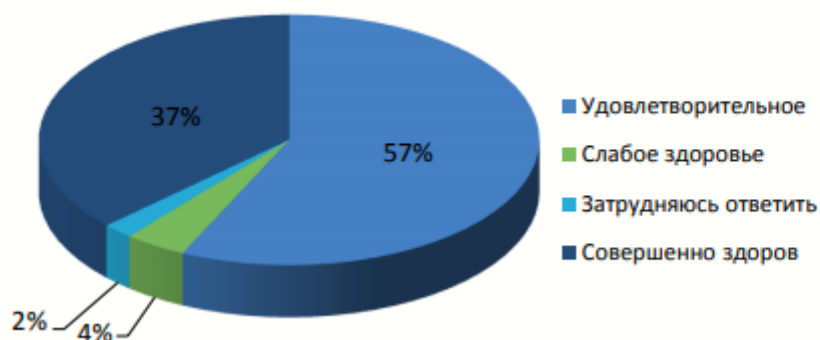


Рисунок 1 - Оценка своего здоровья школьниками

Проведённый анализ демонстрирует, что чуть более 60% учащихся придерживаются принципов здорового образа жизни, причём в семьях почти половины из них (44,3%) также культивируются подобные практики. Данный факт указывает на ключевую роль школьных уроков физкультуры — именно они становятся для большинства учеников основным источником организованной двигательной активности.

Следовательно, разнообразие форм проведения этих занятий приобретает особую значимость. В этой связи обновлённый ФГОС следует трактовать не как формальное требование, а как действенный инструмент для администрации, позволяющий оценивать результативность работы преподавателей физической культуры.

Подавляющее большинство учащихся (80%) отмечает отсутствие на уроках физкультуры специальной подготовки к сдаче нормативов. Данные анкетирования раскрывают существенные пробелы в их теоретической осведомлённости. Так, лишь каждый четвёртый (26,1%) школьник может внятно описать понятие режима дня. Хотя о существовании утренней гимнастики осведомлены почти 3/4 опрошенных (73,9%), регулярно её выполняют лишь 11,5%. Нормы ГТО известны 45,3% респондентов.

Понятие о физических качествах человека, в частности скоростно-силовых, знакомо 61,3% учащимся, тогда как 38,7% не имеют об этом никакого представления.

Примечательно, что свыше 62% школьников выразили личную заинтересованность в развитии у себя базовых двигательных способностей: выносливости, гибкости, быстроты и силы.

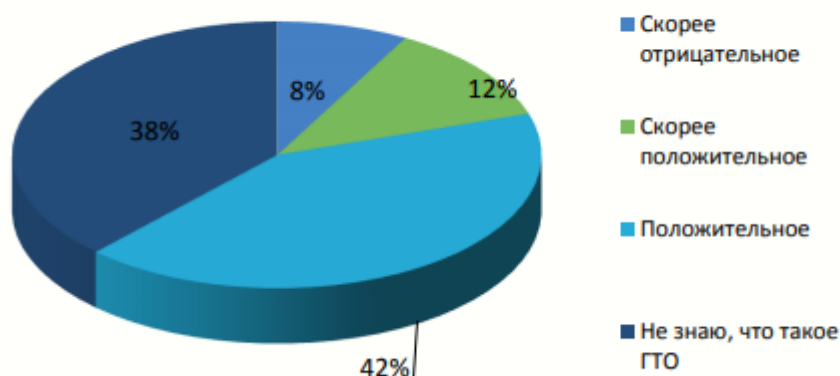


Рисунок 2 - Отношение обучающихся к занятиям физической культурой

На диаграмме 2 отражены результаты опроса о восприятии обучающихся старшей школы уроков физкультуры. Большинство респондентов (42%) демонстрируют позитивную установку.

Нейтрально-положительную позицию занимают 12% опрошенных. Явное неприятие дисциплины фиксируется у 8% учащихся. При этом значительная доля (38%) призналась в отсутствии осведомлённости о сути комплекса ГТО.

Анализ анкетных данных, посвящённых отношению к урокам физкультуры, позволил установить интересный факт. Почти половина опрошенных — 46% — позитивно оценивают школьные занятия по этому предмету. Свое несогласие выразили лишь 5% участников опроса.

Результаты опроса выявили любопытный диссонанс. Лишь 29,1% участников знакомы с понятием физических качеств. Подавляющее большинство — 70,9% — о нём никогда не слышали. Однако парадоксальным образом свыше 57% опрошенных выразили готовность лично заняться их развитием.

К примеру, проведенный анализ демонстрирует: чуть более половины студентов (55%) оценивают собственное самочувствие как приемлемое. Лишь 35% респондентов относят себя к категории полностью здоровых людей.

Подобные цифры нельзя признать обнадеживающими. Корни данной проблемы уходят в несовершенную организацию процесса физического воспитания в образовательных учреждениях.

Подобная ситуация закономерно спровоцировала утрату мотивации к двигательной деятельности, недостаточное физическое развитие и, как следствие, неудовлетворительную общую физическую подготовку учащихся.

2.2. Разработка комплекса средств и методов физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры

На основе данных, полученных в ходе анкетирования, был сформирован и внедрен комплекс методических средств для организации учебного процесса по физической культуре среди старшеклассников.

Средства физического воспитания. Программа физической активности для старшеклассников отличается насыщенностью и разнообразием. В этот период к наиболее эффективным средствам физического воспитания можно отнести:

Гимнастические и акробатические элементы:

1) Общеразвивающие упражнения, выполняемые как статично, так и в процессе перемещения, без применения дополнительного инвентаря.

2) Общеразвивающие упражнения с использованием спортивных снарядов: для юношей — с набивными мячами массой 3–5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг, а также на тренажерных устройствах; для девушек — с обручами, булавами, скакалками, мячами большого размера.

3) Упражнения на гимнастических снарядах: для юношей — на параллельных брусьях и перекладине; для девушек — на бревне и разновысоких брусьях.

4) Прыжки опорного типа через гимнастического коня.

5) Акробатические элементы: юноши выполняют длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойку на руках, переворот боком со статичного положения и с разбега; девушки осваивают сед углом, стойку на лопатках, упражнение «мост», кувырки вперед и назад.

6) Занятия ритмической гимнастикой.

7) Эстафеты, игровые формы активности и преодоление полос препятствий с задействованием гимнастического оборудования.

Гимнастические и акробатические элементы, входящие в программу для старшеклассников, отнимают почти треть учебных часов. Их специфика — выраженная избирательность. Эти упражнения сконцентрированы на развитии мышечной силы, силовой и скоростной выносливости для разных мышечных групп, а также на совершенствовании координационных способностей и гибкости.

Гимнастика для юношей обладает выраженной прикладной направленностью, формируя физические качества, необходимые в будущей профессиональной и военной деятельности. Что касается девушек, здесь акцент смещается на воспитание пластичности и эстетики движений, а также на целенаправленное развитие тех мышечных групп, которые имеют первостепенное значение для реализации репродуктивной функции.

Легкоатлетические упражнения:

1) упражнения, связанные с бегом;

2) спринтерские ускорения;

3) преодоление дистанции до 40 метров со старта высокого и низкого;

4) скоростной бег на 60 и 100 метров;

5) бег в эстафете;

6) бег с постоянной и меняющейся интенсивностью: для юношей — 20–25 минут, для девушек — 15–20 минут;

7) кроссовая подготовка: дистанция 3–5 км для юношей и 2–3 км для девушек;

8) прыжок в длину с разбега в 13–15 шагов;

9) прыжок в высоту с разбега в 9–10 шагов;

10) метание малого мяча и гранаты по цели с дистанции 18–20 м (юноши) и 12–14 м (девушки), а также на дальность с разбега;

11) челночный бег 10х10 м (юноши) и другие виды.

Лыжная подготовка:

1) Повторное пробегание отрезков: для совершенствования скоростных качеств юношам предлагаются дистанции 150–200 м, девушкам — 100–150 м; для развития скоростной выносливости юноши преодолевают 300–600 м, девушки — 300–450 м.

2) Эстафетный бег на дистанциях от 50 до 200 метров.

3) Преодоление учебных дистанций, например, 5 км для юношей и 3 км для девушек.

Спортивные игры. Базовый комплекс включает баскетбол, гандбол (ручной мяч), волейбол. Для юношеских групп также целесообразно включение футбола.

Включение спортивных игр в учебный план старшеклассников заметно усиливает их вовлеченность в уроки физкультуры.

Плавание:

1) многократное преодоление дистанций от 25 до 100 метров;

2) заплывы протяжённостью до 600 метров, выполняемые в умеренном или переменном темпе для совершенствования общей выносливости;

3) игровые задания и эстафеты, проводимые в водной среде, и прочие аналогичные упражнения.

Элементы единоборств:

1) упражнения на развитие силы и парные единоборства;

2) активные игры, такие как «Сила и ловкость», «Борьба всадников» или «Борьба двое против двоих»;

3) техники самостраховки;

4) борцовские приемы, выполняемые в партере и стойке;

5) учебно-тренировочные спарринги

Методика физического воспитания в старших классах обладает специфическими чертами. Ключевое отличие — раздельное проведение занятий для юношей и девушек.

Это обусловлено фундаментальными различиями в их анатомо-физиологическом развитии и психологических характеристиках. Следовательно, требуется дифференцированный подход при планировании учебного процесса.

Он затрагивает несколько аспектов: подбор конкретных средств и методических приемов для обучения двигательным навыкам; стратегию развития физических качеств; а также строго индивидуальное нормирование тренировочной нагрузки.

Юноши демонстрируют превосходящие функциональные резервы для выполнения напряженной и продолжительной деятельности по сравнению с девушками.

Их организм эффективнее справляется с физическими нагрузками, что выражается в относительно меньшем учащении пульса при более выраженном подъеме артериального давления.

Кроме того, у юношей наблюдается и более быстрая нормализация данных параметров, возвращающихся к исходным значениям за меньший промежуток времени.

Планируя учебный процесс для юношей, необходимо учитывать их будущую воинскую обязанность.

Следовательно, программа должна включать тренировки в полевых условиях, моделирующие сложные и нештатные ситуации.

Важно создавать обстановку с отвлекающими факторами, жесткими временными рамками, а также экстремальными физическими и психологическими напряжениями.

В период обучения в старших классах приоритетной задачей становится совершенствование силовых качеств и скоростно-силового потенциала, а также разнообразных форм выносливости — силовой, аэробной, статической и прочих.

Что касается координационных способностей, здесь требуется целенаправленно формировать умение оперативно менять двигательные программы и координировать сложные действия. Не менее важны навыки сознательного мышечного расслабления и развитие устойчивости вестибулярного аппарата.

В работе с учащимися старших классов возрастает удельный вес заданий комплексного характера. Эти упражнения оказывают одновременное влияние на развитие как кондиционных, так и координационных возможностей.

Кроме того, практикуются задания, в рамках которых происходит параллельное закрепление двигательных умений (технических элементов) и совершенствование физических кондиций.

В младшем школьном возрасте учебный процесс интенсифицируется за счет смещения акцента в сторону тренировочных занятий. На смену игровым форматам постепенно приходят состязательные, чья доля в программе неуклонно возрастает.

При организации занятий со старшеклассниками целесообразно расширить арсенал педагогических средств, сместив акцент в сторону индивидуализации. Это предполагает активное использование персональных заданий и специально подобранных упражнений.

Их содержание должно быть направлено на освоение двигательных навыков и совершенствование физических качеств.

При этом разработка таких заданий требует обязательного учета индивидуальных особенностей учеников: их конституционального типа, личных интересов, а также текущего уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Учебный материал требует последовательного освоения, выстроенного в логическую цепь взаимосвязанных занятий.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по внедрению комплекса средств и методов физической подготовки

В ходе проведения тестовых заданий, нами были собраны результаты, отражающие уровень развития силовых качеств у обучающихся контрольной и экспериментальной групп двух классов 9 параллели (Приложение 3).

Согласно данным таблицы 1 приложения 3, упражнение «Отжимание от пола» демонстрирует средний балл 19,3.

Распределение результатов по оценкам следующее: высший балл («5») присвоен 1 учащемуся, оценку «4» получили 7 человек, а на «удовлетворительно» («3») выполнили норматив 2.

В рамках норматива по подтягиванию из виса на высокой перекладине (для мальчиков) и на низкой (для девочек) показатель составляет 11,4 раза.

С заданием на «отлично» справились 2 учащихся. 4 показали результат, соответствующий оценке «хорошо». Еще 4 выполнили норматив на «удовлетворительно».

Результаты выполнения норматива «Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь» демонстрируют средний балл 552,2. С заданием на «отлично» справились 4 учащихся, 6 получили оценку «хорошо», а результат «удовлетворительно» не был зафиксирован ни у кого.

Средний показатель «Прыжка в длину с места» составил 193,3. В этом испытании высший балл также получили 4 участников, 5 показали результат на «четверку», и 1 человек выполнил норматив на «тройку».

Согласно данным таблицы 2 Приложения 3, показатель «Отжимание от пола» равен 22,4. На «отлично» это упражнение выполнили 4 испытуемых, 5 получили оценку «хорошо», и 1 один человек показал результат, соответствующий «удовлетворительно».

Норматив по подтягиванию на высокой перекладине для юношей и на низкой для девушек установлен в 12 повторений. На отличную оценку («5») упражнение выполнили 3 учащихся. Шесть человек показали результат, соответствующий оценке «4». Справился с заданием на «удовлетворительно» («3») 1 обучающийся.

Средний результат в упражнении «бросок набивного мяча из седа с разведенными ногами» составил 595,5 условных единиц. 5 учащихся получили высший балл, еще 5 — оценку «хорошо». Никто из испытуемых не показал результата, соответствующего тройке.

В дисциплине «прыжок в длину с места» норматив, равный 200,1 см, выполнили пять учащихся, что соответствует высшему баллу «5». Еще 5 показали результат, достаточный для оценки «4».

Участников, чьи показатели укладываются в критерии оценки «3», в данном случае не зафиксировано.

Таблица 1 – Разброс показателей тестирования по комплексу силовых упражнений контрольной и экспериментальной группами 9 параллели на формирующем этапе

	Тесты	Экспериментальная группа, n =10	Контрольная группа, n =10	Достоверность
	1	2	3	4
1.	Отжимание от пола (количество раз)	22,1 ±3, 6	19,2 ±1, 8	p>0,05
2.	Подтягивания из виса на высокой/ низкой перекладине (количество раз)	12,2 ±0, 4	12,4 ±0, 3	p>0,05
3.	Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь (см)	596,4 ±61,2	552,6 ± 64,1	p>0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	200,3 ± 14,5	194,8 ± 17,5	p>0,05

Таким образом, в ходе проведённого эксперимента выявлено превосходство экспериментальной группы над контрольной в аспекте физической подготовленности.

Анализ данных, представленных в таблице 1, демонстрирует существенное расхождение в результатах тестирования по дисциплине «Отжимание от пола».

Показатели, зафиксированные в экспериментальной группе, в среднем превышают аналогичные результаты контрольной выборки на 3,1 повторения (5% рост).

В ходе испытаний по дисциплине «Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и низкой (девочки)» экспериментальная когорта продемонстрировала превосходство. Её количественный результат оказался выше на 0,6 повторения по сравнению с контрольной группой.

В ходе тестирования по дисциплине «Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь» было зафиксировано, что показатели экспериментальной группы превосходили результаты контрольной. Превышение составило 43,3 сантиметра.

Данный тест показал наибольшее отклонение в положительную сторону, продемонстрировав рост динамики показателя в 7,4%.

Данные тестирования по дисциплине «Прыжок в длину с места» демонстрируют, что средний результат экспериментальной группы превышает показатели контрольной на 6,8 сантиметра или 3%.

Для оценки скоростных качеств учащихся старших классов был организован контрольный срез.

Итоговые данные, зафиксированные до и после эксперимента в обеих группах, представлены в таблицах приложения 2. В таблице 2 отражены показатели тестирования, проведенного в октябре 2025 года.

Таблица 2 – Таблица результатов по упражнению «Бег 60 м. с низкого старта»

Тест испытания	Контингент	Группа (n = 8)	Период тестирования	Результаты	Значение критерия Стьюдента 0,05
1	2	3	4	5	6
Бег на 60 м. с низкого старта	мальчики	контрольная	октябрь	10,62	>
	мальчики	экспериментальная		10,58	>
	девочки	контрольная		11,17	>
	девочки	экспериментальная		11,19	>

Данные, приведенные в приложениях, демонстрируют сопоставимость средних показателей по группам. Статистический анализ не выявил достоверных межгрупповых различий ($p > 0,05$).

Таким образом, можно констатировать, что исходный уровень физической подготовленности участников исследования был примерно одинаковым.

В рамках экспериментального исследования учащиеся контрольной группы проходили обучение по традиционной программе предмета «Физическая культура».

В отличие от них, школьники экспериментальной группы на занятиях выполняли специально разработанные нами комплексы физических упражнений. Данные итоговых контрольных испытаний, проведённых в феврале 2026г. по завершении эксперимента, для обеих групп представлены в таблице 2.3, а также на рисунках 2.3 и 2.4.

Таблица 3 – Таблица результатов по упражнению «Бег 60 м. с низкого старта»

Тест испытания	Контингент	Группа (n = 8)	Период тестирования	Результаты	Значение критерия Стьюдента 0,05
1	2	3	4	5	6
Бег на 60 м. с низкого старта	мальчики	контрольная	февраль	10,36	<
	мальчики	Эксперимент.		9,87	<
	девочки	контрольная		10,87	<
	девочки	Эксперимент.		10,59	<

На рисунках 3 и 4 можно увидеть итоги, полученные в ходе эксперимента. Они детализированы по гендерному признаку и сопоставлены для контрольной и экспериментальной групп.



Рисунок 3 - Результаты контрольных испытаний (бег на 60 м) у мальчиков экспериментальной и контрольной групп (октябрь 2025г. - февраль 2026г.)



Рисунок 4 - Результаты контрольных испытаний (бег на 60 м) у девочек экспериментальной и контрольной групп (октябрь 2025г. - февраль 2026г.)

Анализ графических и табличных данных контрольных испытаний демонстрирует выраженную динамику в экспериментальной выборке.

Так, показатель скорости у мальчиков из контрольной группы увеличился на 2,40%, тогда как у их сверстников в экспериментальной группе прирост за аналогичный период достиг 6,47%.

В контрольной группе девочек показатели результативности и скорости выросли на 2,76%, тогда как в экспериментальной — на 5,53% за аналогичный временной промежуток.

Подобная динамика обусловлена высокой действенностью внедрённых специализированных комплексов, целенаправленно развивающих скоростные качества у старшеклассниц в рамках учебных занятий по физической культуре.

Контрольное тестирование в феврале 2026г. позволило оценить динамику общей подготовленности испытуемых. Для этого применялись соответствующие исследовательские методики.

Результаты количественного анализа экспериментальных данных подтверждают: внедренный комплекс специальных силовых упражнений оказал положительное влияние.

Согласно данным таблицы 1 Приложения 4 , упражнение «Отжимание от пола» демонстрирует средний балл 19,4. Распределение результатов по оценкам следующее: максимальную оценку «5» получил лишь 1 студент, 6 человек выполнили норматив на «четверку», а 3 показали результат, соответствующий оценке «3».

При выполнении норматива по подтягиванию на высокой перекладине (для мальчиков) и низкой (для девочек), установленного на уровне 11,5 повторений, результаты распределились следующим образом. На «отлично» упражнение выполнили 2 учащихся. 6 показали результат, соответствующий оценке «хорошо», 3 справились на «удовлетворительно».

Средний результат в упражнении «бросок набивного мяча из седа с разведенными ногами» составил 552,2 условных единицы. Пятерку получили 4 испытуемых, четверку — 5, и лишь 1 участник показал результат, соответствующий тройке.

Результат теста «Прыжок в длину с места» — 193,5 см. Пять баллов получили 3 учащихся, четверку — 6, тройку — 1 человек.

На этапах констатации и контроля зафиксированные показатели демонстрируют несущественные расхождения.

Согласно данным таблицы 2 Приложения 4, упражнение «Отжимание от пола» демонстрирует средний балл 26,8. Распределение результатов по оценкам следующее: высший балл («5») зафиксирован у 7 испытуемых, оценку «4» получили 3, а результат, соответствующий тройке, не был отмечен ни у одного участника.

Результаты выполнения норматива по подтягиванию распределились следующим образом. На высокой перекладине (мальчики) и низкой (девочки) показатель составил 15,8. Оценку «отлично» получили шесть учащихся. Четверо справились на «хорошо». Удовлетворительный результат в данном случае не зафиксирован.

Норматив по броску набивного мяча из позиции сед ноги врозь установлен на уровне 610,1. Пять учащихся выполнили его на «отлично»,

еще пятеро получили оценку «хорошо». Результат «удовлетворительно» в данном случае не зафиксирован.

Результат теста «Прыжок в длину с места» составил 207,9 см. На «отлично» выполнили норматив 10 человек, в то время как оценки «хорошо» и «удовлетворительно» не получил никто.

Контрольный этап зафиксировал существенный прирост итоговых показателей.

Таблица 4 - Разброс показателей тестирования по комплексу силовых упражнений контрольной и экспериментальной группами 9 параллели на контрольном этапе

	Тесты	Экспериментальная группа, n =10	Контрольная группа, n =10	Достоверность
	1	2	3	4
1.	Отжимание от пола (количество раз)	27 ± 7	19 ± 8	$p > 0,05$
2.	Подтягивания из виса на высокой/ низкой перекладине (количество раз)	16 ± 4	12 ± 3	$p > 0,05$
3.	Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь (см)	610 ± 61	552 ± 64	$p > 0,05$
4.	Прыжок в длину с места (см)	218 ± 23	194 ± 19	$p > 0,05$

Результаты проведенного тестирования демонстрируют положительную динамику: в экспериментальной группе зафиксирован рост по каждому из анализируемых параметров, ВТО время как в контрольной группе в среднем с учетом погрешности изменений практически не наблюдается.

Таким образом, данные таблицы 2.6 демонстрируют существенное преимущество экспериментальной группы в тесте «Отжимание от пола». Разница в результатах составляет 7,4 повторения в пользу испытуемых, прошедших экспериментальное воздействие.

Экспериментальная группа продемонстрировала превосходство в тестовом упражнении «Подтягивания из виса на высокой перекладине

(мальчики). Низкая перекладина (девочки). (Количество повторений)». Превышение над результатами контрольной группы составило 4,3 повторения.

В ходе тестирования по дисциплине «Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь» был зафиксирован результат: показатели экспериментальной группы превысили аналогичные данные контрольной на 57,9 сантиметра.

Данные тестирования по дисциплине «Прыжок в длину с места» демонстрируют, что показатели экспериментальной группы превосходят результаты контрольной на 14,4 сантиметра.

Результаты тестирования в экспериментальной группе продемонстрировали существенный рост. Это объясняется тем, что тренировочная нагрузка была целенаправленно сфокусирована на совершенствовании силовых характеристик. В контрольной группе также зафиксирована некоторая динамика, однако её масштабы оказались незначительными.

В целом динамика развития экспериментальной группы в тестовом разрезе продемонстрировала существенный прирост особенно «подтягивание из виса на высокой/ низкой перекладине» -25%, «отжимание от пола» - 18,5% рост, «прыжок в длину с места» - 8,3%, «бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь» - 2,3%.

То есть можно заключить, что выдвинутая в начале исследования гипотеза полностью подтвердилась - внедрение специализированных комплексов упражнений для развития силы и скорости реакции старших школьников действительно приводит к прогрессу в физическом развитии обучающихся..

Выводы по второй главе

Проведённый анализ показал, что более 60% учащихся придерживаются принципов здорового образа жизни, причём в домашних

условиях только 44,3% продолжают выполнение физических упражнений, что указывает на ключевую роль школьных уроков физкультуры — именно они становятся для большинства учеников основным источником организованной двигательной активности.

Следовательно, разнообразие форм проведения занятий на уроках физкультуры приобретает особую значимость. В этой связи обновлённый ФГОС следует трактовать не как формальное требование, а как действенный инструмент для администрации, позволяющий оценивать результативность работы преподавателей физической культуры.

Результаты исследования показали, что свыше 62% выборочной совокупности учеников старшей школы выразили личную заинтересованность в развитии у себя базовых двигательных способностей: выносливости, гибкости, быстроты и силы. Данный факт с нашей точки зрения свидетельствует о недостатках организации процесса физического воспитания в школе, спровоцировавшая утрату мотивации к двигательной активности, недостаточному физическому развитию и, как следствие, неудовлетворительной общей физической подготовки обучающихся старшей школы.

Проведённые испытания в ходе эксперимента продемонстрировали действенность разработанного комплекса упражнений. Их применение на уроках физической культуры оказало выраженное позитивное воздействие на общую физическую форму старшеклассников. В частности, у участников экспериментальной группы зафиксирован статистически значимый рост показателей в контрольном тесте — беге на 60 метров. Это полностью соответствует изначально поставленной исследовательской цели.

В ходе тестирования по дисциплине «Отжимание от пола» участники экспериментальной группы продемонстрировали результат, превышающий показатели контрольной группы на 7,4 повторения.

Согласно данным тестирования, участники экспериментальной группы продемонстрировали более высокий результат в упражнении «Подтягивания

из виса на высокой перекладине (мальчики). Низкая перекладина (девочки). (Количество повторений)». Их средний показатель превысил результат контрольной группы на 4,3 повторения.

По итогам проведённых испытаний в упражнении «Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь» экспериментальная группа продемонстрировала результат, превышающий показатели контрольной на 57,9 сантиметра.

Данные тестирования по дисциплине «Прыжок в длину с места» демонстрируют, что показатели экспериментальной группы превышают результаты контрольной на 14,4 сантиметра.

Экспериментальная группа продемонстрировала существенный прирост результатов тестирования, что обусловлено целенаправленным характером нагрузки, сфокусированной на совершенствовании силовых качеств. В контрольной группе также зафиксированы сдвиги, однако их масштаб оказался несущественным.

Таким образом, гипотеза находит своё подтверждение: внедрение специализированных комплексов упражнений, ориентированных на развитие скоростных и силовых качеств эффективны для применения в школьной среде на уроках физической культуры в старшей школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье человека формируется в ранние годы. Эффективное развитие, усвоение знаний, приобретение умений и навыков возможны лишь при условии хорошего состояния организма ребенка.

Однако, как свидетельствуют данные научных изысканий, мониторинг здоровья старшеклассников в последние десятилетия фиксирует отчетливую негативную динамику. Эта тревожная тенденция актуализирует задачу поиска подходов и инструментов, ориентированных не столько на коррекцию уже существующих нарушений, сколько на их заблаговременную профилактику.

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта ориентирована на укрепление здоровья населения как свою центральную задачу. Повышение уровня физической культуры в школьной среде требует консолидации профессиональных усилий педагогического состава.

Важнейшим условием выступает непрерывное совершенствование преподавательского мастерства, подкрепляемое активной пропагандой ценностей здорового образа жизни. Не менее значимо создание площадок для систематического обмена практическим опытом, что служит основой для разработки и внедрения инновационных методик в организацию учебно-тренировочного процесса.

Анализ организации физического воспитания старшеклассников привел к выводу: внедренные в учебный процесс специализированные комплексы, нацеленные на совершенствование скоростных качеств, гарантированно повысят уровень двигательной активности.

Это, в свою очередь, ведет к существенному росту общей физической подготовленности учащихся выпускных классов.

Совершенствование скоростных способностей, наряду с прочими фундаментальными физическими кондициями, формирует у учащихся основу для крепкого здоровья, физической силы и внутренней уверенности. Этот комплексный подход открывает путь к покорению серьезных спортивных вершин.

Анализ данных, полученных в ходе анкетирования и апробации комплексов упражнений на развитие быстроты, позволил зафиксировать следующее.

К школьным урокам физкультуры позитивно настроены примерно 54% респондентов. Доля тех, кто выразил негативное отношение, составила лишь 8%.

При этом осведомленность о самих физических качествах оказалась крайне низкой: о них что-либо знают лишь 26,1% опрошенных. Для подавляющего большинства (73,9%) это понятие незнакомо.

Парадоксально, но более 62% участников исследования при этом выразили желание развить физическую силу и улучшить свои кондиционные показатели.

Экспериментальные данные свидетельствуют о действенности разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование скоростных качеств.

Их применение на уроках физической культуры демонстрирует выраженный прогресс в общей физической форме учащихся старших классов.

В частности, у участников экспериментальной группы зафиксирован статистически значимый прирост результатов в контрольном испытании — беге на 60 метров, что полностью соответствует изначальным целям проведённой работы.

На протяжении всего исследования структура тренировок корректировалась в соответствии с необходимостью целенаправленного воздействия на конкретные мышечные группы, при этом еженедельно возрастала их сложность.

Каждый комплекс, как правило, включал четыре упражнения и не превышал пятнадцати минут — такая продолжительность признана физиологически адекватной для учащихся старших классов.

По завершении эксперимента обе группы, и контрольная, и опытная, продемонстрировали ощутимый прогресс в физических показателях, что служит наглядным подтверждением благотворного влияния систематических занятий.

Силовые нагрузки, равно как и иные формы физической активности, обладают широким спектром преимуществ, позитивно отражающихся на здоровье в целом. Фундаментальная ценность подобных практик коренится прежде всего в стимуляции физического развития организма.

Параллельно с базовыми индикаторами наблюдается прогресс и в ряде благоприятных тенденций:

- усиление тонуса мышечных тканей;
- укрепление сердца и сосудов;
- прирост силовых показателей мускулатуры;
- активизация метаболических процессов в теле.

Хотя силовые тренировки действительно создают для организма стрессовую нагрузку, их общий эффект на физическое состояние учащихся носит позитивный характер.

В любом возрасте спортивная деятельность открывает перед учащимися возможность продемонстрировать собственный потенциал. Силовые тренировки служат фундаментом для развития базовых физических кондиций, которые находят применение в подавляющем большинстве спортивных дисциплин.

Силовые тренировки можно проводить без какого-либо инвентаря, используя лишь массу собственного тела. Это обстоятельство, бесспорно, представляет собой существенное преимущество.

Работая со школьниками, педагогу важно создавать разнообразную учебную среду. Особенно это касается отработки технических элементов: монотонность быстро вызывает у детей утомление.

Эффективность обучения напрямую зависит от того, насколько оно соотносено с возрастными возможностями учеников. Следовательно,

понимание специфики каждого этапа школьного детства составляет фундамент для грамотного построения педагогического процесса.

Занятия, направленные на развитие физических качеств, требуют постоянного педагогического контроля.

Инструктор обязан принимать во внимание персональные характеристики каждого учащегося.

К числу ключевых индикаторов нагрузки относятся динамика пульса, показатели артериального давления, изменение цвета кожи и интенсивность потоотделения.

Продолжительность стандартного учебного часа составляет 45 минут. Из них примерно 20 минут, или время на выполнение одного полного комплекса, занимает центральный этап занятия.

Отличительная черта этих комплексов — высокая интенсивность, максимальная насыщенность действиями и создаваемый ими эмоциональный подъём.

Интеграция силовых тренировок в школьную программу приносит неоспоримую пользу для физического развития учащихся.

Она пробуждает у детей внутреннюю мотивацию к систематическим спортивным занятиям вне стен школы, одновременно увеличивая активную двигательную составляющую каждого урока.

Подобная практика служит эффективным фундаментом для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Однако сопутствующие высокие нагрузки диктуют необходимость строгого мониторинга состояния здоровья со стороны педагогов и медицинского персонала.

В этой связи от учителя требуется четкое понимание индивидуальных пределов допустимой для каждого ребенка физической работы и уровня его готовности к таким испытаниям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин В.Г., Многолетняя тренировка юных спортсменов / А.В. Алабин, В.П. Бизин; Харьков: Основа, 1993. - 243 с. ISBN 11-001123-0.
2. Алибеков О.А. Локальные упражнения с отягощениями как средство силовой подготовки мальчиков 10-15 лет: Автореф. дис. . канд. пед. Наук /О.А. Алибеков. – Математика: 1991. - 24 с.
3. Анохин П.К. Теория функциональных систем / П.К. Алибеков. - Москва: [Медицина], 1975. - 134 с.
4. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М.В. Антропова. - Москва: Просвещение, 1968. 125 с.
5. Антропова М.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования/ М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецова // Педагогика. – 1995. - №2. – С. 26-31.
6. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. — Киев: Здоровья, 1985. — 79 с.
7. Арестов Ю. М. Исследование полового созревания детей и подростков мужского пола в аспекте физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. М. Арестов. — М., 1970. — 19 с.
8. Арунин А. С. Эргометрическая биомеханика ходьбы и бега /А. С. Арунин, В. М. Зациорский. — М.: ГЦОЛИФК, 1983. — 33 с.
9. Аршавский И. А. Дифференцированная психофизиология и её генетические аспекты / И. А. Аршавский. — М.: Мысль, 1975. — 210 с.
10. Афанасьев В. Г. Мир живого: системность, эволюция и управление / В. Г. Афанасьев. — М.: Политиздат, 1986. — 334 с.
11. Ахметов С. М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. М. Ахметов. — Краснодар, 1996. — 24 с.

12. Аимарин Б. А. О тестах и тестировании // Педагогический контроль на уроках физической культуры / Б. А. Аимарин // Физическая культура в школе. — 1985. — № 3. — С. 60–62; № 4. — С. 58–61.
13. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. — М.: Просвещение, 1982. — 192 с.
14. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич. — 1996. — № 1. — С. 23–25.
15. Бальсевич В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 15–26.
16. Бальсевич В. К. Инновационные подходы к формированию физической культуры у школьников / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ : сборник трудов международного семинара. — Москва, 1993. — С. 42–50.
17. Барышева Н. В. Основы физической культуры старшеклассников / Н. В. Барышева. — Самара : Издательство СГУ, 1995. — 251 с.
18. Бауэр В. Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Бауэр. — Москва, 1994. — 25 с.
19. Бахрак И. И. Медицина, подросток, спорт / И. И. Бахрак. — Смоленск: СГИФК, 1975. — 51 с.
20. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. — Москва: Медгиз, 1947. — 255 с.
21. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. — Москва: Медицина, 1966. — 349 с.

22. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
23. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. — М.: Наука, 1973. — 187 с.
24. Блинков С. Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12–14 лет на основе учёта структуры моторики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Блинков. — М., 2000. — 24 с.
25. Богданов Г. П. Основы беговой подготовки школьников / Г. П. Богданов // Физическая культура в школе. — 1984. — № 7. — С. 13.
26. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 192 с.
27. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В.Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
28. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореферат диссертации доктора педагогических наук / С.Д. Бойченко. - Минск, 1993. - 46 с.
29. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля физической подготовленности учащейся молодежи: Автореферат диссертации доктора педагогических наук / Е.Я. Бондаревский. - Москва, 1983. 48 с.
30. Бондаренко К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / Бондаренко К.К., Никитушкин В.Г. // Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки: Физическая культура и спорт. - 1996. №8. - С. 29-32.
31. Бруннер, Д. Процесс обучения / Д. Бруннер; пер. с англ. — Москва: Физкультура и спорт, 1962. — 138 с.

32. Булатова, М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсмена высшей квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М. М. Булатова. — Киев, 1997. — 44 с.
33. Булкин, В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Булкин. — М., 1987. — 44 с.
34. Бунак, В. В. Антропометрия / В. В. Бунак. — М.: Учпедгиз, 1941. — 367 с.
35. Бурханов, А. И. Воздействие спортивных занятий на организм учащихся / А. И. Бурханов // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 4. — С. 12–14.
36. Вайзер, С. Р. Эстафеты на уроках легкой атлетики / С. Р. Вайзер // Физическая культура в школе. — 1988. — № 5. — С. 21–22.
37. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.
38. Васильков, Г. А. Воспитанию чувство времени — постоянное внимание / Г. А. Васильков // Физическая культура в школе. — 1990. — № 4. — С. 19–22.
39. Венгер, А. Л. Психология: учебное пособие для учащихся педагогических училищ / А. Л. Венгер, В. С. Мухина. — М.: Просвещение, 1988. — 36 с.
40. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
41. Виленский, М. Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М. Я. Виленский, Е. М. Литвинов // Физическая культура в школе. — 1990. — № 12. — С. 2–7.
42. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательных функций детей / Э. С. Вильчковский. — Киев: Здоровья, 1983. — 142 с.

43. Властовский, В. Г. Акселерация чувства и детей / В. Г. Властовский. — Москва : Издательство МГУ, 1976. — 280 с.
44. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. — Киев : Здоровья, 1981. — 117 с.
45. Волков, В. М. Лонгитудинальные исследования скоростно – силовых показателей школьников 11-14 лет / В. М. Волков, А. В. Ромашов // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 7. — С. 5.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Анкета

1. Тебе нравится на уроках физкультуры?
 - нравится;
 - не очень;
 - не нравится.
2. Если сегодня первый урок — физкультура, то просыпаясь утром, ты всегда идешь в школу с радостью?
 - иду с радостью;
 - бывает по-разному;
 - чаще нет.
3. Тебе нравится, когда уроки физкультуры отменяют?
 - не нравится;
 - бывает по-разному;
 - нравится.
4. Ты часто рассказываешь родителям о том, что происходит на физкультуре?
 - часто;
 - редко;
 - не рассказываю.
5. У тебя в классе много друзей?
 - много;
 - мало;
 - нет друзей.
6. Тебе нравятся уроки, построенные в форме игры или соревнования?
 - нравятся;
 - не очень;
 - не нравятся.
7. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

- часто;
- редко;
- не делаю.

8. Ты любишь быстро бегать?

- да, очень
- иногда
- не люблю

9. Ты сильно устаешь на уроках физкультуры?

- да
- не очень
- нет

10. У тебя хорошая реакция на сигнал?

- быстрая
- средняя
- медленная

11. Ты любишь участвовать в командных эстафетах?

- да
- не слишком
- отсутствует.

Показатели тестов по бегу на 60 м.

Таблица 1 -Показатели контрольных тестов у мальчиков контрольной группы

Испытуемый	Показатели бега на 60 метров	
	Октябрь 2025	Февраль 2026
1	10,58	10,32
2	10,72	10,42
3	10,52	10,28
4	10,48	10,27
5	10,66	10,42
6	10,75	10,45
7	10,49	10,27
8	10,76	10,43

Таблица 2 -Показатели контрольных тестов у мальчиков экспериментальной группы

Испытуемый	Показатели бега на 60 метров	
	Октябрь 2025	Февраль 2026
1	10,47	9,76
2	10,54	9,84
3	10,57	9,85
4	10,66	10,02
5	10,67	9,98
6	10,59	9,83
7	10,60	9,86
8	10,58	9,89

Таблица 3 -Показатели успешности выполнения контрольных тестов
девочками из контрольной группы

Испытуемый	Показатели бега на 60 метров	
	Октябрь 2025	Февраль 2026
1	11,20	10,93
2	11,22	10,90
3	11,14	10,87
4	11,13	10,89
5	11,21	10,84
6	11,16	10,85
7	11,23	10,88
8	11,11	10,86

Таблица 4 - Показатели приема контрольных тестов у девочек
экспериментальной группы

Испытуемый	Показатели бега на 60 метров	
	Октябрь 2025	Февраль 2026
1	11,22	10,62
2	11,24	10,65
3	11,17	10,57
4	11,14	10,59
5	11,18	10,60
6	11,17	10,55
7	11,20	10,61
8	11,16	10,58

Приложение 3

Показатели силовых способностей обучающихся старшей школы

Таблица 1 - Уровень силовых способностей учащихся контрольной группы
на констатирующем этапе

Ф.И.О	Отжимание от пола. (Количество повторений)	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Низкая перекладина (девочки). (Количество повторений)	Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь. (Длина в сантиметрах)	Прыжок в длину с места (см)
1.	25	8	640	215
2.	37	13	701	235
3.	33	11	560	210
4.	25	7	527	220
5.	24	7	610	212
6.	10	14	450	170
7.	7	10	383	168
8.	11	11	548	166
9.	12	20	550	185
10.	9	15	553	158
Средний результат	19,3	11,4	552,2	193,3

Таблица 2 - Результаты тестирования физической подготовленности
экспериментальной группы 9 (А) класс на констатирующем этапе

Ф.И.О	Отжимание от пола. (Количество повторений)	Подтягивания из виса на высокой перекладине(мальчики). Низкая перекладина (девочки). (Количество повторений)	Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь. (Длина в сантиметрах)	Прыжок в длину с места. (Длина в сантиметрах)
1.	31	6	650	208
2.	30	8	696	220
3.	39	12	710	228
4.	25	10	580	210
5.	20	6	600	213
6.	10	10	449	170
7.	15	15	560	185
8.	22	20	610	195
9.	20	20	630	200
10.	12	13	470	172
Средний результат	22,4	12	595,5	200,1

Приложение 4

Показатели применения комплекса силовых упражнений в старшей школе

Таблица 1 - Таблица результатов исследования контрольной группы 9 «Б» на контрольном этапе

Ф.И.О	Отжимание от пола. (Количество повторений)	Подтягивания из виса на высокой перекладине(мальчики). Низкая перекладина (девочки). (Количество повторений)	Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь. (Длина в сантиметрах)	Прыжок в длину с места. (Длина в сантиметрах)
1.	26	9	642	213
2.	38	12	700	233
3.	34	10	558	211
4.	23	7	530	218
5.	23	8	611	211
6.	11	13	453	172
7.	8	11	381	167
8.	10	11	549	168
9.	11	21	548	183
10.	10	13	550	159
Средний результат	19,4	11,5	552,2	193,5

Таблица 2 - Таблица результатов исследования экспериментальной группы 9 (А) на контрольном этапе

Ф.И.О	Отжимание от пола. (Количество повторений)	Подтягивания из виса на высокой перекладине(мальчики). Низкая перекладина (девочки). (Количество повторений)	Бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь. (Длина в сантиметрах)	Прыжок в длину с места. (Длина в сантиметрах)
1.	36	10	670	215
2.	35	12	705	230
3.	43	15	720	233
4.	30	13	600	216
5.	26	10	615	220
6.	15	15	465	180
7.	18	19	573	192
8.	26	24	630	203
9.	24	25	642	210
10.	15	15	481	180
Средний результат	26,8	15,8	610,1	207,9