

# ПЕДАГОГИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Сокольникова Елена Васильевна**

учитель физкультуры

МБОУ «Соттинская СОШ»

с. Соттинцы, Республика Саха (Якутия)

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ЭРЭЛ»

***Аннотация:** в статье приводятся результаты мониторинга развития физических качеств учащихся по программе физкультурного комплекса нормативов «Эрэл». Подчеркивается, что республиканский физкультурный комплекс нормативов «Эрэл», благодаря организации строгого учёта и отчётности, позволяет определять уровень подготовленности детей по различным видам упражнений и выявить недостатки планирования учебной работы.*

***Ключевые слова:** общая физическая подготовленность, физкультурный комплекс «Эрэл».*

Одна из важнейших ценностей человека – это здоровье, залог его благополучия и долголетия. Основы здоровья закладываются в детстве в семье. Любое отклонение в развитие организма подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека [1].

Главным направлением на уроке физкультуры является формирование знаний и практических умений учащихся вести здоровый образ жизни, оптимизация двигательного режима и физической подготовленности школьников. Современный школьник систематически недополучает необходимый (оптимальный) объём моторики, т.к. три часа урока физкультуры в неделю не могут компенсировать дефицит физических нагрузок, а другие формы физического воспитания учащихся используются мало и неэффективно.

Одна из главных задач физического воспитания школьников – развитие жизненно важных физических качеств (выносливость, сила, координация и др.). К сожалению, в школе разносторонней физической подготовки учеников, как на уроках физкультуры, так и во время занятий спортом уделяется недостаточно внимания. Государственные программы физического воспитания учащихся чётко определяют стандартные требования к формированию двигательных умений и навыков. Требования же к физической подготовленности школьников не имеют столь выраженных регламентаций. В лучшем случае оценивается результат в конце учебного года, что связано с обязательным тестированием учащихся. Такой подход малоэффективен.

Разработанный и внедрённый в 1999 году в Республике Саха (Якутия) Республиканский физкультурный комплекс нормативов «Эрэл», благодаря организации строгого учёта и отчётности, позволил определить уровень подготовленности детей по различным видам упражнений и выявить недостатки планирования учебной работы. Тестирования, проведённые в школах на основе комплекса «Эрэл», показали хороший уровень подготовленности учащихся в тесте на гибкость и низкий уровень подготовленности у большинства девушек и юношей в тестах на выносливость и силу [1].

В своем исследовании мы провели мониторинг развития физических качеств девушек девятого класса нашей школы по программе физкультурного комплекса нормативов «Эрэл».

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- определение уровня физической подготовленности по различным видам упражнения ФКН;
- мониторинг физических качеств выпускниц 9 класса за три года обучения;
- проведение сравнительного анализа физических качеств по физкультурному комплексу норматива «Эрэл» за три года.

Мониторинг за три года поможет выявить развитие работы учителя, уровень изменения показателей учащихся.

В основной школе увеличиваются индивидуальные различия в физической подготовленности учащихся, что необходимо учитывать в обучении на уроках физической культуры, при развитии двигательных способностей. Особенно важен дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты.

Подростковый возраст у девочек особенно благоприятен для воспитания скоростных и силовых качеств, а также для совершенствования координационных способностей.

*Результаты сдачи физкультурного комплекса нормативов «Эрэл».*

По итогам результатов девушки должны набрать следующие баллы по результатам шести видов испытаний (челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места, бег на 60 м, бег на 1000 м, гибкость, поднимание туловища): высокий уровень – 18 баллов, средний – 10–12 баллов, низкий – 5–6 баллов.

2012 г. Общий показатель девушек низкий – 7 баллов. Это указывает на недостаточную подготовку учащихся, что объясняется низкой посещаемостью спортивных секций.

2013 год. Класс набрал 11 баллов. Это означает, что девушки показали средний результат. 66% девушек систематически посещают спортивные секции – этим объясняется хороший результат этого класса.

2014 год. Девушки показали средний результат – это 10 баллов. 60% девушек этого класса систематически посещают спортивные секции по волейболу и баскетболу. Этим объясняются высокие показатели подготовленности этого класса.

*Анализ выполнения по требованию норм физкультурного комплекса по видам испытаний.*

Таблица 1

Показатели испытаний девушек 9 класса, 2012 г.

№	Виды испытаний	Госстандарт	Зачет	Серебро	Золото
1.	Челночный бег 3х10м		3	4	
2.	Прыжки в длину с места		7		
3.	Бег на 60м	5		2	
4.	Бег на 1000м	2	5		
5.	Гибкость		3	1	3
6.	Поднимание туловища	1	4	2	
	Итого	8	22	10	3

Таблица 2

Показатели испытаний девушек 9 класса, 2012 г.

№	ФИ ученика	Госстандарт	Зачет	Серебро	Золото
1.	Челночный бег 3х10м	1		2	3
2.	Прыжки в длину с места	2	4		
3.	Бег на 60м	4	1	1	
4.	Бег на 1000м	5		1	
5.	Гибкость			2	4
6.	Поднимание туловища		2	1	2
	Итого	12	7	7	9

Таблица 3

Показатели испытаний девушек 9 класса, 2012 г.

№	ФИ ученика	Госстандарт	Зачет	Серебро	Золото
1.	Челночный бег 3х10м	1		2	7
2.	Прыжки в длину с места	1	8	1	
3.	Бег на 60м	7	3		
4.	Бег на 1000м	1	9		
5.	Гибкость		3	3	4
6.	Поднимание туловища		5	3	2
	Итого	10	26	10	13

По результатам мониторинга видно, что:

- в 2012 году зачет сдали 22 учащихся, а в 2014 году – 26 учащихся;
- на серебро в 2012 и 2014 году сдали по 10 учащихся;
- на золото в 2012 году сдали 3 ученика, а в 2014 – 13 учащихся.

В целом, видна позитивная динамика в развитии общефизической подготовленности.

По мониторингу шести видов испытаний в течение трех лет можно заключить, что показатели учащихся улучшены по трем видам испытаний:

- улучшены показатели силовых способностей учащихся; что можно проследить по улучшению показателей по подниманию туловища с «зачета» 2012 года на «серебро» в 2013 и 2014 годах;

- отличные результаты наблюдаются по улучшению показателей по выполнению упражнений на гибкость, что прослеживается по улучшению показателей (наклон вперед сидя) с «зачета» 2012 года на «золото» в 2013 и 2014 годах;

- с каждым годом идет улучшение показателей бега на 60 м., что говорит о работе учителей по улучшению скоростных качеств учащихся;

- показатели нормативов остаются на достаточно хорошем уровне по результатам трех лет по показателям упражнений по координации, выносливости и улучшению скоростно-силовых качеств.

Учителями каждый год ведется целенаправленная работа по улучшению показателей физкультурного комплекса нормативов «Эрэл».

Учащиеся подтверждают улучшение своих физических данных в соревнованиях различного уровня.

Достижениями учащихся являются улучшение личных показателей по результатам:

- олимпиад улусного и регионального уровней – учащиеся каждый год показывают лучшие результаты в улусе и достойно представляют честь своего улуса в республиканских олимпиадах.

- президентских спортивных соревнований в республике («Президентские спортивные игры», «Президентские спортивные состязания», «Республиканские соревнования по ФКН «Эрэл»);

- улусных комплексных соревнований – наша школа постоянно занимает призовые места или становится победителем.

В заключении необходимо подчеркнуть, что развитие общей физической подготовленности учащихся с помощью физкультурного комплекса «Эрэл» поз-

волит повысить уровень двигательной подготовленности, более полно учитывать интересы, реализовывать индивидуальные возможности, способности и мотивы к занятиям физической культурой, улучшить состояние здоровья подростков, юношей, решать задачи обучения жизненно важным навыкам и умениям в национальной социокультурной среде, простейшим способам организации самостоятельных занятий, способам укрепления здоровья, формирования знаний по физической культуре. И это, в конечном итоге, приведет к потребности в самореквалификации, реализации собственных возможностей, способностей, к пониманию и осмыслению, что особенно важно в наше время для идеологизации и патриотизма в своем Отечестве [2].

### ***Список литературы***

1. Деревянко И.В. Контроль и управление физической подготовленностью учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/606697/>
2. Кузьмин А.М. Испытание физических качеств, основанное на народных традициях и естественных силах природы: (якутский экстрим) / А.М. Кузьмин, Д.М. Ершов // Педагогическая мастерская. – 2005. – №2. – С. 38–39.