

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РАСУЛОВ РАВШАН МИРЗАЕВИЧ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СЕЛЬСКИХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки и оздоровительной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание учёной степени кандидата
педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор Ханкельдиев Ш.Х.

Ташкент – 2007

Оглавление

Введение

Глава I. Актуальные проблемы образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся школ

- 1.1. Внеклассная работа по физическому воспитанию в системе школьного образования.
- 1.2. Состояние внеклассной работы по физическому воспитанию в школах.
- 1.3. Физическое развитие и двигательная подготовленность школьников
- 1.4. Проблемы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся.
- 1.5. Региональные и популяционные особенности физической подготовленности

Выводы по первой главе

Глава II. Цель, задачи, методы и организация исследования

- 2.1. Цель исследования
- 2.2. Задачи исследования
- 2.3. Методы исследования.
- 2.4. Организация исследования.

Глава III. Анализ показателей физического развития и двигательной подготовленности школьников

- 3.1 Анализ данных физического развития юношей городских и сельских школ
- 3.2. Анализ показателей физической подготовленности школьников города и села

Выводы по третьей главе

Глава IV. Экспериментальное обоснование эффективности

направленного совершенствования внеклассной работы в сельских общеобразовательных школах

- 4.1. Факторы определяющие совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах.
- 4.2. Экспериментальное обоснование форм и методов проведения внеклассной работы в сельской школе.
- 4.3. Совершенствование деятельности коллектива физической культуры в сельских школах.
- 4.4. Эффективность направленного совершенствования физической подготовленности сельских школьников в процессе внеклассной работы.

Выводы по четвертой главе

Заключение

Выводы

Практические рекомендации

Список литературы

Приложения

Введение

Актуальность работы. Коренное переустройство нашего общества, вызывает необходимость повышения духовно-нравственного и физического потенциала подрастающего поколения. Президент Республики Узбекистан ИА. Каримов отмечает: «Молодёжь - это наша опора, наша надежда на будущее, продолжатель наших благих дел. Все мы живём и трудимся ради счастья наших детей. От того, какой будет молодёжь, зависит воплощение идеи национального возрождения, обеспечивающее процветание нашего государства» (3).

Предусмотренные законами Республики Узбекистан «Об образовании», «О национальной программе по подготовке кадров» неизбежно повлекут за собой изменения образовательного процесса, в объемах и направленности учебных нагрузок, методах и средствах обучения, что отразится на состоянии здоровья. В Национальной программе по подготовке кадров отмечается, что образовательные учреждения принимают необходимые меры для сохранения и укрепления здоровья детей и учащейся молодёжи и обеспечиваются данные условия. Создаются условия для реализации оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса, внедрения норм здорового образа жизни в учебное и вне учебное время.

В постановлении кабинета Министров Республики Узбекистан «от 24.07 2007 г.» «О мерах по реализации государственной общенациональной программы развития школьного образования на 2004-2009 годы» указано о научном подходе к системе подготовки кадров для народного хозяйства страны.

Проблема совершенствования физической культуры и спорта выдвигает необходимость научной разработки теории и методики физического воспитания подрастающего поколения, пересмотрев роль, значение и место физической культуры в системе их воспитания, выработки

нового подхода к целям, задачам, средствам и методам образовательного процесса школьного физического воспитания.

Директивные документы правительства направлены на улучшение физического воспитания учащейся молодежи, поднять массовую вовлечённость к занятиям физической культурой и спортом в особенности детей и подростков. Возросшие требования к физическому развитию и двигательной подготовленности предполагают прежде всего подъем спортивно-массовой работы на селе, особенно среди учащихся школ, являющихся основным резервом трудовых ресурсов.

Физкультурно-массовая работа в школах является одним из важных звеньев в общем педагогическом процессе. Занятия физической культурой и спортом во внеклассное время позволяет формировать и развивать организаторские черты, целеустремленность, настойчивость, инициативность, решительность, смелость, выдержку и дисциплинированность. Правильно подобранные средства, методы и формы занятий оказывают на личность молодого человека большое воспитательное значение. В этой связи важно было обосновать эффективные формы организации и методiku физкультурно-оздоровительной работы учащихся сельской общеобразовательной школы.

Связь диссертационной работы с тематическим планом НИР. Диссертационная работа выполнена на основании тематического плана НИР УзГИФК на 2000 – 2007 г.г. утверждённого министерством по делам культуры и спорта (24.06.2004г.) по направлению «Изучение научно- теоретических основ методологии системы физической культуры в общеобразовательных школах и колледжах».

Объект и предмет исследования – внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся 6-9 классов сельских общеобразовательных школ.

Степень изученности проблемы. Современная сельская общеобразовательная школа располагает достаточным контингентом

квалифицированных учительских кадров, однако проблема физической культуры и спорта на селе по-прежнему остаётся сложной. Между современными требованиями предъявляемые к физическому воспитанию сельской учащейся молодёжи и практики организации физической культуры и спорта на селе существуют противоречия.

Разрешение данного противоречия во многом зависит от совершенствования системы физического воспитания в сельской школе. Решением этой сложной проблемы является поиск эффективных форм и методов организации внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту на селе.

Проблема физического воспитания в общеобразовательных школах была предметом изучения многих авторов (9,99, 113,114,118, 119,123,126 и.др.) Во многих работах раскрываются отдельные аспекты физического воспитания учащейся молодежи во внеклассное время (18,26,27,42,61,81, 107,135).

Анализ научно-методической литературы показал, что обстоятельных исследований по организации, формам и методам ведения внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту с учетом региональных особенностей Республики не проводились, что и определяет её актуальность.

Цель исследования. Обосновать методику внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах позволит повысить общий уровень двигательной активности школьников и на этой основе их физическую подготовленность и состояние здоровья.

Объект и предмет исследования – внеклассная работа учащихся 6-9 классов сельских общеобразовательных школ.

Научная новизна работы заключается в следующем:

- анализируются данные физического развития и физической

подготовленности учащихся 6-9 классов городских и сельских общеобразовательных школ.

- анализируются факторы влияющие на содержание внеклассной работы по физическому воспитанию в городских и сельских общеобразовательных школах.

- экспериментально обоснована и внедрена в практику разработанная программа подготовки школьного физкультурного актива.

Научная и практическая значимость результатов исследования:

- определено, что не существует достоверных различий соматометрических показателей и данных физической подготовленности у юношей городских и сельских школ.

- установлено, что городские и сельские учащиеся не выполняют нормативы «на значок» в тестах «Алпомиш»

- разработана специальная программа для коллектива физкультуры сельских школ направленных на повышение физической подготовленности школьников.

Основные положения выносимые на защиту:

- анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащихся городских и сельских общеобразовательных школ;

- ответы респондентов-учителей физической культуры, заведующих учебной частью, директоров школ и организаторов внеклассной работы;

- экспериментально-обоснованная методика подготовки школьного коллектива физической культуры для сельских общеобразовательных школ.

Реализация результатов. По результатам исследования разработаны практические и методические рекомендации по внеклассной работе с учащимися сельских общеобразовательных школ.

Апробация работы. Основные положения и результаты исследования докладывались на Республиканских, вузовских конференциях и научных семинарах ТУИТ и УзГИФК.

Опубликованность результатов. Основные результаты диссертации опубликованы в научных статьях и различных печатных изданиях, две из которых в периодических научных журналах, утвержденных Президиумом ВАК РУз.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 123 страницах компьютерного текста и состоит из введения, 4-х глав, выводов, заключения, методических и практических рекомендаций, библиографии и приложений. Работа содержит 10 таблиц, 2 рисунка, 4 приложений. Библиографический указатель насчитывает 147 источников.

ГЛАВА I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

1.1 ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Директивные документы обязывают улучшить руководство физическим воспитанием учащейся молодежи, пересмотреть постановку физического воспитания, ответственно подойти к его организации, обеспечить массовость физической культуры среди детей и молодежи. Главная цель системы физического воспитания способствовать укреплению здоровья людей, повышению работоспособности и производительности труда, формированию высших нравственных качеств, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения. Решению этой задачи в системе народного образования требует совершенствования учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию.

Рассматривая в логической взаимосвязи учебный и внеклассный процесс в школе, предметом наших исследований явилось совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию, что в конечном счёте обеспечит должный уровень физической подготовленности школьников.

Физическая культура направлена на развитие человека, а её идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать свой потенциал и приносить пользу людям, а спортивное совершенствование направлено на достижение высоких спортивных результатов.

Направленность на развитие и самореализацию человека определяет сущность физической культуры, а её содержание - деятельность, обеспечивающая достаточно высокую двигательную активность, соматическое и психическое здоровье, нормальное физическое развитие,

приверженность к здоровому образу жизни, двигательной активности, состязательности, физическому труду, но главное- возрождение традиции здорового образа жизни и отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье.(60)

Целесообразно было определить значение внеклассной работы по физическому воспитанию в общей системе воспитательного процесса. В своих исследованиях М.Ф. Лятецкая(76) указывала, что внеклассная работа по физическому воспитанию «...формирует активность, самостоятельность, организованность. Самостоятельность выражается в умении применять полученные знания на практике, ставить определенные цели, находить пути их решения и практически их выполнять».

Физическая культура это традиционное направление сферы образования.

Однако следует признать, что перспективное название данного предмета в системе образования еще не отвечает смысловому наполнению, скорее отвечает названию «физическая подготовка, а внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию часто идёт в русле спортивной подготовки».

По направленности, содержанию и средствам деятельности физическая культура служит преодолению гиподинамии, развитию физических кондиций, стрессоустойчивости, мобильности, коммуникабельности, толерантности, приобщения детей и молодёжи к здоровому, физкультурно – спортивному стилю жизни и поведению(60).

Анализируя содержание и место физического воспитания в общешкольном педагогическом процессе, Л.П. Матвеев (86) отмечает “Фундаментальные разъяснения на этот счет существует еще со времени П.Ф.Лесгафта. Если школьные педагогические коллективы до сих пор не прониклись духом соответствующих идей, причины отнюдь не в науке.

В 70 годах делались попытки свести работу по физическому воспитанию школьников к подготовке разрядников и участию в спортивных

соревнованиях, что к сожалению встречается и в настоящее время. Грань между классно-урочным и внеклассным разделами работы в принципе не могут исчезнуть т.к. один из них строго регламентирован учебным планом в качестве обязательного, а другой организуется на самостоятельных началах в зависимости от индивидуальных склонностей учеников.

Следует отметить, что урочной форме занятий характерна общеподготовительная направленность, обеспечивающая каждому минимум общего физического образования и физического развития, а внеклассные занятия имеют характер спортивной специализации (секционная работа) в избранном виде спорта.

Исследования проведенные С.С. Грошенковым(52) показали, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению успеваемости школьников. Так в экспериментальных группах успеваемость повысилась на 12%, в то время как в контрольных только на 6%. Им определен необходимый оптимальный двигательный режим который составил 8-10 занятий физическими упражнениями в неделю, к которым следует отнести помимо уроков физической культуры, внеклассные формы занятий в спортивных секциях, игры и развлечения на свежем воздухе, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Повышение эффективности физкультурного образования школьников в результате использования разработанных методических рекомендаций и углубленного изучения волейбола в школе, выразились в следующем:

- удовлетворении интересов и потребностей учащихся в занятиях избранным видом спорта в рамках уроков физической культуры.
- значительном сокращении количества пропущенных занятий по физической культуре школьников.
- достоверном повышении уровня физической подготовленности и физического развития которое соответствовало показателям высокого и выше среднего нормативного уровня.
- снижении общей заболеваемости школьников.(131)

Результаты исследования показывают, что основной причиной медленного подъема спортивной работы в сельских школах является плохое состояние спортивно-материальной базы. За общими цифровыми отчетами нередко скрывались факты в которых из года в год не проводились внеклассные спортивные мероприятия не выполнялась обязательная программа по физической культуре.

Отмечались факты пренебрежительного отношения отдельных должностных лиц к выполнению возложенных на них обязанностей по организации физического воспитания в школах и в особенности в сельской местности. Вот почему, была необходима, постоянная и кропотливая организаторская работа по созданию в школах условий для проведения на соответствующем уровне занятий в спортивных секциях, более действенная пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся и их родителей.

Задача по дальнейшему внедрению физической культуры и спорта в повседневную практику в целях укрепления здоровья и обеспечения активного отдыха учащихся требует более широкого использования имеющихся результатов для привлечения всех школьников к систематическим физкультурным занятиям во внеучебное время.

В ходе проведенных многолетних исследований (11) школьного контингента было обнаружено, что за период обучения в школьной системе образования уровень физического статуса учащихся Ферганского вилоята не имеет статистическую тенденцию к улучшению, что свидетельствует о том, что:

1. Система педагогических мероприятий, проводимых с целью физического воспитания молодёжи не эффективна и не удовлетворяет требованиям, предъявляемых к физическим возможностям человека.

2. Моторика человека имеет вполне определенные возрастные константы, изменение которых происходит лишь в ходе длительного изменения социальных, экономических, экологических и других факторов.

Реально предположить, что в комплексе причин обусловивших низкий уровень физической подготовленности учащихся, качество и степень функционирования государственных стандартов по физическому воспитанию и занимают одно из актуальных проблем в системе народного образования.

1.2. Состояние внеклассной работы по физическому воспитанию в школах

Улучшение постановки физического воспитания школьников не возможно без постоянного совершенствования организации, содержания и методики внеклассной работы по физической культуре и спорту. Предусмотренные государственными стандартами два учебных урока по физической культуре в неделю не решают общегосударственную задачу массового охвата подрастающего поколения занятиями физической культурой и спортом.

Принятые в последние годы директивные документы были направлены на улучшение постановки физического воспитания в системе народного образования и дальнейшего совершенствования физического воспитания учащейся молодёжи (1,2,3,4).

Решению данной задачи способствует методически грамотно организованная внеклассная работа по физической культуре и спорту.

Общеизвестно, что гимнастика до уроков, физкультминутки и игры на больших переменах позволяют придать внеклассной форме работы познавательную и воспитательную направленность.

Анализ работы ведущих учителей физической культуры общеобразовательных школ показало, что в процессе учебных занятий решаются в основном, задачи по выполнению учебной программы, а внеклассная работа направлена на подготовку к сдаче тестовых заданий «Алпомиш» и «Барчиной».

Задачи по дальнейшему внедрению физической культуры и спорта в повседневную практику в целях укрепления здоровья и обеспечения

активного отдыха учащихся требуют более широкого использования имеющихся резервов для привлечения всех школьников к систематическим занятиям физической культурой во внеурочное время.

Теория и практика школьного физического воспитания свидетельствует о том, что к основным формам внеклассной работы относятся групповые занятия и массовые физкультурные мероприятия.

Групповые занятия проводятся по расписанию с ограниченным числом учащихся, объединенных в кружки физической культуры, группы подготовки к сдаче тестовых заданий «Алпомиш» и «Барчиной», секций общей физической подготовки и по отдельным видам спорта культивируемых в данной школе.

Массовые физкультурные мероприятия проводятся в режиме учебного дня к которым следует отнести гимнастику до занятий, физкультурные паузы на уроках, физические упражнения на переменах, а также туристские походы, праздники физической культуры и различные соревнования предусмотренные календарным планом школ.

Исследования данного вопроса показали, что учителя физкультуры в основном предпочитают организацию спортивных секций и школьных спортивных соревнований. Другие формы внеклассной работы не находят должного места в школьной практике, что очевидно связано с недооценкой школьными учителями физической культуры и значения внеклассных форм занятий способствующих ликвидации последствий гиподинамии.

Проведенные опросы среди сельских учителей выявили слабую их подготовленность к решению воспитательных, образовательных и оздоровительных задач физического воспитания школьников. Основная форма их работы сводится к организации кружков физической культуры, секций общей физической подготовки.

Исследования последних лет (11,16,70,80,90,97) показали, что в общей системе массовых спортивных мероприятий, проводимых со школьниками,

значительно больше внимания стало уделяться внутри школьным спортивным соревнованиям, обеспечивающим большой охват учащихся. Характерным становится то, что спортивные соревнования содействуют вовлечению основной массы школьников в систематические занятия спортом, повышению их физической подготовленности и росту спортивных результатов. Однако эта работа в особенности в сельской местности не создала предпосылки для повышения эффективности воспитания у учащихся стремления к занятиям физической культурой и спортом. (10)

Анализ состояния физической воспитания по данным анкетирования в школах показал, что многие директора школ, преподаватели общеобразовательных предметов и даже сами учителя физической культуры сельских школ на организацию и проведение спортивных мероприятий смотрят как на основную форму развития внеклассной физкультурно - массовой работы в школах.

В настоящее время существует стройная система организации спортивных соревнований в Республике, главным принципом которой является обеспечение массовости, что и должно стать стержнем внеклассной работы со школьниками (2).

Проведенные социологические исследования среди школ Ферганского вилоята показали, что определенная часть сельских школ не приступила к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время, а участвующих учеников в них составляет лишь незначительную часть от общего контингента обучающихся (97,98).

В этой связи повысились требования к сельскому учителю физической культуры в плане его профессиональной деятельности и компетентности. Вопросы совершенствования профессиональной подготовленности учителей физической культуры являются актуальными ибо выдвигают повышенные требования к организации работы среди школьников по физической культуре и спорту.

С ростом научно технического прогресса и возникшие проблемы с явлением гиподинамии и нервно-психическими перегрузками можно бороться с данным явлением путем активизации двигательного режима в процессе обучения.

Итоги анкетирования учителей физической культуры в сельских школах позволили выявить основные причины, тормозящие внедрению различных форм внеклассных мероприятий. Указывалось на отсутствие спортивной базы и инвентаря, низкую инициативу руководителей школ, необеспеченность специалистами по физической культуре и спорту и др. Полученные факты подтвердили наши предположения о том, что состояние внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах находятся на низком уровне (98).

Современные требования предъявляемые к учителю физической культуры не должны сводить его деятельность только к подготовке спортсменов разрядников и чемпионов. Необходимо помнить, что учитель физической культуры это прежде всего педагог решающий задачи подготовки гармонически развитого подрастающего поколения. Большим недостатком в организации внеклассной физкультурно-спортивной работе следует признать то, что подготовка специалистов на факультетах физического воспитания для сельских общеобразовательных школ отстаёт от требований времени (21).

Известно, что высокая спортивная квалификация учителя может принести пользу в работе по физическому воспитанию школьников, когда она сочетается с глубокими профессиональными знаниями, педагогическим мастерством и тактом. Вот почему вопросы подготовки высококвалифицированных учительских кадров в ВУЗах и колледжах по физической культуре является одной из актуальных проблем и важнейшим условием для улучшения внеклассно-спортивной работы в системе образования (16).

Анализируя работу общеобразовательных школ по специальным

тестам «Алпомиш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана была выявлена слабая целенаправленная работа в сельских школах по организации внеклассных спортивно-массовых мероприятий (143).

Установлено, что в большинстве сельских общеобразовательных школах работа по подготовке к сдаче тестовых заданий «Алпомиш» и «Барчиной» ещё не стала делом всего школьного педагогического коллектива.

Следует отметить, что в сельских школах происходит организационное укрепление коллективов физической культуры являющихся опорой учителей во внеклассной работе по физической культуре и спорту.

Определено, что центрами внеклассной работы по физическому воспитанию в общеобразовательных сельских школах Ферганского вилоята становятся школьные коллективы физической культуры (11).

Исследованиями А.А.Абдуллаева (11) было установлено, что задачи физического воспитания школьников заставили учителей искать новые формы организации внеклассной работы. Ясно было одно - внеклассная работа должна охватывать всех учащихся и прежде всего тех, кто отстает по уровню физического развития и подготовленности, а также тех, чьи интересы к занятиям каким-либо видом спорта еще не определились.

В решении этих задач учителя искали пути привлечения детей к занятиям в секциях ОФП, что позволило охватить большое количество учащихся. Однако доступная форма занятий в сельских школах Ферганской долины по утверждению автора, внедрялась очень медленно и в основном внеклассная работа в сельских школах сводилась к подготовке сборных команд школы к участию в соревнованиях, а о состоянии физической культуры и спорта судили по занятым местам.

Г.Н.Богданов (35) исследуя организационно - педагогические основы внеклассной работы в сельских школах выделил три основные стадии в

организации коллектива физической культуры.

Первая стадия неизбежна в вновь созданных школах или в школе когда приходит новый учитель физической культуры.

Вторая стадия начинается с создания органов самоуправления и наконец, третья стадия, высшая ступень в развитии внеклассной работы, состоит в усовершенствовании структуры и деятельности коллектива физической культуры.

Анализ собранного материала позволил установить, что работа коллектива физической культуры в сельских общеобразовательных школах Ферганского вилоята не отвечала поставленным требованиям. Школьный спорт и физкультурно- массовая работа не всегда направлялись на всестороннее физическое развитие учащихся и чаще всего сводилась к занятиям с узкой группой учеников , ограничивалась инициатива и самодеятельность школьников, при этом коллективом физической культуры руководил сам учитель физической культуры, а не актив учащихся.

Исследования показали, что в сельских школах Ферганского вилоята внеклассная работа сводилась к выполнению календаря спортивных мероприятий школы. Учителя в основном занимались тренировочной работой с членами сборных команд школы с направленностью к успешному выступлению в школьной спартакиаде.

Анализируя выше изложенное можно свидетельствовать о том, что физическое воспитание в сельских общеобразовательных школах ещё не стала органичной частью общешкольного педагогического процесса. В системе физического воспитания школьников ведущее место по-прежнему принадлежит учебной работе, решающий образовательный процесс, а внеклассная работа характеризуется подготовкой сборных команд к различным соревнованиям, что требует дальнейших исследований направленных на совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту в сельских общеобразовательных школах.

На современном этапе развития общеобразовательной школы разработка вопросов внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту требует глубокого изучения и поиска путей дальнейшего их совершенствования.

1.3. Физическое развитие и двигательная подготовленность школьников

1.3.1. Физическое развитие школьников

Важнейшими особенностями школьного возраста является развитие организма, морфологическое и функциональное совершенствование его органов и систем. Развитие и формирование организма протекает под воздействием сложного комплекса социальных и биологических факторов, глубокое познание и изучение которых в значительной мере способствует сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Одним из показателей состояния здоровья является физическое развитие, которое отражает общий уровень социальных и гигиенических условий жизни и определяется комплексом соматометрических и антропометрических признаков.

При использовании термина «физическое развитие» в большинстве литературных источников предполагается, что оно оценивается с помощью антропометрических и физиологических методов. Термин «физическое развитие» в антропометрической трактовке означает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и поддаются относительно простому измерению. Это сугубо социальное толкование данного термина, можно отличить от сформулированного определения относящегося к процессу изменения форм и функций организма.(28)

Иногда физическое развитие определяется как комплекс морфо - физического развития и трактуется как процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма.

По определению отдельных авторов (5,7,24,34,68,84,101,119,138)

физическое развитие -это естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека и выделяют три фазы: повышение уровня, относительная стабилизация и постепенное снижение физических возможностей человека.

Физическое развитие подчинено объективным биологическим закономерностям и применительно к школьным контингентам следует учитывать условия учёбы, труда и самостоятельной работы, занятий спортом и организацию досуга.

Физическая культура особенно тесно связана с процессом физического развития человека –закономерным процессом становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма и основанных на них так называемых физических качеств и способностей.(84)

Физическая культура представляет собой специфический, социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического развития человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей (143).

Хотя возрастное развитие и характеризуется неравномерностью процессов изменения параметров основных морфологических признаков, т.е. значительной вариабильностью показателей физического развития в пределах одного и того же календарного возраста, тем не менее статистически достоверные величины позволяют верно ориентировать процесс управления физическим развитием людей (72).

Моделирование окружающей среды и индивидуальные темпы развития с определенной долей предосторожности позволяют судить о проблемах индивидуального развития человека в онтогенезе(6,7).

Надо полагать, что проблема определения физического статуса выступает как педагогическая проблема, особенно учитывая становление человека в онтогенезе и в плане постепенной подготовки его к трудовой

деятельности.

Необходимо отметить, что в гигиенической практике при массовых обследованиях детей физическое развитие оценивается: по совокупности трех показателей-длина и масса тела, окружность грудной клетки(8).

Ряд авторов(5,29,32,67,118,120,126) в своих исследованиях оценивали физическое развитие по следующим показателям: длина тела, масса тела, ОГК, ЖЕЛ и динамометрия.(Таблица 1)

Таблица 1.

**Стандарты физического развития юношей,
(по Коробейникову Н.Н.-1986)**

Показатели	15 лет	16 лет	17 лет
	X± m	X± m	X± m
Длина тела (см)	163± 8,8	169± 7,5	171± 6,4
Масса тела (кг)	53± 10,8	60,6± 7,8	63,15± 7,6
ОГК(см)	81± 6,4	86± 6,7	87± 4,7
ЖЕЛ (мл)	3780± 800	4470± 750	4700± 755
Динамометрия правой кисти(кг)	36± 8,0	43± 7,5	45± 7,2

Другая группа авторов(78,79) предлагают стандарты физического развития в зависимости от возраста по показателям, которых можно провести сопоставительный анализ состояния физического развития исследуемой возрастно-половой группы.

Более расширенное толкование термина «физическое развитие» связано с попытками использовать его для характеристики тех педагогических воздействий, которые используются в целях совершенствования отдельных сторон двигательной подготовленности человека.

Такое толкование термина «физическое развитие» поддерживается не всеми авторами, и в частности, такие крупные теоретики физического воспитания, как Л.П.Матвеев(84) неоднократно возражал против

использования данного термина в указанном «педагогическом» смысле. Он предлагал связывать педагогические аспекты совершенствования двигательной функции человека с термином «физическое воспитание», под которым они понимают специфический вид воспитания, заключающийся в обучении движениям и в воспитании физических качеств.

Физическое развитие подрастающего поколения особенно интенсивно стало изучаться в последнее время, что характеризуется значительными приростами показателей физического развития в различных возрастно-половых группах. (73,120,126)

Таблица 2.

Рекомендуемые контрольные показатели физического развития школьников Узбекистана (по Т.С. Усманходжаеву-1994)

Показатели	Пол	Возраст			
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
		X	X	X	X
Длина тела, (см)	Юноши	150	158	163	165
	Девушки	151	156	167	157
Масса тела, (кг)	Юноши	45	51	59	60
	Девушки	45	50	50	51

Физическое развитие определяется рядом факторов в числе которых собственно биологические, наследственные, зависящие от генетического фонда популяции и т.д.

Исследуя молодёжь Республики Армения Б.З. Сагян (105) определил, что в ряду независимых от человека переменных образа жизни на первый план выходит климато-географические факторы (Таблица 3).

Обнаружено, что физическое развитие современной молодёжи по данным длины тела практически стабилизируется в верхних границах стандартов, а масса тела на 7,2% ниже, как и окружность грудной клетки. В то же время современная молодёжь имеет существенно более высокие

показатели силы кисти. (табл.3)

Таблица 3.

Динамика показателей физического развития юношеского контингента
Республики Армения (по Б.З. Сагияну -1990)

Показатели	Возраст		
	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Масса тела (кг)	42,4± 6,7	52,7± 9,8	62,0± 7,8
Длина тела (см)	148,5± 7,0	160,3± 7,9	167,2± 6,4
ЖЕЛ (мл)	2440± 243,5	3136± 243,5	4001± 286,6
Динамометрия (кг)	28,2± 7,1	36,9± 7,7	46,6± 8,4
Становая сила (кг)	78,8± 8,4	102,3± 8,6	133,7± 9,1

В результате массовых исследований проведенных М.С. Абрамовым (6) на сельских школьниках Узбекистана были впервые разработаны оценочные нормативные таблицы для комплексной оценки их физического развития. (Таблица 4)

Таблица 4.

Основные соматометрические признаки у школьников
(по М.С. Абрамову-1982)

Показатели	Возраст			
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Длина тела, (см)	151,1± 9,9	155,3± 11,2	161,5± 7,3	164,6± 7,7
Масса тела, (кг)	42,0± 9,0	44,7± 8,1	45,9± 6,8	46,0± 6,4
ОГК, (см)	73,4± 6,2	73,4± 5,3	76,5± 4	77,7± 4,6

Х.Н. Раджабовым (96) в результате трехкратных комплексных медико-биологических исследований сельских школьников Бухарской области выявлено статистически достоверно большие величины динамометрических

показателей. Наибольшие различия обнаруживаются при сопоставлении величины силы мышц правой кисти, где сельские подростки превосходят своих городских сверстников на 7,8 кг. Наибольшие приросты у городских подростков отмечаются между 13 и 17 годами, а у сельских между 10-12 и 15-17 годами.

Исследованиями Ш.Х. Ханкельдиева (126) уровня физического развития детей среднего школьного возраста города Ферганы были получены результаты, которые достоверно не отличались от экспериментальных данных М.С. Абрамова, хотя разница в исследованиях составила более 30 лет. Из этого следует, что росто- весовые характеристики подростков за последние годы достоверно не прогрессируют (Таблица 5).

Таблица 5

Показатели физического развития школьников г. Ферганы

Показатели	Возраст, лет	n	$X \pm m$
Длина тела, (см)	13	108	$153,4 \pm 3,5$
	14	105	$156,5 \pm 3,4$
	15	82	$162,4 \pm 3,86$
	16	75	$165,9 \pm 3,57$
Масса тела, (кг)	13	108	$42,86 \pm 2,37$
	14	105	$45,13 \pm 2,03$
	15	82	$50,51 \pm 2,76$
	16	75	$52,76 \pm 2,21$
ОГК, (см)	13	108	$70,46 \pm 2,58$
	14	105	$71,29 \pm 2,26$
	15	82	$72,59 \pm 2,62$
	16	75	$77,62 \pm 2,84$

Как указывает К.Т. Шакиржанова (137) основные благоприятные изменения в физическом развитии сводятся к следующим: выправляется осанка и имеющие место патологические изгибы позвоночника, повышается степень развития мускулатуры, увеличивается сила мышц, подвижность суставов.

В сердечно-сосудистой системе происходят определенные положительные сдвиги, повышающие её приспособленность к большим физическим напряжениям, что приводит к повышению работоспособности сердца и участию в этом сосудов и в особенности нейрогуморального аппарата регулирующего кровообращение. Одновременно происходит увеличение функциональных возможностей системы внешнего дыхания.

1.3.2. Физическая подготовленность школьников

В современной научной трактовке под физической подготовленностью понимают результат физической подготовки, выраженный в контрольном достижении.(85) Изучение уровня физической подготовленности - задача наиболее часто решаемая в исследованиях по спортивной педагогике (51,73,109,123).

Физическая подготовленность молодежи изменяется под воздействием многочисленных факторов, из которых наибольшее значение имеет изменение социальных условий, а также комплекс факторов объединенных в понятие «акселерация»(5,13,19,24.34,37,40).

Несмотря на огромный интерес во всем мире к явлению акселерации, до настоящего времени остаются неясными причины и механизмы ее действия. Большинство гипотез раскрывают отдельные стороны феномена, не охватывая всего явления в целом.

Имеющиеся литературные данные о влиянии морфологических признаков на результаты выполнения видов испытаний весьма разноречивы, что связано с различиями в программах антропометрических измерений, в видах испытаний, в контингенте испытуемых, в методических подходах и группировке статистического материала для их обработки. (16,22,48,59,82)

Показано(16,110), что некоторые морфологические признаки определяют результаты в выполнении ряда физических упражнений. Исследованиями(29,32.126) установлено, что влияние тотальных размеров

тела (рост, вес) на показатели силы, скорости бега, прыжков и метаний наиболее ярко проявляются у девочек в возрастном диапазоне от 10 до 13 лет, а у мальчиков до 18 лет.

Решающее влияние на физическую подготовленность оказывает процесс физического воспитания, рассматриваемый как процесс управления физическим развитием молодежи. (74,120,126)

В этой связи важным является изучение динамики физической подготовленности учащихся, что создает фактическую базу для эффективного управления процессом физического воспитания посредством изменения системы программных документов и нормативных требований. (30,63,66,126)

С учетом этого обстоятельства исследователями всегда уделяется внимание проблеме оценки физической подготовленности учащихся и определению основных тенденций динамики изменения нормативных показателей. (32,46)

За последние годы выполнено значительное количество исследований направленных на изучение особенностей физической подготовки учащейся молодёжи характеризующейся различным телосложением, в частности, различными тотальными размерами тела. Проведённые подобного рода исследования применительно к запросам спортивной практики (14,58,121), а также к совершенствованию системы физического воспитания учащейся молодёжи. (104,113,119,128)

Ряд авторов (78,83,119,126) выявили определенные закономерности, лежащие в основе возрастно-половых особенностей развития отдельных физических качеств и динамики физической подготовленности в целом.

Необходимо учитывать важный показатель при оценке физической подготовленности учащейся молодежи, это соотношения показателей физической подготовленности со степенью биологической зрелости, когда в пубертатный период уровень физической подготовленности подростков резко изменяется. (120,123)

При оценке физической подготовленности учащихся проживающих в регионах с высокой температурой окружающей среды выявлено, что физическая подготовленность молодежи уступает аналогичному контингенту исследуемых по многим показателям. (124,125,127,144)

По результатам факторных анализов(29) были сформированы специальные комплексы тестов, наиболее адекватно характеризующие физическую подготовленность школьников. При разработке данных комплексов учитывались величина факторного коэффициента по каждому из отбираемых тестов. Предпочтение отдавалось тестам широко используемых в практике, простым в обращении и не требующих специального оборудования.

В своих исследованиях Ш.Х. Ханкельдиев (126) обнаружил, что за последние годы в уровне физической подготовленности школьников не произошло существенных изменений. Выявленные им тесты, имеющие высокую факторную информативность, использовались для оценки моторики, характеристики физической подготовленности учащейся молодёжи. Сказанное подтверждается данными о темпах роста изучаемых показателей, отражающие годовые темпы сдвигов в развитии скоростно-силовых качеств рассчитанных в процентах по отношению к сдвигам за школьный период, (табл. 4).

Из таблицы видно, что максимальные темпы прироста результатов по данным выполнения прыжка и метания наблюдается в возрасте 15-16 лет, что говорит об эквивалентности, информативности данных тестов. У 16-17 летних наблюдаются темпы сдвигов в динамической силе, при этом фиксируется определённая закономерность увеличения результатов характеризующих уровень развития статической силы, а к 17 годам его резкой скачок.

По результатам бега на 30м наиболее интенсивный рост быстроты отмечен в возрастном диапазоне 13-14 и 16-17 лет, что подтверждается исследованиями ряда авторов. (49,50,51,121,1220)

Известно, что гибкость и ловкость - двигательные качества являющиеся важными компонентами моторики, от развития которых во многом зависит успех в спортивной деятельности. (58) Исследования свидетельствуют, что в течении школьного периода, развитие ловкости носит волнообразный характер.

Резюмируя вышеизложенное следует, что изучения физического статуса проводилась на различных контингентах учащейся молодежи без учета воздействия региональных факторов, тем не менее это не умаляет значимости данных исследований в определении общей тенденции в аспекте изучаемой проблемы.

Статистический материал показал, что школьники одного возраста, находящихся в сравнительно одинаковых условиях ежегодно имеют примерно одинаковые показатели физической подготовленности.

Для практических целей представляет интерес определить среднегодовой прирост в каждой возрастно-половой группе, по каждому признаку и изменение конкретных сторон физической подготовленности в течении учебного года, что позволит определить эффективность обучения.

Недостаточная двигательная активность прямо или косвенно отражается на функциональном состоянии организма, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, деятельности желез внутренней секреции, развитии костной ткани и мышечной системы, сопротивляемости организма к воздействию внешних факторов среды, С другой стороны, чрезмерная двигательная активность при занятиях спортом может вызвать изменения в функциях вегетативных систем (102). Именно поэтому велика потребность в функциях вегетативных систем и потребности в исследованиях, направленных на выявление наиболее эффективных форм занятий для физического развития и физической подготовленности.

Ученики одного возраста могут быть неоднородны по темпам физического развития (акселераты, ретарданты), уровню физической

подготовленности, особенностям телосложения, типам высшей нервной деятельности и т.д.

Так акселераты отличаются от ретардантов большей абсолютной, но меньшей относительной силой, что сказывается на результатах выполнения отдельных физических упражнениях.

Установлено, что у детей одного возраста и уровня физического развития часто неодинаков уровень развития двигательных качеств. Авторами(95) выдвигается идея индивидуального подхода к программам тренировки на развитие одного или нескольких отстающих двигательных качеств, а не так как принято в практике спортивных тренировок рассчитанных на средний уровень развития физических качеств.

Предлагаемая методика заключается в том, что они направлены на развитие не до максимального, а до необходимого средневозрастного уровня, при этом они должны быть эффективными, экономичными и пригодными для применения в системе школьных форм занятий и индивидуальных заданий, что особенно характерно для всех форм занятий в массовой физической культуре и особенно в процессе внеклассных форм занятий.

1.4. Проблемы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся

Чтобы физическое воспитание могло целесообразно выполнять свою функцию необходимы углублённые знания о структуре изменения функциональных особенностей систем организма и развития двигательных качеств человека на различных этапах онтогенеза.

В связи с этим наличие системы педагогического контроля при изучении состояния физической подготовленности молодежи позволит вносить коррективы в учебном процессе по мере необходимости и имеет большое практическое и социальное значение.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся в настоящее время в педагогической науке широко используются контрольные упражнения (тесты)(31).

При тестировании физических способностей учащейся молодежи используются комплексные тесты, по которым можно установить уровень овладения навыками в различных видах спортивной деятельности, определить уровень физической качеств как результат общей и специальной тренированности.

Используемые в педагогической практике тесты для оценки физической подготовленности должны быть доступны для испытуемых, исключить влияние прошлого двигательного опыта, быть приемлемыми для массовых обследований, позволяющие количественно оценивать показанный результат.

Оценка эффективности всей системы физического воспитания в общеобразовательных школах может производиться с одной стороны состоянием здоровья и уровнем физического развития занимающихся, с другой стороны - уровнем развития основных двигательных качеств определяющих физическую подготовленность.

Методы врачебного контроля по определению состояния здоровья и уровня физического развития уже на протяжении многих лет с успехом применяется в физическом воспитании, и в частности в общеобразовательной школе, что диктует необходимость разработки научно-обоснованных возрастно-половых региональных норм оценки физического статуса.

Необходимость региональных нормативных показателей в оценке функциональных возможностей определяется тем, что изолированные антропометрические и соматометрические исследования не дают возможности полного представления о гармоничности физического развития.

Основы педагогического контроля физической подготовленности различных возрастно-половых групп населения пока только развиваются, ибо еще не сложилась чёткая стандартизированная система контроля, которая в

настоящее время в основном производится по результатам выполнения требований каких-нибудь нормативов определенных государственными стандартами.

В практику работы педагогов все уверенней внедряются межгрупповые оценочные таблицы, но они пока не имеют одной метрологической системы. Отдельные авторы(29,126) при расчете оценочных таблиц использовали метод сигмальных отклонений от генеральной средней величины, другие авторы (6,74) оценочные зоны рассчитывали методом перцентилей, хотя известно, что оба метода существенно отличаются друг от друга.

Даже метод сигмальных отклонений, как наиболее доступный при расчете оценочных таблиц уровня физического статуса, производится по разному.

Одни авторы(63) рекомендуют в основу расчета таблиц брать 0,5 сигмы, другие (66) предлагают-0,67 сигмы, третьи целую сигму от среднеквадратического значения.

Почти все нормативы государственных стандартов по физическому воспитанию, и в частности для средних общеобразовательных школ, разработаны с учетом трех уровней (высокий, средний и низкий). В отдельных научных публикациях они представлены делением на пять градаций (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий).

Практика работы ведущих учителей школ Ферганской долины указывает, на необходимость разработки экспресс оценки уровня физической подготовленности учащихся, что позволит совершенствовать методику дифференцированного подхода. А по величине и направленности изменений корректировать педагогический процесс.

Роль тестирования как средства педагогического контроля, но без последующего анализа полученных в ходе измерений результатов значительно снижается ценность полученной информации.

Назрела необходимость разработать единую методологическую основу для построения межгрупповых таблиц оценки состояния физического

статуса.

1.5. Региональные и популяционные особенности физической подготовленности

Региональные и популяционные исследования физической подготовленности юношей могут принести научную и практическую пользу только в том случае, если при их проведении учитывались необходимые метрологические и методические требования. Поскольку исследования физической подготовленности чрезвычайно распространены (часто вне зависимости от поставленной автором задачи исследования) и почти всегда имеют региональный и популяционный аспект, нами рассмотрены требования которым должны удовлетворят исследования с тем, чтобы их результаты могли быть использованы для сопоставления достижений, типичных для данного региона и популяции.

Сколько бы просты не были тесты физической подготовленности, существует большое число вариантов их проведения и способов первичной обработки данных, которые влияют на регистрируемые результаты. Объём публикуемых статей обычно не позволяет авторам описать процедуру тестирования с исчерпывающей полнотой и остается только гадать сколь значительная доля обнаруженных различий связана вовсе не с действительными различиями в физическом состоянии испытуемых, а с нестандартностью условий тестирования. Это затрудняет сопоставление полученных результатов и подчеркивает необходимость, возможно более строгой, стандартизации испытаний.

Общераспространенными и достаточно стандартизированными являются испытания входящие в содержание учебных стандартов, хотя степень их стандартизации которая вполне достаточная для практической оценки физической подготовленности нуждается в дальнейшей детализации.

По определению Экспертного комитета Международной организации здравоохранения, под физической работоспособностью понимается

способность удовлетворительно выполнять мышечную работу. Это определение слишком неконкретно для того, чтобы его использовать в практических исследованиях. Поэтому обычно физическую работоспособность отождествляют с аэробной производительностью, что и «определяет величину работы, которая может быть выполнена за 15-30 мин при оптимально согласованной деятельности циркуляторных и дыхательных органов, в результате чего осуществляется максимальная доставка кислорода к активным тканям».

В настоящее время существует несколько международно признанных стандартных тестов физической подготовленности.

Создание Международного комитета по стандартизации тестов физической подготовленности, при реальной попытке устранить данный недостаток, появилась возможность провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности людей.

Для исследований, близких к проблемам физического воспитания, более приемлемы, упомянутые выше стандарты «измерений физической пригодности человека». Тесты Международного семинара по эргометрии ориентированы почти исключительно на измерение выполняемой работы и выглядят недостаточно обоснованными с физиологической точки зрения. Тесты Международной организации труда включают измерения весьма простых показателей при работе с низкими величинами энергетического запроса, типичными для современного механизированного труда, что вызывает сомнение в их использовании в практике физического воспитания.

В последние годы было проведено ряд исследований, где определялось влияние различных деталей тестирования на показатели физической подготовленности. Например, величины максимальных функциональных тестов мало зависят от таких деталей, как предварительная разминка, непрерывное или ступенчатое повышение нагрузки и вариантов ее возрастания. Сравнительные исследования показывают, что при так называемых полевых испытаниях измеренные величины аэробной

производительности меньше, чем при стандартном тестировании в беге на тредбане. Различия достигают 3-4% для степ-теста и 7-8% для тестирования на велоэргометре.(48)

Анализ региональных и популяционных данных проводится с учетом возраста испытуемых. Установление возраста испытуемых производится путем вычисления времени между датами рождения антропометрического обследования.

В идеале возраст, должен регистрироваться на основе документа, удостоверяющего дату рождения, а затем в соответствии с требованиями международных стандартов выражается в десятичной системе исчисления. Однако пока это делается в ограниченном числе работ. При этом не учитывается, что в разных странах и при разных культурах существуют различные обычаи для обозначения возраста. Например, у большинства народов ребёнок, которому уже исполнилось 12 лет, но ещё не исполнилось 13 лет, при ответе, на вопрос о возрасте ответит, что ему 12 лет. В США и Канаде ребёнок имеющий реальный возраст от 12 до 12,99 лет ответит, что ему идёт 13-й год. Это число 13 и будет зарегистрировано в протоколах. В подобной ситуации 13-летним могут посчитать ребёнка, которому 12 исполнилось только на днях.

Как известно, в настоящее время наблюдается тенденция к увеличению роста- весовых показателей в сравнении с тем, что было у предыдущего поколения. Это явление получило название секулярного тренда (используется также термин “акселерация”, но в значительной части литературных источников этот термин закреплен лишь для обозначения более ранних сроков созревания) .

Явление секулярного тренда представляет большой самостоятельный интерес, но в рамках интересующей нас проблемы региональных исследований отметим, что секулярный тренд делает затруднительным сравнение данных, полученных в разных регионах, в разное время.

Обнаруженные при этом различия могут объясняться не

региональными особенностями . а явлениями секулярного тренда.

Наличие секулярного тренда обостряет данный вопрос в том , в какой мере происходят изменения в размерах тела . Не являются ли , наблюдаемые изменения показателей физической подготовленности просто следствием больших размеров тела у детей последующих поколений ?

Другим возможным подходом, учитывающих неодинаковые темпы созревания в разных популяциях, может быть сопоставление достижений детей , относящихся к одному и тому же биологическому, а не календарному возрасту. Биологический возраст обычно оценивается на основе рентгенограмм кисти. В пубертатный период учет биологического возраста значительно усложняет оценку физической подготовленности. В частности, достижения в некоторых легкоатлетических упражнениях сильно коррелирует с величинами “костного возраста”. В предпубертатном периоде учет рентгеноскопических данных мало, что добавляет к точности, достижения в некоторых легкоатлетических упражнениях сильно коррелирует с величинами “костного возраста”. В этом периоде учет рентгеноскопических данных мало, что добавляет к точности тех оценок , которые могут быть сделаны на основе учета календарного возраста, а также длины и веса тела.

За редчайшими исключениями исследователи лишены возможности обследовать свою интересующую их популяцию, а поэтому должны использовать выборочный метод.

В лонгитудинальных исследованиях отсев происходит главным образом за счет лиц с избыточным весом тела, курящих, больных и.т.п. При обследованиях проводимых в регионах с очень жарким или очень холодным климатом, наблюдаются существенные колебания в уровне физической активности и физического состояния населения в течении года. Не учёт этого обстоятельства при выборочном обследовании может привести к ошибочным выводам.

Проблема репрезентативности выборки является важнейшей

предпосылкой выборочных исследований в физической культуре. Максимальная стандартизация всех сторон проводимых региональных и популяционных исследований является обязательным условием возможного сопоставления полученных результатов.

Выводы по первой главе

1. Ретроспективный анализ литературных источников показал, что отсутствуют исследования по организации внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах, а также выявлено недостаточное развитие основных соматометрических признаков и уровня физической подготовленности сельских школьников.

За период обучения в школьной системе образования уровень таких показателей, как длина тела и окружность грудной клетки характеризующих физический статус учащихся сельских школ, статистически не прогрессируют.

Относительно массы тела, то выявленные изменения достоверны и характеризуют негативную тенденцию для юношей данной возрастной группы, что объясняется социально – бытовыми условиями жизни, а также нерациональной системой педагогических мероприятий проводимых в сельских школах по физическому воспитанию.

2. В показателях характеризующих уровень развития двигательных качеств просматриваются тенденции:

- ухудшение показателей двигательной подготовленности в беге на кроссовой дистанции;
- некоторая стабилизация в таких тестах как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и метании теннисного мяча.

Анализ статистического материала приведенного в литературном обзоре свидетельствует о том, что наряду с относительным улучшением основных соматометрических признаков юношей 13-16 лет проживающих в сельской местности наблюдается определенная стабилизация двигательных качеств с возрастом, а по отдельным параметрам ухудшение показателей моторики.

Выявлены (126) тесты имеющие высокую факторную информативность, позволяющих использовать их для оценки моторики учащейся молодежи

Практика работы сельских учителей физической культуры указывает на необходимость разработки экспресс оценки уровня физической

подготовленности, что позволит совершенствовать методику дифференцированного подхода с учетом индивидуальных способностей каждого школьника.

3. Установлено, что в большинстве сельских общеобразовательных школ не ведется целенаправленная работа по физическому воспитанию к сдаче тестовых заданий «Алпомиш». Основная деятельность сельских школьных учителей физической культуры сводится к подготовке сборных команд по видам спорта к участию в соревнованиях, где руководство оценивает их деятельность по занятым местам.

4. Выявлено, что при оценке двигательных способностей юношей 13-16 лет обучающихся в сельских общеобразовательных школах не учитываются региональные и популяционные особенности данного контингента.

Глава II. Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследования.

1. Определить уровень физического развития и двигательной подготовленности школьников 6-9 классов городских и сельских общеобразовательных школ.
2. Изучить состояние внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах.
3. Исследовать эффективность разработанной программы внеклассных занятий по физическому воспитанию направленных на развитие необходимых двигательных качеств у школьников с целью успешной сдачи нормативных требований.

2. 2. Методы исследования

1. Анализ и обобщение научно – методической литературы.
2. Антропометрия.
3. Педагогическое тестирование
4. Анкетирование.
5. Педагогический эксперимент.
- 6 Оценка вестибулярной устойчивости (по А.И. Яроцкому)
7. Математико- статистический анализ.

Антропометрия

Антропометрические измерения проводились в строгом соответствии с рекомендациями изложенных в специальной литературе. Для оценки данных физического развития использовались показатели: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки.

Педагогическое тестирование

Тестирование уровня двигательных возможностей учащихся 6 – 9 классов проводилось с помощью специального набора тестов, наиболее часто применяемых в практике для оценки физической подготовленности. (29,51,58). В ходе тестирования определялась двигательная подготовленность с использованием тестов: бег 60 м. (сек.), 100 м(сек), 2000м (мин, сек), челночный бег 3 x 10 м (сек), прыжок в длину с разбега (см), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз), подтягивание на перекладине (раз), метание теннисного мяча(м).

В батарею тестов были включены двигательные задания составляющие нормативы утвержденные программой по физической культуре в рамках Государственного образовательного стандарта для школ Узбекистана (108) и специальных тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» (144).

Из литературных источников и программных документов регламентирующих процесс физического воспитания были выделены специальные двигательные качества необходимые для занятий школьными видами спорта в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах.

Все тесты подвергались стандартизации на добротность с помощью общепринятых методов (59.)

Анкетирование

В анкетировании участвовали школьные учителя физической культуры сельских общеобразовательных школ Ферганского вилоята, где было опрошено 246 учителей имеющих стаж педагогической работы в сельских школах от 3 до 30 лет, 47 заведующих учебной частью, 52 организатора внеклассной работы и 18 директоров сельских школ (Анкета приведена в приложении 1).

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью решения следующих

вопросов:

- изучению степени заинтересованности учащихся сельских школ к занятиям физкультурно – оздоровительным и спортивным мероприятиям во внеурочное время;
- определению уровня и динамики физической подготовленности городских и сельских школьников;
- выявление эффективности обоснованной методики проведения внеклассной работы в сельских общеобразовательных школах.

Математико – статистические методы

Статистическая обработка полученных экспериментальных данных проводилась согласно общепринятым методам математической статистики и описанных в различных работах посвященных этой проблеме.

(22,29,30,48,59,82).

При расчёте основных характеристик экспериментальных данных нами применялись обычные методы статистической обработки: нахождение средних арифметических величин, дисперсий, стандартных отклонений и д.р. При проверке гипотезы о разности между двумя средними арифметическими значениями применялся t – критерий Стьюдента.

За граничный уровень значимости при определении всех параметров принималась вероятность, равная 0,95.

2.3. Организация исследований

Решение задач исследования условно осуществлялись в процессе трёх этапов: на первом этапе проводился анализ литературных источников по вопросам состояния внеклассной работы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, формы и методика их проведения. Проводилось анкетирование учителей физической культуры, руководителей сельских общеобразовательных школ и их анализ.

На втором этапе определялись физическое развитие и физическая подготовленность школьников городских и сельских школ. Проводилась сопоставительная характеристика с тестами «Алпомиш»

Третий этап направлен на построение основного педагогического эксперимента по обоснованию эффективности работы школьного коллектива физической культуры в сельских общеобразовательных школах.

Глава III. Анализ показателей физического развития и двигательной подготовленности школьников

3.1 Анализ данных физического развития юношей городских и сельских школ

Анализ физического развития юношей 13-16 лет проживающих в городе и на селе вызывал определенный интерес в связи с выявлением данных, которые позволят получить ответы на вопросы построения внеклассной работы по физической культуре и спорту и разработать методические подходы к организации данного процесса на селе. Сравнительный анализ физического развития юношей среднего школьного возраста был проведен по показателям длины тела, массы тела и окружности грудной клетки, что на наш взгляд, объективно отражает уровень физического развития исследуемого контингента.

Данные проведенного сопоставительного анализа физического развития учащейся молодежи 13-16 лет представлены в таблице 3.1.

Анализируя данные длины тела у 13 летних юношей было выявлено, что в среднем изучаемый показатель у юношей города составил 153,4 см., что на 5,1 см. больше чем у юношей проживающих на селе. У 14 летних сельских школьников в среднем он равнялся 149,2 см., что на 6,3 см. был меньше чем у городских юношей (4,05%). В 15 лет юноши города были выше ростом, чем сельчане на 9,9 см. (6,09 %), а в 16 лет данный показатель несколько снизился и составлял 5,3 см.

Сопоставляя данные изменений по годам выявлен факт неравномерного увеличения данного признака у обследуемых школьников. Если у городских юношей от 13 до 14 лет увеличение составляло 2,1 см., то у сельчан показатель изменений составлял 0,9 см. Динамика изменений ростовых характеристик от 14 до 15 лет у городских юношей составлял в среднем 6,9 см. в то время как у

сельчан в данной возрастной группе он был почти в два раза меньше и равнялся 3,3 см.

За период от 15 до 16 лет сельчане подросли в среднем на 7,4 см, в то время как городские лишь на 2,8 см. На рисунке 3.1 приведены данные антропометрических измерений, где показано, что они увеличиваются в возрасте 16 лет.

Анализируя полученные данные можно констатировать, что у городских школьников длина тела прогрессивно увеличивается к 15 годам с последующей стабилизацией на уровне 2,8 см., в то время как у сельских школьников данный скачок в ростовых показателях достигает максимума в 16 лет – 7,4 см.

Оценивая показатели массы тела у городских и сельских школьников мы обнаружили аналогичную картину изменений. Так, за период от 13 до 14 лет у юношей проживающих на селе увеличение массы тела составило в среднем 0,5 кг., а у городских школьников он равнялся 2,3 кг.

За возрастной период от 14 до 15 лет масса тела у городских школьников увеличивалась на 5,4 кг., в то время как у сельчан он составил 2,2 кг., а от 15 до 16 лет у городских школьников он равнялся 2,2 кг., у сельчан 2,9 кг.

Анализируя динамику нарастания массы тела по годам от 13 до 16 лет у городских школьников было обнаружено, что максимальное его увеличение приходило на период от 14 до 15 лет и составило в среднем 10,69%, у сельских школьников отмечалось стандартное нарастание массы тела и достигло своего максимума в 2,9 кг. в 16 лет, что составило 6,26 %.

Представлял определенный интерес сопоставить показатели физического развития школьников города и села во весо-ростовому показателю.

Так, у 13 летних городских юношей он составил в среднем 0,28

кг/см, а у сельчан он был ниже и равнялся 0,27 кг/см. В 14 летнем возрасте наблюдается аналогичная картина изменений, но с разницей в 0,01 кг/см, к 15 годам у городских школьников показатель соответствовал 0,31 кг/см, а у сельских школьников положительного сдвига не отмечалось по сравнению с 14 летними и равнялся 0,28 кг/см, при этом разница составила 0,03 кг/см (9,67 %).

К 16 годам весо-ростовой показатель у городских школьников увеличивается до 0,32 кг/см, у сельчан он соответствовал 0,29 кг/см, при разнице в 0,03 кг/см (9,37 %).

Экскурсия грудной клетки как показатель функции внешнего дыхания вызывал у нас определенный интерес в связи с тем, что по данным литературных источников (79) была выявлена значительная разница в показателях городских школьников в сравнении с сельскими.

По полученным в ходе эксперимента данным окружности грудной клетки (ОГК) в 13 летнем возрасте между школьниками города и села достоверных изменений не обнаружено и составило лишь 0,3 (0,42 %), в 14 лет он равнялся 0,1 см (0,14%), а в 15 лет -0,4 (0,55 %) и лишь в 16 годам данный показатель имел тенденцию к нарастанию до 1,8 см (2,32 %).

Если проследить изменения ОГК по годам у городских школьников, то она изменилась от 13 до 14 лет на - 0,9 см, от 14 до 15 лет – 1см, от 15 до 16 лет – 5,3 см. Как видим, у юношей проживающих в городе в возрасте от 15 до 16 лет отмечалось нарастание показателя от 72,3 см. до 77,6 см., что составляет 6,8 %.

У юношей сельской местности за период от 13 до 14 лет он составил 0,7 см, от 14 до 15 лет- 1,3 см, и от 15 до 16 лет - 3,1 см., увеличение к 16 годам составило 4,08 %, что на 2,72 % меньше чем у городских школьников.

Обнаруженные факты неравномерного нарастания антропометрических характеристик у исследуемых школьников 13-16

лет проживающих в городах и на селе Ферганского вилоята можно объяснить социально-региональными факторами, а также, по нашему мнению, нерациональным построением учебного процесса по физической культуре и спорту в системе народного образования.

3.2 Анализ показателей физической подготовленности школьников города и села

Проблема повышения физической подготовленности учащейся молодёжи с годами не снижается, а становится всё более актуальной.

Важное место отводится решению вопросов связанных с повышением уровня двигательной подготовленности различных слоев населения вне зависимости от места их проживания и обучения. Поэтому, представлялось интересным изучить уровни физической подготовленности школьников города и села и на основе сопоставления полученной информации разработать методические рекомендации с внедрением их в учебный процесс с целью дальнейшего физического совершенствования учащейся молодёжи и подготовки их к дальнейшей трудовой деятельности.

В качестве нормативных требований были отобраны тесты заимствованные из нормативов по оценке физической подготовленности школьных стандартов и тестов здоровья «Алпомиш». В батарею тестов вошли: бег на 60м. для 13-14 летних школьников, для 15-16 лет- 100м, бег на 2000м., челночный бег 3x10м, прыжки в длину с разбега, отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине и метание теннисного мяча на дальность.

В эксперименте участвовали юноши городских и сельских школ Ферганского вилоята. Все полученные данные были обработаны методом математической статистики и представлены в таблице 3.2.

Анализ табличного материала показал, что дистанцию 60 м., городские школьники в среднем преодолевали за $9,69 \pm 0,59$ сек, в то время как сельские школьники пробежали данную дистанцию быстрее на 0,11 сек. (1,13%). В 14

летнем возрасте городские юноши пробегали дистанцию за $9,58 \pm 0,39$ сельские за $9,56 \pm 0,41$ сек., это указывает на то, достоверных различий у юношей в данной возрастной группе по показателям в беге на 60м. не отмечается.

Начиная с 15 лет юноши пробегали дистанцию 100м., предусмотренную школьными стандартами, где сельские школьники опережали своих сверстников из города на 0,25 сек., и в среднем их результат равнялся $14,82 \pm 1,41$ сек. (Таблица 3.2)

В 16 лет средний показатель у городских школьников равнялся $14,25 \pm 0,92$ сек., а у сельских школьников он соответствовал $14,11 \pm 1,17$ сек.

Если проанализировать улучшение скоростных качеств у школьников по годам, то он составляет 0,11 сек., у городских в возрасте от 13 до 14 лет, а от 15 до 16 лет – 0,22 сек. У сельских школьников данные изменения в скоростных характеристиках от 13 до 14 лет составляло 0,2 сек., а от 15 до 16 лет 0,71 сек. Как видим, у городских школьников отмечается незначительное равномерное нарастание скоростных качеств, тогда как у сельских оно более выражено в возрасте от 15 до 16 лет.

При оценке физического качества выносливость определявшейся по времени преодоления дистанции 2000м, мы анализировали данные показатели у юношей 15-16 лет т.к. в 13-14 лет данная дистанция в тестовых заданиях «Алпомиш» для получения зачёта предусмотрена без учета времени.

В 15 летнем возрасте юноши городских школ преодолевали дистанцию в среднем за $9,26 \pm 2,16$ мин., тогда как сельчане пробегали её быстрее и в среднем их результат равнялся $9,08 \pm 3,14$ мин. В 16 лет сельчане вплотную приблизились к нормативным показателям зачетного времени теста здоровья «Алпомиш» и в среднем составляли $9,02 \pm 2,82$ мин., при этом городские школьники отставали от сельских на 0,16 мин, что составило 1,74% по отношению к показателю городских школьников. (Таблица 3.3)

Следует отметить, что в среднем основная масса обследуемых

школьников как городского, так и сельского контингента не выполняют тестовые задания «Алпомиш», что указывает на пробелы в работе по организации учебного процесса с учётом развития у них физического качества- выносливость.

Результаты испытаний в челночном беге 3x10м. характеризующий физическое качество - ловкость у 13 летних городских школьников результат в среднем равнялся $9,34 \pm 0,42$ сек., у сельских он соответствовал показателю $9,12 \pm 0,37$.

В 14 лет сельские юноши опережали городских в среднем на 0,11 сек.(1,21%), а к 15 годам данная разница составляла 0,22 сек.(2,46%) с последующим нарастанием разницы в 0,25 сек.(2,79%) к 16 годам. Как видим, городские школьники незначительно отстают в показателях характеризующих ловкость от сельчан за весь анализируемый возрастной период.

Анализ скоростно-силовых характеристик у юношей среднего школьного возраста показал, что в 13 летнем возрасте разница в прыжках в длину с разбега составляла 2,9 см.(0,82%). В 14 летнем возрасте сельчане опережают в среднем городских школьников на 6,2см(1,72%), и составляет $359.5 \pm 37,3$ см. В 15 лет разница в прыжках между городскими и сельскими школьниками в среднем снижается и равна 2,7 см (0,73%), а затем к 16 годам она увеличивается у городских школьников до 3,3 см (0,87%). Если проследить динамику нарастания результата по годам обучения в школе, то у городских школьников она составляет от 13 до 14 лет -5,6см., от 14-15 лет – 14,4см., а от 15-16 лет она незначительно снижается до 11,7.

У сельских школьников динамика изменений результата в прыжках на годам обучения составляет от 13 до 14 лет -8,9 см, от 14 до 15 лет он равняется в среднем-10,9 см. , а к 16 годам достигают величины 6,3 см.

Как видим сравнительный анализ показателей скоростно-силовых возможностей у юношей проживающих как в городе, так и на селе идентичен и остаётся на достаточно низком уровне при оценке их с нормативными

требованиями теста здоровья «Алпомиш».

В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, не входящих в батарею тестов «Алпомиш» для юношей, где определить силовые возможности школьников были сопоставлены получены характеристики и отчетливо видно, что сельские школьники в 13 лет превосходят своих городских сверстников на 2,5 раза (17,6%), что в среднем составило $14,2 \pm 3,16$ раза. К 14 годам у городских юношей в среднем результат увеличился до $13,9 \pm 4,31$ раз, что на 0,9 раз (6,08%) меньше чем у сельских школьников. В 15 лет у сельчан в среднем результат составил $16,6 \pm 3,71$ раз, а у городских $15,1 \pm 3,52$ раза (табл. 9).

К 16 годам результат у городских и сельских юношей стабилизируется и в среднем разница составляет лишь 0,1 раза достигая уровня от 19,4 до 19,5 раз, что на наш взгляд, указывает на повышение интереса у юношей в пубертатный период к занятиям атлетической гимнастикой столь широко рекламируемых в средствах массовой информации.

Универсальный тест подтягивание на перекладине присутствует почти во всех тестовых заданиях и характеризует силовые возможности исследуемого контингента. В 13 летнем возрасте юноши сельской местности в среднем подтягивались $4,52 \pm 1,94$ раз опережая городских на 0,12 раз (2,65%), что ниже требований теста здоровья «Алпомиш». К 14 годам средний показатель сельских школьников достиг результата $5,58 \pm 2,02$ раза, а городские $5,06 \pm 2,60$ раза, что составляет разницу в 0,52 раз (9,31%).

На рубеже от 14 да 15 лет отмечается резкое увеличение показателя силы в обеих исследуемых группах, так у сельчан он составил $7,69 \pm 2,17$ раза т.е. увеличился за год в среднем 2,11 раза. Городские школьники в среднем показатели результат $7,04 \pm 2,22$ раз, увеличение составило 1,98 раз, при этом они отставали от сверстников сельской местности на 0,65 раз (8,45%). Следуют указать, что 62,4% городских и 45,2% сельских школьников не уложились в норматив теста здоровья «Алпомиш». К 16 годам сельские юноши в среднем показали результат $8,02 \pm 2,56$ раза, а городские $7,79 \pm 3,29$

раза, что указывает на факт снижения внимания в учебном процессе для городских школьников к силовой подготовке юношей.

Исследования проведенные по метанию теннисного мяча показали, что сельские школьники незначительно опережали городских. В 13 лет сельчане метали мяч на $36,2 \pm 2,8$ м. и опережали городских на 0,5 м. (1,38%). В 14 лет результат сельчан вырос на 3,6 м. и составил $39,8 \pm 2,9$ м., а городские отставали на 1,3 м (3,26%). В 15 лет юноши города и села преодолели 40 м. рубеж и в среднем городские метали мяч на $40,6 \pm 3,1$ м, а сельские школьники на $41,2 \pm 2,9$ м. К 16 годам средние результаты варьировали в пределах от 41,5 до 42 метров, где разница составила 0,5 м (1,19%).

Анализ вышеизложенного статистического материала позволяет сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности юношей как города, так и села находятся на низком уровне и требует поиска путей для их дальнейшего совершенствования.

Выводы по третьей главе

Представленный в настоящей главе статистический материал и его анализ свидетельствует о следующих очевидных фактах, учет которых целесообразен в практике организации физического воспитания, и в частности, внеклассной его формы работы с юношами 13-16 лет сельских общеобразовательных школ:

1. Физическое развитие юношей 13-16 лет обучающихся в школах сельской местности отражает, по видимому, влияние биологических и генетических, региональных и социальных факторов.

2. Показатели длины тела за указанный возрастной период изменялись равномерно и составили от 13 до 14 лет – 6,4%, от 14 до 16 лет- 4,4%. Масса тела к 14 годам составляла в среднем 41 кг., к 15 годам -43,4 кг., и в 16 лет- 46,3 кг.. Окружность грудной клетки соответствовало в 13 лет – 70,1 см., в 14 лет- 71,4 см., в 15 лет – 72,7 см., в 16 лет- 75,8 см.. Отмечается равномерный

прирост всех антропометрических показателей с резким его возрастанием к 16 годам, что очевидно связано с пубертатным периодом юношей. Сравнительный анализ соматометрических показателей у юношей проживающих в городе и на селе выявили статистически недостоверную разницу в возрастных группах, что обуславливается различным двигательным режимом.

3. Анализ показателей физической подготовленности юношей 14-16 лет в физических упражнениях связанных с проявлением выносливости (бег 500м.) выявил, что с возрастом процент школьников справляются с учебными нормативами в 14 лет – 82%, в 15 лет – 94%, в 16 лет – 100%. Показатели быстроты в беге на короткие дистанции в исследуемом возрастном периоде происходит равномерно, это указывает на то, что структура скоростного бега с возрастом совершенствуется за счет улучшения физических качеств. Скоростно- силовые потенции с возрастном нарастают и к 14 годам улучшаются на 9,5%, к 15 годам на 20,7 % и к 16 годам увеличение составило 9,3%. Упражнения связанные с проявлением силовых качеств и выносливости улучшаются в возрастном диапазоне от 15 до 16 лет, что связано с фазой пубертатного периода.

Сопоставительный анализ двигательной подготовленности юношей показал, что городские и сельские школьники 13-16 лет в среднем справляются с тестовым заданиями «Алпомиш», но достоверных различий по всем изучаемым параметрам не обнаружено. Основная масса школьников не выполняют нормативы теста « на значок», что требует поиска путей дальнейшего совершенствования организационно- методических подходов в учебном процессе по физическому воспитанию и особенно во внеклассной работе.

Глава IV. Экспериментальное обоснование эффективности направленного совершенствования внеклассной работы в сельских общеобразовательных школах

4.1. Факторы, определяющие совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах

В целях изучения постановки физического воспитания в сельских школах нами определялись факторы, влияющие на содержание и формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских школах. Преподавание физической культуры и спорта в сельских школах сопряжено с определенными трудностями организационного, материально-технического и методического характера.

С целью выявления этих трудностей нами проведено социологическое исследование среди преподавателей физической культуры. В Ферганском вилояте методом анкетирования было опрошено 246 учителей физической культуры сельских школ, 47 заведующих учебной частью, 52 организаторов внеклассной работы и 18 директоров школ.

Из числа преподавателей, ведущих внеклассную физкультурно-спортивную работу в сельских школах, имели среднее физкультурное образование-19,5%, незаконченное высшее-8,4%, высшее-55,2%. Кроме того, внеклассную работу по физической культуре и спорту в сельских школах проводили инструкторы и тренеры, не имеющих специального физкультурного образования но с общим высшим образованием -1,8%, незаконченным высшим -1,4%, средним специальным -4,3%, высшим-2,8%, неполным средним и начальным -0,8%.

По спортивной подготовке состав опрошенных составил мастеров спорта-5,2%, кандидатов в мастера спорта 10,1%, перворазрядников -28,9%, имели

второй разряд -35,0%, третий разряд-20,2%. Среди общественных инструкторов (учащихся) имели юношеский разряд -5,1 %, не имели спортивного разряда -5,9 %. Некоторые преподаватели имели разряды по нескольким видам спорта, а 62,8 % опрошенных преподавателей физической культуры имели судейскую категорию, а треть (28,2 %) преподавательского состава не имели судейской категории.

Более половины преподавателей физической культуры сельских школ постоянно работали в этой должности-68,5%, некоторые из них до преподавания физической культуры были завучами в школе-10,3%, преподавателями допризывной подготовки юношей-5,4%, преподавателями других общеобразовательных предметов-4,8%, работали заместителями директора по воспитательной работе -0,5%, директорами школ-0,2%. Наибольшее число опрошенных респондентов составили постоянно работавших в должности преподавателя физической культуры в сельских школах. Учителями физической культуры со стажем до 5 лет работали 45,0%, от 6 до 10 лет -30,7%, от 11 до 14 лет-11,3%, от 16 до 20 лет-7,8%, свыше 20 лет -2,6%. Более половины учителей физической культуры удовлетворены своей работой-58,1%, не совсем удовлетворены-21,3%, безразличны к своей работе-2,3%, не удовлетворены - 4,4%, не нравится работа учителя физической культуры-3,7%.

Для проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в большинстве сельских школ имелись удовлетворительные условия -57,4%, хорошие условия-20,0%, отличные условия имелись лишь в отдельных школах-3,4%, некоторые сельские школы не располагали необходимыми условиями для проведения внеклассной физкультурно-спортивной работы-17,8% (Рис. 4.1.)

Среди факторов, определяющих выбор форм, средств и методов проведения внеклассной работы по физической культуре в сельских общеобразовательных школах отмечены: рекомендации вышестоящих организаций -2,24%, собственная инициатива учителя физической культуры

-2,03%, интересы и пожелания учащихся-1,95%, предложения подшефных организаций, коллективов физкультуры, ДЮСШ -1,67%, традиции школы-1,09%, условия проведения внеклассной работы -0,83%, другие факторы-0,67%.

Сдерживают и затрудняют проведение внеклассной работы по физической культуре и спорту среди сельских школьников различные причины. Наиболее существенными из них являются: отсутствие необходимой спортивной базы и спортивного инвентаря-73,7%, не поддерживают инициативу преподавателей директора школ-16,7%, педагогические советы-14,6%, заведующие учебной частью-12,9%. Среди других причин отмечаются: недостаток теоретических знаний у учителей физической культуры -8,4%, отсутствие у них организаторских навыков -1,7%, большая учебная нагрузка учащихся -1,1%, другие причины -5,9%.

Эффективность внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских школах во многом зависит от правильного выбора наиболее важных ее направлений. Используя метод балльной оценки мы попытались установить, что является наиболее важным в организации физкультурно-спортивной работы среди сельских школьников в свободное время. В целом почти всем направлениям придаётся важное значение, но вместе с тем преподаватели физической культуры считают, что для организации физкультурно-спортивной работы в сельской школе прежде всего необходимы: подготовка общественных кадров 3,82 (балла), улучшение пропаганды физической культуры и спорта через стенгазеты и радиогазеты школ, библиотеки, КВН на физкультурно-спортивную тематику-3,79. Немаловажное значение имеет подготовка спортивных резервов в школе-3,63, разумное и полезное использование свободного времени-3,57, распространение опыта работы лучших коллективов физкультуры сельских школ-3,29 обеспечение школ специалистами по физической культуре и спорту-3,19, использование более эффективных форм и методов работы-2,9. Менее важными в организации физкультурно-спортивной работы

преподаватели считают личную инициативу руководителей школ-2,78, специальную подготовку председателей коллективов физкультуры-2,66, подготовку кадров по второй специальности в вузах и колледжах -2,25, работу по тестам здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» -2,24, развитие отдельных видов спорта и участие в соревнованиях по ним в школе-2,23. Преподаватели обращают внимание в основном не те направления физкультурно-спортивной работы в сельской школе, которые не получают должного обеспечения в организационном и методическом аспектах.

Массовость школьной физической культуры зависит от того, как проводятся занятия и соревнования. Большинство учителей указывают, что наиболее популярным среди сельских школьников игровые виды спорта: волейбол-74,7%, футбол -60,4%, баскетбол 55,5%, ручной мяч-45,0%, настольный теннис -43,1% ,а также настольные игры, шашки -49,0%, шахматы -47,8%. Многим школьникам нравится заниматься легкой атлетикой -40,8%, национальной борьбой - кураш-17,8%, каратэ-16,0%,бадминтон-4,4% атлетическая гимнастика-2,6%, другие виды спорта-1,9%.

Наиболее распространенной формой внеклассной работы по физической культуре и спорту являются соревнования по видам спорта. -47,3%, занятия в спортивных секциях -42,9%, спартакиады по тестам здоровья «Алпомиш» и «Барчиной»-36,0%. Повышению интереса к спорту у сельских школьников способствуют соревнования с участием всех школьников -32,0%, спортивные вечера и КВН-7,7%, занятия в группах общей физической подготовки -6,5%.

Спортивные соревнования рассматриваются как форма физкультурного движения, которая побуждает и углубляет интерес к регулярной спортивной деятельности, стимулирует достижение к более высоким спортивным результатам и создает предпосылки для повышения эффективности учебно-воспитательной работы в целом. В сельских школах Ферганского вилоята соревнования проводятся в соответствии с разработанной системой, которая

учитывает необходимость развития как массового, так и спорта высоких достижений. Система спортивных соревнований также учитывает конкретные цели учебно-воспитательные работы и факторы, связанные с возрастными особенностями развития детей и подростков, а также конкретные условия, вытекающие из организации учебного процесса.

Среди мероприятий, включенных в план спортивно-массовой работы коллективов физкультуры наиболее распространены соревнования по видам спорта -69,9%, реже проводятся комплексные спартакиады-29,5%, классификационные соревнования-24,6%, показательные выступления-10,9%, блиц-турниры по видам спорта -7,7% ,и другие мероприятия 3,9%.

В режиме учебного дня применяются различные физические упражнения, особенно гимнастика до занятий, физкультминутки и игры, различные мероприятия спортивной направленности на больших переменах.

Физкультурные и спортивные интересы школьников формируются как под влиянием практической постановки физического воспитания в школе, так и от проведения агитационно-пропагандистской работы, выборе наиболее эффективных ее форм и методов. В сельских школах в качестве форм агитационно-пропагандистской работы по физической культуре и спорту чаще всего используются товарищеские и матчевые встречи по видам спорта -54,2%. Незначительное место в этой работе занимают: чтение лекций о физической культуре и епорте-14,7%, показательные выступления -8,2 %, показ спортивных кинофильмов -8,3%, спортивные передачи по радио -2,5% и другие мероприятия -5,2%.

В некоторых школах агитационно-пропагандистская работа по физической культуре и спорту не проводится -20,0% .

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана являются программно-нормативной основой и для внеклассной работы по физической культуре среди школьников. Почти во всех сельских школах работают кружки здоровья -93,2 %, а в отдельных из них организованы группы общей

физической подготовки 21,7 %, и специальные медицинские группы – 20,5%. Следует отметить, что в сельских школах мало групп туризма 6,6 %, в которых могли бы заниматься многие учащиеся, особенно в небольших школах, не имеющих хорошей спортивной базы.

Физкультурные и спортивные интересы школьников формируются как под влиянием практической постановки физического воспитания в школе, так и от проведения агитационно-пропагандистской работы, выборе наиболее эффективных ее форм и методов.

Интенсификация учебного процесса в сельской школе, повышение нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту заставляют школьных учителей все чаще обращаться к врачам по поводу проведения медицинского осмотра школьников, занимающихся спортом в свободное время, 53,5% опрошенных школьных учителей физической культуры дали положительный ответ на вопрос о проведении медицинского осмотра учащихся, 36,0% указали на невозможность проведения такого осмотра по различным причинам, в том числе отсутствия в школах медицинских кабинетов.

Исследование показало, что 26,9% школьников, занимающихся физической культурой и спортом в свободное время, проходят медицинский осмотр, 18,5% - в медицинском кабинете школы, 7,6 % - в районной больнице, 31,9% осматриваются школьным врачом или медицинской сестрой. Вместе с тем в ряде сельских школ медицинский осмотр не проводится из-за отсутствия врача или медсестры -45,8%. Врачи и медицинские сестры, работающие в сельских школах, не всегда способны проводить диспансеризацию учащихся и это приводит к тому, что по заявлению 78,2% опрошенных преподавателей для большинства сельских школьников не определена медицинская группа (основная, подготовительная, специальная).

Большую роль в организации внеклассной работы в школе играет школьный коллектив физической культуры.

Школьный коллектив физической культуры - это самостоятельная общественная организация учащихся, призванная содействовать

преподавателям и другим организаторам во внеклассных физкультурно-спортивных мероприятиях. Правильно организованная деятельность школьного коллектива физической культуры позволяет расширить масштабы внеклассной работы в школе, привлечь к систематическим занятиям физическими упражнениями наибольшее число школьников. Сам факт объединения учащихся в коллектив, способный решать задачи социальной значимости, несёт в себе воспитательное воздействие.

Исследование определило, что школьные коллективы физкультуры созданы в 92,6% сельских школах. В состав совета коллектива физической культуры сельских школ в основном избираются преподаватели физической культуры-71,3%, активисты физической культуры школы-53,5% преподаватели допризывной подготовки юношей-46,7%, преподаватели других предметов -35,0% и 15,8% опрошенных отметили, что члены совета коллектива не знакомы с его работой.

Администрация школ и шефские организации проявляют определенную активность, участвуя в работе совета коллектива физкультуры школы. Из числа опрошенных директоров школ часто вникают в работу совета физической культуры-21,5%, редко-25,6%, не интересуются работой совета -14,6%. Из заместителей директоров школ часто решают вопросы в совете коллектива физкультуры-22,8%, редко 18,4%, не интересуются проведением внеклассной физкультурно-спортивной работой -7,2%.

Меньше других интересуются постановкой внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельской школе заведующие учебной частью -12,0%, редко -10,3%. Не проявляют высокой активности в работе совета физической культуры сельской школы представители шефских организаций и родительского комитета.

Эффективность работы совета коллектива физической культуры сельской школы во многом зависит от того, кто из общественных представителей входит в его состав. Значительно лучше решаются вопросы организации материально-финансового обеспечения внеклассной работы по физической культуре и спорту, если в совете работают представители администрации.

Анкетный опрос показал, что представители общественных организаций школ не проявляют достаточной активности т.к. в их составе имеются представители шефских организаций-8,2%, родительского комитета школы -8,0%, махаллинского совета -7,0% и т. д.

Значительная роль в управлении работой коллектива физической культуры сельской школы принадлежит председателю совета. Результаты опроса преподавателей показали, что в 40% случаев председателями совета коллектива физкультуры избираются директора школ, 29,1% -учителя физической культуры, 17,5%-ученики старших классов, 7%- организаторы школьной внеклассной работы, преподаватели других дисциплин -4,2%, заведующие учебной частью-1,5%. Директора школ как обычно не имеют специальной профессиональной подготовки по вопросам физкультурно-спортивной работы, поскольку в программе курсов повышения квалификации отсутствует такой раздел работы. На вопрос: должен ли председатель коллектива физической культуры школы иметь специальную подготовку, 87,1% опрошенных ответили положительно, 7,5% дали отрицательный ответ, 5,4% затруднились с ответом.

Интересен вопрос о том, какие формы специальной подготовки председателей коллективов физической культуры школы наиболее предпочтительны и эффективны. Большинство считают, что лучшей формой повышения квалификации председателей совета коллективов физической культуры являются специальные курсы -29,8%, семинарские занятия-27,4%, учёба при методическом кабинете -16,6%, при факультетах физического воспитания -12,7%.

В коллективах физической культуры функционируют комиссии, обеспечивающие различные направления внеклассной работы по спорту. Наиболее действенными являются комиссии по тестам здоровья («Алпомиш» и «Барчиной») -41,1%, в учебно-спортивной работе -54,3%. Почти треть советов коллективов физкультуры сельских школ Ферганского вилоята имеют в структуре комиссии по агитационно-пропагандистической работе- 21,8%,

учету и отчетности по физической культуре и спорту- 30,5%. Лишь отдельные советы имеют хозяйственную комиссию-7,6%, которая решает вопросы строительства и оборудования спортивных сооружений, приобретения спортивного инвентаря и формы, подготовки спортивных сооружений к массовым мероприятиям и соревнованиям.

Регулярность заседаний совета коллектива физкультуры в определенной степени характеризует эффективность его работы. Обычно заседания проводятся по утвержденному плану или в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий. Как показали исследования, чаще всего заседание совета коллектива физкультуры проводится один раз в месяц-35,0%, или один раз два месяца-21,0%. Во многих школах проводятся заседания совета коллектива физкультуры перед массовыми мероприятиями-28,3%, отдельные советы физкультуры проводят свои заседания по два раза в месяц-11,0%, некоторые советы практически бездействуют -9,0%.

Учет и отчетность о внеклассной физкультурно- спортивной работе в сельской школе- важный участок организационной деятельности совета коллектива физкультуры. Наиболее распространенной формой учета являются ведение журнала работы совета коллектива физкультуры-43,3%, в качестве других форм применяются книги учета заседаний-25,5%, и решений совета коллектива физкультуры 26,0%, таблицы рекордов - 16,5% книга почета -18,4%.

Ведением учета и отчетности по внеклассной спортивной работе в сельских школах занимаются в основном сами преподаватели физической культуры -73,9%, привлекаются физкультурные активисты -31,0% руководители комиссий совета физической культуры -22,6%, организаторы внеклассной физкультурно- спортивной работы 21,1% и заведующие учебно-воспитательной частью -4,9%. От общего контингента учащихся в состав коллективов физкультуры сельских школ входят учащиеся 3-4 классов - 37,9%, 5-6 классов -15,1%, 7-8 классов -17,5%, 9-классов -15,9% . Анализ показал, что в работе коллектива физкультуры участвуют девочек -23,6%,

мальчиков -21,7%.

Важным компонентом внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских школах Ферганского вилоята является планирование. Календарь спортивно-массовой работы составлен в 77,1% школ, план-график сдачи нормативов по тестам «Алпомиш» и «Барчиной» -в 60,2% школ. Для организации и проведения внеклассной работы в школе составлены: годовой план работы спортивных секций -55,2%, годовой план работы коллектива физической культуры -52,2%, список спортсменов -разрядников-51,9%. Кроме того, в проведении внеклассной физкультурно-спортивной работы используются: план подготовки общественных инструкторов и судей по спорту-38,6% поурочный план -конспект секционных занятий -35,8%, тематический план-график работы спортивных секций-33,2% и годовой план спортивно-массовых мероприятий школы -24,2%.

Несмотря на имеющиеся трудности проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельской школе, большинству преподавателей она нравится-77,7%, преподавателей привлекают в работе значимость результатов деятельности и постоянное творчество -10,7%, оплата труда-10,0%.

Проработав определенное время на педагогическом поприще, преподаватели начинают видеть недостатки в ведении внеклассной работы. Определенные недоработки в плане подготовки преподавателей физкультуры для школ в учебных заведениях, по вопросам планирования внеклассной работы-45,6%, теории -45,4%, методике -35,9% и организации внеклассной работы-33,9%. Эти недостатки отрицательно сказываются на деятельности преподавателей физической культуры сельских школ.

4.2. Экспериментальное обоснование форм и методов проведения внеклассной работы в сельской школе

Выявление эффективности форм и методов проведения внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту в сельских школах, в ходе

педагогического эксперимента, позволили раскрыть пути активизации деятельности школьного коллектива физической культуры.

Для получения достоверных результатов были определены объекты исследования, разработана методика эксперимента и сформулированы задачи каждого этапа предстоящей работы. Экспериментальными были определены школы № Дангаринского тумана и № Бувайдинского тумана, контрольное сравнение проводилось в школах № Кувинского и № Ташлакского туманов Ферганского вилоята.

Общие задачи исследования были направлены к поиску путей совершенствования деятельности коллектива физической культуры, организации и коррекции деятельности комиссий совета физической культуры. В ходе эксперимента апробировалась специально разработанная программа по подготовке активистов физической культуры и внедрялись современные методики тренировки юных спортсменов школьных команд при подготовке к соревнованиям, приведены в единую систему все виды спортивных соревнований школьников.

В процессе, констатирующего этапа эксперимента выявлялось состояние постановки внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту в опытных и контрольных школах. Проанализирована деятельность 32 советов физкультурных коллективов, опрошено 92 активиста физической культуры. Изучена документация внеклассной работы, посещено 120 занятий в секциях школьного спорта, проводимых активистами физической культуры.

Проведенные опросы показали, что учителя физического воспитания понимают сущность современных задач физического воспитания школьников. В ответах указывались, что каждый учитель физической культуры должен искать новые формы организации внеклассной работы по физической культуре и спорту.

При этом указывалось, что внеклассная работа должна охватывать весь школьный коллектив, а не отстающих в физическом развитии школьников или тех, у кого есть стремления достичь определённых результатов в

избранном виде спорта

В процессе исследований были обнаружены факты недостатка учителей физической культуры сельской местности. Анализ состояния материальной базы сельских общеобразовательных школ показал, что они не отвечают требованиям времени, нет спортивного инвентаря и т.д.

Полученные показатели на данном этапе эксперимента выявили, что постановка физического воспитания в сельских общеобразовательных школах не отвечает требованиям. Если учебный процесс организованный на государственных началах в сельских школах ведётся в пределах определённых стандартами по физическому воспитанию, то внеклассная работа по физическому воспитанию и спорту проводится эпизодически или вовсе не проводится. Тому причина слабая материальная спортивная база, не укомплектованность квалифицированными учительскими кадрами, а те что работают не владеют профессиональными знаниями и навыками ведения внеклассной работы в школе.

На втором этапе эксперимента ставилась задача совершенствования форм и методов организации внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту.

Предлагалось устранения существующих противоречий между современным требованиям и сложившейся практикой ведения внеклассной физкультурно-спортивной работы.

Создания модели эффективных форм и методов внеклассной работы будет способствовать совершенствованию деятельности школьного коллектива физической культуры. Определенные коррективы были внесены в ходе эксперимента. Структурно – функциональная модель школьного коллектива физической культуры в ходе эксперимента вводилась в учебный процесс школ, что позволило подтвердить наше мнение о том, что в условиях сельских общеобразовательных школ имеются возможности совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту.

На последующем этапе эксперимента апробировались эффективные формы и методы внеклассной работы в сельских общеобразовательных школах Ферганского вилоята. В процесс эксперимента изменялись содержание работы в школе. При корректировании содержания форм и методов внеклассной работы по физическому воспитанию, руководствовались интересами учащихся, физической подготовленностью контингента, их возрастными и половыми особенностями и т.д.

Полученные материалы, подтверждаемые результатами анкетного опроса, позволили определить модели школьного коллектива физической культуры их формы и методы внедряемых в практику работы сельских школ. Достоверность данного факта проверялось социологическими исследованиями проведенных на различных категориях работников сферы народного образования, а также по полученным достоверным фактам повышения уровня физической подготовленности школьных контингентов сельских общеобразовательных школ.

Проведенный эксперимент с использованием различных методов анализа и синтеза позволили сделать теоретические обобщения и практические выводы. Все полученные материалы были обработаны методом математической статистики, а также частично использовался метод шкалирования, путем которого количественные параметры позволяли давать качественную характеристику отдельным аспектам организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в экспериментальных школах и проводить сравнения полученных фактов с контрольными школами.

4.3. Совершенствование деятельности коллектива физической культуры в сельских школах

Основной задачей эксперимента являлось выявление и апробирование эффективных форм и методов внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах. Респонденты в своих анкетах указали, что пути повышения уровня внеклассной работы в школе является активизация деятельности школьного коллектива физической культуры. В настоящее время работа советов коллектива физической культуры сельских школ не соответствует требованиям и поэтому нами было уделено особое внимание поиску путей совершенствования деятельности школьного коллектива физической культуры в сельских общеобразовательных школах.

Анализ анкетных данных показал, что в 67,2% сельских школ Ферганского вилоята совет коллектива физической культуры не избирается, а там где избран не выполняет возложенные на них функции. Лишь в 32,4% сельских школ функционирует организационно-массовая комиссия, в 46,2% школ учебно-спортивная комиссия, в 28,4% физкультурно – оздоровительная, в 56,4% по агитации и пропаганде и в 29,3% хозяйственные комиссии.

Заведения совета коллективов физической культуры в сельских школах в 76,2% случаев ведут учителя физической культуры и лишь 23,8% случаев ведут старшеклассники.

Исследуя эффективность организации внеклассной работы была изучена деятельность активистов физической культуры в школах Ферганского вилоята, где было обнаружено, что 40,1% являлись членами совета физической культуры и возглавляли организационную комиссию 7,8%, учебно-спортивную -16,2% физкультурно-оздоровительную -4,5% агитации и

пропаганды -67%, хозяйственную -4,3%.

Одним из основных разделов работы физкультурного актива является организация подготовки к сдаче специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Исследования показали, что активисты-школьники в 43,2% случаев ведут эпизодическую подготовку к сдаче данных тестов, 5,2% сдают нормативы в процессе соревнований без предварительной подготовки. При этом активисты пользуются советами и рекомендациями у тренера – 26,2% случаев, учителя физической культуры -40,6%, у преподавателя «Допризывной подготовки юношей»-22,7%, и других средств массовой информации -2,4% .

При подготовке к сдаче специальных тестов физкультурные активисты сельских школ отдавали предпочтение пробеганию кросса 2000м., -42,3%, легкой атлетике -39,4%, занятиям атлетической гимнастикой -10,5%, плаванию -7,5%, теоретической подготовке -0,3%.

Наиболее удобное время для занятий физическими упражнениями сельских школьников является утро, при этом занимаются до занятий в школе- 41,3% в дневное время предпочитают заниматься -24,4% и в вечернее -34,3% это объясняется тем, что школьники проживающие на селе выполняют большую работу дома на приусадебном участке и т.д.

В контрольных школах по составу членами совета коллектива чаще всего избирались наиболее авторитетные в учебе и общественной жизни школы учащиеся, а не представители имеющих высокую спортивную квалификацию и способный вести внеклассную работу по физической культуре и спорту. Избранные члены совета коллектива не имели специальной подготовки, теоретических и практических навыков ведения данного раздела работы. Выше названные сказывались на уровне внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах.

Второй этап эксперимента заключался с введением в практику разработанной модели школьного коллектива физической культуры и спорта, предполагающая формирование коллектива физической культуры с наиболее

активными структурными элементами.

В экспериментальных школах осуществлялась подготовка физкультурного актива с отбора членов из числа учеников 7-8 классов, как наиболее активно участвующих в общественной жизни школы. Из их среды по нашей рекомендации, были отобраны школьники имеющие организаторские способности к ведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а не те кандидатуры которые избирались путем голосования по устоявшейся традиции на общешкольных собраниях учащихся.

В опытных школах в совет коллектива физической культуры избирались заместитель председателя, два секретаря; по два учащихся возглавляли шесть комиссий совета коллектива физической культуры школы. Остальные выполняли обязанности членов бюро школьных спортивных секций, инструкторов, председателей судейских коллегий, организаторов спортивно-массовых мероприятий, а также к ним были прикреплены стажёры из 5-бклассов.

С целью выполнения данного объема работы направленных на совершенствование внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах, нами было разработана «Программа подготовки физкультурного актива в сельских общеобразовательных школах» (Приложение 2).

Экспериментальной программой предусмотрено одно или два занятия в неделю продолжительностью 60 мин. Тематика занятий состояла из тем связанные с судейством, ознакомлением с методами управления работой школьного физкультурного коллектива, изучением элементов обучения двигательным навыкам и умениям. Особое внимание обращалось на изучение структуры спортивных секционных занятий, техники выполнения физических упражнений, регулирование физических нагрузок и плотности тренировочных занятий.

Теоретические и фактические занятия осуществлялись согласно

предложенной программы подготовки активистов физической культуры и спорта в сельских общеобразовательных школах.

При прохождении нового материала обращалось внимание на последовательность его изучения, требования к объяснению и показу техники выполнения физических упражнений, способам исправления ошибок и наблюдений за группой.

Деятельности физкультурного актива направлялась на выработку умения самостоятельно проводить занятия в группах.

Проверки на этапе их подготовки показали, что в опытных школах активисты более четко стали понимать структуру и значение частей урока, у них появилась уверенность, решительность и требовательность к проведению занятий. Все это повысило качество проведения занятий в спортивных секциях по видам спорта.

Исследования показали, что значительно увеличилось время полезной работы в процессе тренировочных занятий при проведении которых принимали активное участие активисты физической культуры и спорта. В этом важную роль сыграли проведение семинарских занятий для активистов на которых углубленно изучались пути повышения плотности занятий, основанных на оптимальном выборе средств обучения, укрепление дисциплины в группе и т.д. Все эти факторы помогли активистам более логично распределять физическую нагрузку на тренировочных занятиях по видам спорта культивируемых в сельских школах.

Одним из объектов исследования являлось определение формы организации и проведения секционных занятий по видам спорта. Результаты опроса показали, что только в 18,4% сельских школ имелись избранные на общем собрании бюро секций, деятельность которых в большинстве случаев сводилась лишь к подготовке сборных команд школы для участия в школьной спартакиаде. В ходе проведения эксперимента была достигнута задача преемственного перехода учащихся из одной возрастной группы и уровня спортивного совершенствования в другую.

Так, если в сельской общеобразовательной школе №30 Ферганского тумана к началу эксперимента в волейбольной секции занималось всего 25 школьников, то к концу эксперимента их число достигло 130 человек, занимающихся в трех группах девочек и четырёх группах мальчиков.

Спортивные соревнования являются одной из массовых форм внеклассной работы, по результатам которой руководство школы оценивает деятельность работы учителей физической культуры и коллектива физической культуры и спорта.

В этой связи в экспериментальных школах была разработана система спортивных соревнований с учетом учебной нагрузки и возраста учащихся. В общей системе физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых с школьниками, в изучаемых школах основное внимание было уделено внутри школьным соревнованиям, обеспечивающих массовый охват учащихся физической культурой и спортом.

Поэтому, план внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий должен составляться с учетом последовательности и содержания направленных на стремление школьников к сдаче специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной».

Необходимо учитывать, что основное внимание учителей физической культуры в процессе внеклассной работы которые должны уделить к воспитанию привычки к занятиям физической культурой и спортом у школьников как залог здорового образа жизни и подготовки подрастающего поколения к предстоящей трудовой деятельности. Ни одно внеклассное спортивное мероприятие не должно сводиться только к достижению спортивных результатов, а способствовать развитию у подростков потребности к ежедневным занятиям физической культурой и спортом.

Планирование внеклассной работы -это определение рациональной последовательности и оптимальных сроков проведения групповых занятий и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Планирование позволяет ставить наиболее важные задачи внеклассной физкультурно-оздоровительной работы, определить рациональные пути их достижения в соответствии с реальными условиями и возможностями, наметить чёткую программу действий учителя и учащихся, обеспечивающую достижение эффективных результатов совместной деятельности.

Изучение планов внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских школах показало, что они имеют существенные недостатки, дублируют друг друга. Поставленные в них задачи неконкретны, не соблюдены такие компоненты планирования, как реальность решения вопросов, конкретность, вариативность, преемственность, перспективность и компактность плана .

Вышеизложенное ставило необходимость совершенствования планирования: внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельской школе.

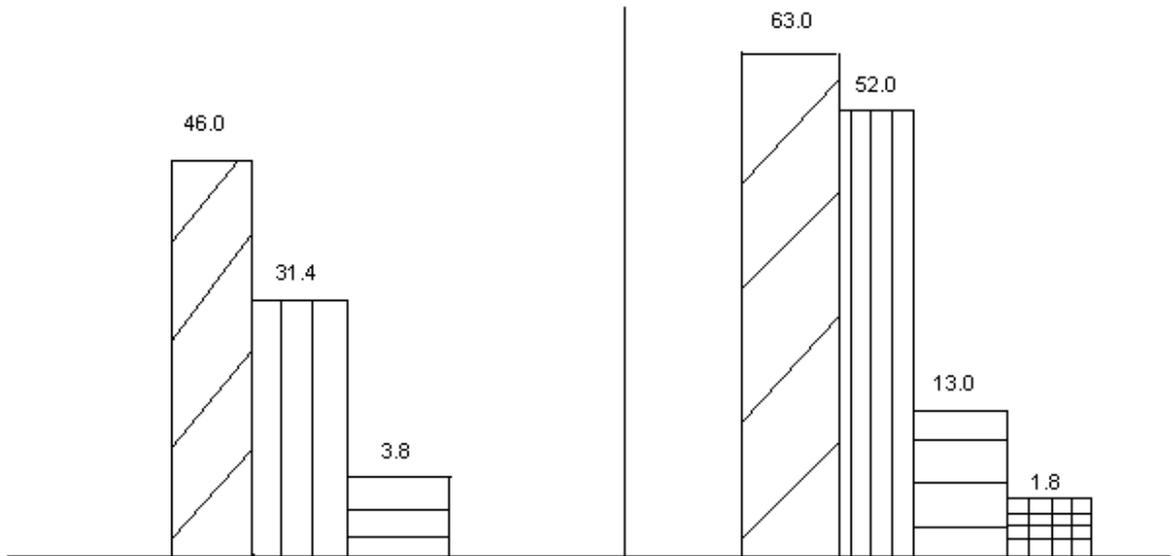
По данным опроса респондентов было выявлено, что учащиеся среднего школьного возраста проявляют больший интерес к овладению инструкторскими навыками, проводя занятия в спортивных секциях во внеурочное время.

Экспериментальные исследования позволили значительно увеличить число учащихся занимающихся в спортивных секциях сельских общеобразовательных школ. Данные анкетирования показали, что два дня в неделю занимались в спортивных секциях до эксперимента 13,2% а после 56,4%. Три дня в неделю соответственно 7,4% и 31,0%, ежедневно - 4,1% и 7,2%.

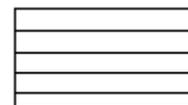
Изменилось отношение физкультурных активистов к выполнению утренней гигиенической гимнастики. От случая к случаю её выполняли до эксперимента 60,4%, в после -32,4% систематически соответственно 39,5% и 67,5%. Улучшилась спортивная подготовленность активистов физической культуры и спорта за период эксперимента.

до эксперимента

после эксперимента



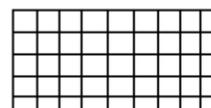
юношеский разряд



II-разряд



III-разряд



I-разряд

Рис.4.1. Годовая динамика спортивной подготовленности физкультурных активистов сельских общеобразовательных школ в ходе эксперимента (в %).

Повышение внимания к внеклассной работе по физической культуре и спорту способствовало тому, что общественные активисты более требовательно стали относиться к своим знаниям и физической подготовке. Стали регулярно готовиться к выполнению оздоровительных тестовых заданий «Алпомиш» и «Барчиной» (37,4% до эксперимента, 63,2% после).

Повышение интереса учащихся сельских школ к самостоятельному проведению внеклассных занятий способствовало улучшению учебно-спортивной и организационно – массовой работы. Приобретение навыков проведения занятий самими учащимся, умение правильно регулировать нагрузку в процессе тренировочных занятий способствовали повышению эффективности внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах.

4.4. Эффективность направленного совершенствования физической подготовленности сельских школьников в процессе внеклассной работы

Помимо выявления эффективности форм и методов проведения внеклассной работы по физическому воспитанию связанных с активизацией деятельности школьного коллектива физической культуры, был проведен эксперимент с школьниками посещающих секционные занятия по волейболу.

Эффективность направленного совершенствования физической подготовленности сельских школьников в процессе внеклассных занятий по волейболу проводилась на двух группах юношей сельских школ, одна из которых была экспериментальной.

Эксперимент длился учебный год с сентября по май месяцы. Контрольное тестирование осуществлялось в начале и конце эксперимента, а также выборочно оценивались уровне физической подготовленности юношей по мере необходимости выявления изменений исследуемых параметров. За основу показателей физической подготовленности были взяты тестовые задания комплекса «Алпомиш»

Обе исследуемые группы были организованы из учеников 9 классов сельских общеобразовательных школ.

В батарею тестов вошли следующие показатели: бег 100 м, кросс 2000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с разбега и метание теннисного мяча на дальность.

Динамика показателей физической подготовленности сельских школьников специализирующихся по волейболу представлены в таблицах 4.1.-4.2.

Анализ проведенных исследований физической подготовленности сельских школьников до эксперимента показал, что дистанцию 100 м

Таблица 4.1

Динамика показателей физической подготовленности сельских школьников 9 классов в ходе эксперимента (контрольная группа n=23)

№	Виды испытаний	Начало эксперимента	Конец эксперимента	t	P
1.	Бег 100 м (с)	14,1±0,11	13,5±0,10	3,52	P<0,01
2.	Кросс 2000 м (мин)	9,20±0,29	9,01±0,20	0,54	P>0,05
3.	Подтягивание (кол-во раз)	7,79±0,28	8,52±0,22	2,08	P>0,05
4.	Отжимание (кол- во раз)	19,5±0,42	22,10±0,33	2,22	P>0,05
5.	Метание теннисного мяча (м)	42,1±0,26	43,4±0,31	3,25	P<0,01
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	384,1±3,9	390,6±3,2	1,28	P>0,05

Динамика показателей физической подготовленности сельских школьников 9 классов в ходе эксперимента (экспериментальная группа n=24)

№	Виды испытаний	Начало эксперимента	Конец эксперимента	t	P
1.	Бег 100 м (с)	14,2±0,12	13,1±0,12	6,47	P<0,001
2.	Кросс 2000 м (мин)	9,18±0,27	8,27±0,22	2,67	P<0,05
3.	Подтягивание (кол-во раз)	7,86±0,25	12,2±0,19	5,42	P<0,001
4.	Отжимание (кол- во раз)	19,4±0,41	27,2±0,31	15,2	P<0,001
5.	Метание теннисного мяча (м)	41,5±0,38	45,3±0,28	8,08	P<0,001
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	380,4±24,1	426,5±3,2	8,89	P<0,001

школьники обеих групп преодолевали в среднем за 14,1 – 14,2 сек., кросс на 2000 м юноши контрольной группы пробегали в среднем за 9,20 ± 0,29 мин., а в экспериментальной группе за 9,18 ± 0,27 мин. Существенных различий в нормативных данных на силу, опытная группа показала результат в среднем 7,81 ± 0,25 раз, опережая представителей контрольной группы на 0,2 раза. Тестовое задание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в обеих исследуемых группах были идентичны и в среднем варьировали в пределах 19,4 – 19,5 раз.

Скоростно- силовая подготовка как необходимый фактор в волейболе показал, что представители обеих исследуемых групп в среднем были на одинаковом уровне, хотя юноши контрольной группы недостоверно опережали сверстников.

В метании теннисного мяча юноши опытной группы в среднем показали результат 41,5м., что на 0,6м. меньше чем в контрольной группе.

Как видим , предварительный анализ физической подготовленности обеих исследуемых групп до начала эксперимента был достоверно идентичен.

В ходе эксперимента в опытной группе занятия проводились 4 часа в неделю, в процессе которых обращалось внимание на развитие физических качеств у учащихся. С целью повышения моторной координации юных волейболистов применялось специально разработанная программа состоящая из комплекса физических упражнений направленных на повышение вестибулярной устойчивости (по А.И.Яроцкому).

Предлагался следующий сокращенный вариант программы специальных упражнений, направленных на повышение моторной координации юных волейболистов сельских общеобразовательных школ в процессе тренировки во внеурочное время.

1. Передача мяча в парах, тройках двумя волейбольными мячами;

2. Жонглирование двух, трех теннисных мячей;
3. И.П. стоя спиной друг к другу, руки сцеплены вверху
 - наклон вперед
 - переворот через партнера
4. кувырки вперед, назад, в сторону.
5. балансирование гимнастической палки на пальцах.
6. Ходьба на носках.
7. Ходьба с быстрым вращением головой.
8. Стойка на руках с помощью.
9. Комплекс быстрых движений головой вправо, влево вперед, назад, круговые движения головой по ходу движения часовой стрелки и против в течении 5 мин..
10. Прыжки вверх с поворотами на 180 градусов и 360 градусов без зрительной ориентировки.

По данным исследований (146) установлено, что длительность сохранения равновесия тела в пробе с быстрым вращением головой у нетренированных людей в среднем составляет 27,6 сек., а у спортсменов не менее 50 сек.

У юных волейболистов экспериментальной группы до начала тренировочных занятий длительность сохранения равновесия тела в пробе, с вращением головой колебалось в пределах 7,0-22,0 сек. Средний показатель вестибулярной устойчивости равнялся 13,8 сек. К концу занятий отмечалось незначительное снижение среднего показателя до 12,8 с, при крайних показателях от 5,0 до 23,0 с. (таблица 4.2.)

В конце 1 четверти при повторных исследованиях в опытных группах отмечалось незначительное повышение вестибулярной устойчивости в среднем до 15,6 с., при крайних колебаниях 10,0 – 26,0 сек.

После окончания тренировочного занятия наблюдалось увеличение показателя длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым вращением головой в среднем до 19,3 с.

Наблюдаемое снижение вестибулярной устойчивости у отдельных юных волейболистов к концу тренировочных занятий характеризует низкий уровень развития вестибулярного анализатора, что сопровождалось ухудшением выполнения техники элементов игры в волейбол.

По окончании третьей четверти проведено исследование экспериментальных групп по выявлению воздействий комплекса физических упражнений на вестибулярную устойчивость организма юных спортсменов направленных на улучшение моторной координации. В экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение показателей вестибулярной устойчивости у юношей в среднем до 28,4 с., что значительно превышает исходной уровень.

Что касается показателей контрольной группы, где внедрялись разработанные и внедренные в тренировочный процесс комплексы физических упражнений, отмечалось недостоверное повышение вестибулярной устойчивости в среднем до 14,6 сек.

К концу учебного года средний показатель устойчивости организма к вращательным движениям головой у юных спортсменов составлял 39,7 с., что опосредованно отражалось на точности передач мяча и улучшении ориентировки в пространстве.

К концу годичного эксперимента показатели физической подготовленности достоверно улучшились и равнялись в бега на 100 м до 13,1 -0,12 сек., на кроссовой дистанции до 8,27 мин, в подтягивании на перекладине увеличение составило в среднем 4,6 раза, а в отжимании в упоре лежа 7,8 раза. Значительно увеличились результаты в прыжках в длину с разбега и в среднем составляли 426,5 см. (Таблица 4.2.)

Следует указать, что в 96,2 % случаев школьники экспериментальной группы выполнили нормативные задания на значок « Алпомиш».

В контрольной группе за исключением бега на 100 м. и метании теннисного мяча достоверных прогрессивных изменений не отмечалось.

Из этого следует, что направленная тренировка на развитие физических

качеств даёт положительные результаты и способствует физическому совершенствованию учащейся молодёжи сельских общеобразовательных школ в процессе внеклассных занятий избранными видами спорта. В приложении 3 приведены оценочные таблицы физического развития юношей 13-16 лет.

Выводы по четвертой главе

1. Анкетный опрос педагогического коллектива сельских средних общеобразовательных школ выявил, что:

- преподаватели ведущих внеклассную физкультурно–спортивную работу имели среднее физкультурное образование 19,5%, незаконченное высшее 8,4%, высшее 55,2%, а также привлекались к ведению секционной работы не имеющих специального образования – 1,8%, средним образованием – 4,3%, с высшим не специальным – 2,8%, неполным средним образованием -0,8%.

При этом стаж учителей физической культуры составил до 5 лет – 45,6%, до 10 лет- 32,7%, до 15 лет – 11,3%, до 20 лет- 7,8 % и свыше 20 лет-2,6%.

2. Использование метода бальной оценки по выявлению важности вопросов организации физкультурно-спортивной работы среди сельских школьников во внеурочное время выявила, что необходимо:

- подготовка общественных физкультурных кадров – 3,82 балла.
- улучшение пропаганды физкультуры и спорта через средства массовой информации – 3,79 балла.
- подготовка спортивных резервов – 3,63 балла.
- рациональное использование свободного времени – 3,57 балла.
- распространение опыта работы лучших коллективов физической культуры сельских школ – 3,29 балла.
- обеспечение сельских школ специалистами по физической культуре и спорту- 3,19 балла.

- использование эффективных форм и методов внеклассной работы – 2,90 балла.

3. Исследованием обнаружено, что: 26,9 % сельских школьников занимающихся физической культурой и спортом не проходят медицинский осмотр, лишь 18,5% обследуются в медицинском кабинете школы, 7,6% в поликлинике тумана, 31,9 % проходят ежегодный медицинский осмотр.

4. Разработана и внедрена в практику экспериментально обоснованная «Программа подготовки физкультурного актива в сельских общеобразовательных школах», модель школьного коллектива физической культуры.

5. Установлено, что важная роль в управлении работой коллектива физической культуры принадлежит председателю Совета, где по мнению респондентов 40% возглавляют директора школ, 29,1% - учителя физической культуры, 17,5%- ученики старших классов, 7,1 % - организаторы внеклассной работы, 4,2% - учителя других дисциплин и 1,5% - заведующие учебной частью. При этом 87,1 % респондентов указали на необходимость специальной профессиональной подготовки.

Лучшей формой повышения квалификации председателей Совета коллектива физической культуры и спорта опрошенные указали на организацию курсов подготовки- 29,8%, семинарские занятия - 27,4%, учеба при методических кабинетах – 16,6%, на факультетах физического воспитания – 12,7%.

Заключение

В условиях сельской общеобразовательной школы внеклассная физкультурно-оздоровительная работа занимает важное место в системе образования, являясь методом приобщения учащихся к физической культуре и спорту, повышения уровня физической подготовленности, воспитания двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к занятиям физическими упражнениями и рациональному досугу. Создает

условия для сознательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Анализ научно – методической литературы и обобщение передового опыта педагогического коллектива сельских общеобразовательных школ показал, что до настоящего времени проблеме совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в системе школьного образования не уделяется должного внимания.

Сопоставительный анализ физического развития городских и сельских юношей 13-16 лет обнаружил, что длина и масса тела увеличилась соответственно за период от 13 до 14 лет у городских на 2,1 см. и 2,3 кг., а у сельчан на 0,9 см. и 0,5 кг. В возрастной период от 14 до 15 лет у городских школьников в среднем длина тела увеличилась на 6,9 см. масса тела на 5,4 кг, у сельских школьников соответственно на 3,3 см и 2,2 кг. Значительно опережают представители села городских юношей за возрастной период от 15 до 16 лет в среднем по росту на 7,4 см и весу на 2,9кг. Обнаруженные факты неравномерного нарастания антропометрических характеристик у сельских школьников дают основание предполагать воздействие на них социально – региональных факторов и нерациональным построением учебного процесса по физическому воспитанию.

Анализ данных физической подготовленности исследуемых контингентов показал, что 62,4 % городских и 45,2 % сельских школьников не смогли выполнить тесты «Алпомиш».

Разработаны оценочные таблицы физического развития юношей 13-16 лет для сельских общеобразовательных школ Ферганского вилоята, которые предлагаются к использованию в качестве нормативных показателей для учителей физической культуры при формировании учебных групп и отбора детей к занятиям отдельными видами спорта в процессе внеклассной работы.

Разработана и внедрена в практику экспериментально обоснованная

модель школьного коллектива физической культуры и «Программа подготовки физкультурного актива в сельских общеобразовательных школ.» Установлено, что важная роль в управлении работой коллектива физической культуры принадлежит председателю Совета, где по мнению респондентов в 40% случаев возглавляют директора школ, 29,1% - учителя физической культуры, 17,5 %- ученики старших классов, 7%- организаторы внеклассной работы, 4,2%- учителя других дисциплин, и 1,5% - заведующие учебной частью. При этом 87,1 % респондентов указали на необходимость специальной профессиональной подготовки.

Лучшей формой повышения квалификации председателей Совета коллектива физической культуры и спорта опрошенные указали на организацию курсов подготовки- 29,8%, семинарские занятия - 27,4%, учеба при методических кабинетах – 16,6%, на факультетах физического воспитания – 12,7%.

Внедрённая экспериментальная программа направленная на повышение вестибулярной устойчивости повысила моторную координацию юных спортсменов, что выражалось в точности движений и ориентировки в пространстве. В годичном эксперименте достоверно улучшились показатели вестибулярной устойчивости во второй четверти на 13,1%, в третьей четверти разница составила 14,6 сек., и в конце учебного года улучшение составило 187,6%. В контрольной группе наблюдалось статистически недостоверное улучшение вестибулярной устойчивости на 15,3%.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность направленного совершенствования двигательных качеств у сельских школьников в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию. В экспериментальных группах физическая подготовленность была достоверно выше, чем в контрольных группах.

Отмечен более высокий прирост показателей в беге на 100 м.- 7,7%, в кроссовой дистанции – 9,9%, подтягивании на перекладине- 35,5%,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа -13,3%, метании теннисного мяча- 3,1 % и прыжках в длину с разбега- 1,7%.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение передового опыта педагогического коллектива сельских общеобразовательных школ показал, что до настоящего времени проблеме совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в системе школьного образования не уделялось должного внимания.

2. Анкетный опрос педагогического коллектива сельских общеобразовательных школ выявил, что учителя, ведущие внеклассную физкультурно-спортивную работу, имели среднее физкультурное образование - 19,5%, незаконченное высшее - 8,4%, высшее - 55,2%, привлекались к ведению секционной работы без специального образования - 1,8%, со средним образованием - 4,3% , с высшим не специальным – 2,8%, неполным средним - 0,8%. Стаж работы учителей физической культуры составил: до 5 лет - 45,6%, до 10 лет - 32,7%, до 15 лет - 11,3%, до 20 лет - 7,8%, и свыше 20 лет - 2,6%.

3. Сопоставительный анализ физического развития юношей 13-16 лет города и села показал, что длина и масса тела увеличились соответственно за период от 13 до 14 лет у городских на 2,1 см и 2,3 кг, у сельчан на 0,9 см и 0,5 кг. От 14 до 15 лет у городских школьников длина тела увеличилась на 6,9 см. масса тела - на 5,4 кг, у сельчан соответственно на 3,3 см и 2,2 кг. Значительно опережают представители села городских юношей в возрастном периоде от 15 до 16 лет по росту на 7,4 см и весу на 2,9 кг. Обнаруженные факты неравномерного нарастания антропометрических характеристик у сельских школьников очевидно связаны с воздействием социально-региональных факторов и нерациональным построением учебного процесса по физическому воспитанию.

4. Использование метода балльной оценки по выявлению важности вопросов организации физкультурно-спортивной работы среди сельских школьников выявило необходимость: подготовки общественных физкультурных кадров (3,82 балла), улучшения пропаганды физкультуры и спорта (3,79 балла), подготовки спортивных резервов (3,63 балла), рационального использования свободного времени (3,57 балла), распространения опыта работы лучших коллективов физической культуры (3,29 балла), обеспечения сельских школ специалистами по физической культуре и спорту (3,19 балла), использования эффективных форм и методов внеклассной работы (2,90 балла).

5. Результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность направленного совершенствования двигательных качеств у сельских школьников в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию. В экспериментальных группах физическая подготовленность была достоверно выше, чем в контрольных группах, где прирост показателей составил в беге на 100 м - 7,7%, кроссовой дистанции - 9,9%, подтягивании на перекладине - 35,5%, сгибании и разгибании рук в упоре лежа - 13,3%, метании теннисного мяча - 3,1 % и прыжках в длину с разбега - 1,7%.

6. Разработаны и внедрены в практику экспериментально обоснованная модель школьного коллектива физической культуры и «Программа подготовки физкультурного актива в сельских общеобразовательных школах».

7. Разработаны оценочные таблицы физического развития юношей 13-16 лет для сельских общеобразовательных школ, которые предлагаются к использованию в качестве нормативных показателей для учителей физической культуры при формировании учебных групп и отборе детей для занятий отдельными видами спорта в процессе внеклассной работы.

8. В учебных программах факультетов физического воспитания

необходимо увеличить объём учебного материала в разделе «Теория и методика физического воспитания» по вопросам планирования и организации внеклассной работы по физической культуре и спорту и предусмотреть введение специального курса «Внеклассная работа по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах».

Практические рекомендации.

Результаты проведённых исследований позволяют разработать рекомендации, направленные на дальнейшее совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию.

1. С целью совершенствования физического воспитания подрастающего поколения, подъеме массовости физической культуры и спорта в сельских общеобразовательных школах необходимо вести систематическую, целенаправленную и планомерную внеклассную физкультурно – спортивную работу.
2. Совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию неразрывно связано с формированием коллектива физической культуры и спорта в сельских общеобразовательных школах, работу которого необходимо строить так, чтобы она способствовала подготовке к сдаче тестов здоровья «Алпомиш», и была направлена на решение воспитательных, организаторских и оздоровительных задач.
3. Для более эффективной организации работы физкультурного актива целесообразно иметь специально разработанную программу физкультурно – спортивной работы применительно к специфическим условиям сельских школ. В программе должны содержаться разделы по теоретической и практической подготовке физкультурного актива.
4. При организации деятельности физкультурного актива необходимо четко определить организационные и педагогические функции

Совета коллектива физической культуры, каждого его члена и всех физкультурных активистов.

5. Внеклассная работа по физическому воспитанию должна проводиться в строгой методической последовательности, формы, методы и средства её должны составлять целостную систему способствующую вовлечению основной массы учащихся в регулярные занятия школьным спортом, повышению их физической подготовленности и росту спортивных достижений.
6. Необходимо повысить ответственность руководителей школ за планирование и организацию внеклассной работы по физической культуре и спорту. Организовать постоянно действующие семинары по повышению знаний руководителей школ в вопросах физического воспитания учащихся, проведении внеклассной физкультурно – спортивной работы.
7. Улучшить подготовку общественных физкультурных кадров в сельских общеобразовательных школах, привлекать учащихся к проведению секционных занятий, массовых спортивных соревнований и показательных выступлений. Разработать систему пропаганды физической культуры и спорта среди сельских школьников, особенно в старших классах.
8. Организовать во всех сельских школах постоянный медицинский осмотр учащихся, разработать специальные инструкции и методические рекомендации для школьного медицинского персонала с целью проведения медицинского контроля за сельскими школьниками, систематически занимающихся физической культурой и участвующих в спортивных соревнованиях.
9. В учебных программах факультетов физического воспитания увеличить объём учебного материала в разделе «Теория и методика физического воспитания» по вопросам планирования и организации внеклассной работы по физической культуре и спорту, а также

предусмотреть введение специального курса «Внеклассная работа по физической культуре и спорту в сельских общеобразовательных школах» с целью углублённого изучения специфики проведения данного раздела при организации курсов повышения специальных знаний и навыков для членов коллектива физической культуры.

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан. «О физической культуре и спорте». Ташкент 2002 г. - 25 с.
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 г. № УП-3154 «О создании фонда детского спорта Узбекистана»
3. Постановление Кабинета Министров Узбекистана № Ф - 1331. от 18.01.2001 г. «Идея национальной независимости: основные понятия и принципы».
4. Каримов И. А. Узбекистан устремленный в XXI век. Докл. на 14 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан. I созыва 14.04.1999 г. Ташкент, Узбекистан, 1999 - 48 с.
5. Абрамов М.С. Комплексная оценка морфологических и функциональных показателей сельских школьников Узбекистана. Метод.реком. - Ташкент: Медицина, 1979 - 302 с.
6. Абрамов М.С. Разработка оценочных таблиц физического развития по совокупности признаков с использованием современных электронно-вычислительных машин. Теория и практика физической культуры. 1980 № 6 С. 33-35
7. Абрамов М.С. Проблема внедрения крупномасштабного контроля за физическим состоянием населения и пути её решения. Теория и практика физической культуры 1983-№3 –С. 34-36
8. Абрамов М.С. Современные подходы в изучении и оптимизации режимов двигательной активности населения. Научные основы физкультурно-оздоровительной работы в Республике/ Мат. Республ.науч.-теор.конференции - Ташкент, 1987 С. 87-88.
9. Абдумаликов Р. Пути внедрения физического воспитания и спорта в повседневную жизнь учащихся и рабочей молодежи. Автореф.дисс.канд.пед.наук. – Ташкент , 1974 - 29 с.

10. Абдуллаев А, Ханкельдиев Ш.Х. Болалар ва усмирлар жисмоний тайёргарлигининг тузилиши, Республика илмий анжумани материаллари. Фаргона, 2005 Б. 4- 6.
11. Абдуллаев А- Педагогические аспекты совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских школах. Автореф.дисс.канд.пед.наук. – Ташкент, 1984 - 20 с.
12. Аблитаров З. Управление физическим воспитанием школьников (на примере общеобразовательных школ УзССР) Автореф дисс.канд. пед.наук. М. 1975, 23 с.
13. Авраменко В.А., Кучнин С.Н. , Черников Ю.М. Урок физической культуры мы строим так. Журнал «Теория и практика физической культуры» № 1 - 1990 г с. 46-47
14. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и полномасштабное использование научного и технологического потенциала. «Фан-спортга» Тошкент 2004 № 1 С. 17-20
15. Айтсам Т. Влияние ежедневных уроков физического воспитания на реактивность организма школьников. Вильнюс. 1970 - С.4-6
16. Антропова М.В., Сальникова Г.М. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся (Сов. педагогика). М.- 1987, № 3-С.16-22.
17. Амосов М.М. Раздуме о здоровье. /Наука и жизнь/ - 1977 - № 6. - с.75–83
18. Андрианов Г.В. Организация внеклассной работы в школе. В кн. «Массовая спортивная работа с учащимися школ» М., 1966 , С. 66-71
19. Арцибашев М.Г., Теребнова А.В., Анасьян Г.Г. О влиянии дополнительной физической нагрузки на организм учащихся -Киев. Здоровье, 1973— С. 3-7
20. Аслаханов С.А Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры.
«Теория и практика физической культуры» №12 —1991- С. 43-44
21. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт харакатининг

- ташкилий ва бошқарув асослари. «Фан-спортга» Ташкент 2004, 2 С. 10-27
22. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. ФиС. 1980-215 с.
23. Баранков О.Н. Пути и методы резкого повышения уровня общефизической **ПОДГОТОВКИ** детей в школе, располагающей обычной спортивной базой. «Теория и практика физической культуры» 1999г. №2– С. 50-51.
24. Бахрах И.И. Соотношение между биологическим и паспортным возрастом в период полного созревания подростков и значение этого фактора при врачебном контроле за физическим развитием. Автореф.дисс...канд.пед.наук. - Л. 1966 г. - 24 с.
25. Балтрушайтис А. Пути повышения эффективности уроков по физическому воспитанию с учащимися 13-14 лет. /Физ.совершенство школьников - Вильнюс, 1970- С. 12-13/.
26. Богданов Г.Н. Школьникам - здоровый образ жизни. - М. ФиС. 1989 -189 с.
27. Богданов Г.Н. и др. Внеклассная работа по физическому воспитанию - М. 1983-190с.
28. Борилькевич В.Е. Внеклассные спортивные занятия в школе-интернате - Автореф.дисс...канд.пед.каук. Л. 1985. 22 с.
29. Бунак В.В. Антропометрия - М. Госучпедгиз, 1941-363 с.
30. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореф.дисс...докт.пед.наук. -М. 1983 - 45 с.
31. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метрологические аспекты изучения региональных и популяционных особенностей физической подготовленности молодежи. /Теория и практика физической культуры / - 1984 - № 7 — С.32-34.
32. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов У.Т. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения. /Теория и практика

физической культуры /- 1985 - № 8 - С. 32-35

33. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. -Ташкент, 1986, -206 с.

34. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов У.Т. Теоретические и практические основы проблемы связи физического и трудового воспитания. /Теория и практика физической культуры / - 1986- № 2 - С. 36-38

35. Бондаревский Е.Я., Мамаджанов Н.М. Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфо-функциональных особенностей детей школьного возраста . /Теория и практика физической культуры/ -1989 .№10, С 36-38

36. Болаларнинг соғлигини шакллантиришда ва уларни ҳар томонлама ривожлантиришда жисмоний тарбиянинг тиббий асослари. Тошкент, 2004-73 б

37. Беляева Г.Т. Комплексная оценка физического развития детей и подростков сельской местности. Сов.здравоохранение. - 1987. – С. 40-44

38. Вафаев Г.Ф. Методическая направленность средств физической подготовки и их контроль в занятиях с учащимися подросткового возраста в условиях жаркого климата. Автореф.дисс.канд.пед.наук. Киев.-1987-21с.

39. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников - М. Просвещение., -1991. - 64 с.

40. Властовский Б.Г. Типология физического развития детей в свете роста и развития поколения. Автореф.дисс. докт.пед.наук.- М. 1977 -46с.

41. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф.дисс... докт. пед.наук. ~М., 1984-40 с.

42. Водзынский Д.И. Внеклассная воспитательная работа- М., 1977, 235 с.

43. Вольбекене В.Ч. Эффективность внеурочных форм двигательной активности для повышения уровня физической подготовленности учащихся I-VIII кл. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М. 1980-19 с.

44. Винник В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентации личности. Автореф.дисс.. канд.пед.наук. - М. 1991 - 24 с.
45. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. (Проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде). - М. 1990 г. - 288 с.
46. Вильчковский Э.С. К вопросу о научном обосновании учебных нормативов по физической культуре для учащихся I-X классов.- Вильнюс, 1970 – С. 20-22.
47. Гишваров С.С, Муратова Г.Р. Специфика регулирования соотношения утомления и восстановления в процессе тренировки юных спортсменов. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фаргона2005, С. 80-81.
48. Годик МА. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. М.ФиС. 1988 -191с.
49. Годик М.А., Фаиз Саид Одталла Абу Арида. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах. Журнал «Теория и практика физической культуры» № 9 1990 г - с 15-16.
50. Голощاپов Б.Р. Развитие выносливости у мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время. Автореф.дисс. канд.пед.наук.- М., 1977 г. - 20 с.
51. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф.дисс. докт.пед.наук.- М., 1979 - 46 с.
52. Горшенков С.С. Жизнь требует движения. Журнал. (Физическая культура в школе), 1985, № 1. С. 12
53. Довгаль Г.И. Изменение физической работоспособности под влиянием разных вариантов двигательного режима у учащихся 13-14 лет. /Научн. Физкультурно-оздоровительная работа среди населения – М. 1986.-С. 154.

54. Жарова Л.Б. Столярук А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни. «Теория и практика физической культуры» № 1 - 1991 г. – С. 62-63.
55. Единая спортивная классификация Республики Узбекистан 1996-2000г Приказ Госкомспорт Республики Узбекистан № 602 от 18.12.1995 - Ташкент; 1995 - 102 с.
56. Епифанов С.П. Разработка и применение системы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся старших классов. Автореф.дисс.. канд.пед.наук. - М. 1986 - 24 с.
57. Завязинский В.И. Физическая культура в системе отечественного образования. «Теория и практика физической культуры» М. 2005 С. 59-61.
58. Зациорский В.М., Сергиенко Л.П. Проблемы наследуемости двигательных способностей.. Вопросы антропологии. - 1977 вып.54 - С. 42-53.
59. Зациорский В.М. Спортивная метрология – ФиС., 1982 – 259 с.
60. Зак Н.В. Физическое развитие подростков в средних учебных заведениях. Автореф.дисс... докт.пед.наук. М. 1982. - 42 с.
61. Зверев Н.Н. Пути активизации внеклассной работы. «Физическая культура в школе» № 1 1974, С. 12.
62. Зубченко А.А. Вовлекаем школьников в самостоятельные занятия. /Физкультура в школе/ -1980 г. -1980 4 – С. 22-24.
63. Кабачков В.А., Бандаревский Е.Я. и др. К разработке должных норм физической подготовленности молодежи. «Теория и практика физической культуры», 1986 № 6 - С. 32-36.
64. Кадетова А.В. Методика освоения программного материала на уроках физкультуры 7-8 классов. Автореф.дисс... канд.пед.наук. М. 1990 - 21 с.
65. Коршиков В.М. Соотношение физических упражнений разной направленности и их влияние на двигательную подготовленность учащихся VII-VIII классов в учебном процессе. Автореф.дисс...

канд.пед.наук. М. 1991 - 21 с.

66. Кочарян Ю.Е. Разработка и применение должных норм физической подготовленности учащихся 15-18 лет. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М.-1985-24 с.

67. Костяшкин Э.Г. Теория и практика внеурочной работы в общеобразовательной школе. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М., 1972-30 с,

68. Криворучко В.В. Особенности изменения в физическом развитии городских и сельских школьников. Гигиена и санитария – 1971 - №2 - С.39.

69. Кудрявцев В.В., Сбруев Ю.И., Панаев В.М. Региональные особенности физической подготовленности населения СССР. «Теория и практики физической культуры» -1985, № 1 - С. 31.

70. Кудратов Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига куйиладиган замонавий талаблар. Илмий-назарий журнал, «Фан-спортга» Тошкент 2004 № 1.Б. 7-10.

71. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г, Физическое воспитание М «Высшая школа» 1984, 332 с.

72. Куц А.С. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью школьников посредством экспресс-тестов, как одно из условий повышения эффективности учебного процесса по физической культуре. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М, 1977 - 16 с.

73. Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс...канд. пед.наук. - М. - 1989 -21 с.

74. Лобанов С.Г. Исследование физической подготовленности школьников 14-15 лет. Автореф.дисс...канд.пед.наук. -М., 1971 - 19 с.

75. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Минск. Народная света 1980 - 128 с.

76. Лятецкая М.Ф. Внеклассная работа как средство воспитания самостоятельности у детей младшего возраста. Автореф.дисс...канд.пед.наук - Минск., 1973 - 23 с.

77. Лях В.И. Ориентации перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. «Теория и практика физической культуры» № 9 - 1990 г. С. 10-14.
78. Мадраимов Б.К. Организация и содержание урочных форм занятий физической культуры в 5-9 классах школы на основе индивидуального подхода. Илмий –амалий конференция материаллари. Андижан 2006 С.45-46
79. Мамаджанов Н.М. Зависимость проявления двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников. Автореф.дисс...канд.пед.наук. - М., 1982 г., - 24 с.
80. Мамажонов Р.М., Хайдаров Б.Р. Мактаб жисмоний тарбияни ва спортини ривожлантиришда мактаб маъмурияти ва уқитувчилар жамоасининг вазифалари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фаргона 2005 64-65 б.
81. Малтин Л.Т. Внеклассная и внешкольная работа. «Физкультура в школе» № 11, 1974 г., С. 25.
82. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. - М. ФиС, 1979-101с.
83. Магомедов Г.И. Физическое воспитание сельских и поселковых школ Нечерноземья в процессе внеклассных занятий. «Автореф.дисс...канд.пед.наук. - М. 1983 - 17 с.
84. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М.,1984-62с.
85. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.- ФиС, 1991г., -543 с.
- 86.Матвеев Л.П. Что же это такое –«оздоровительная физическая культура» «Теория и практика ФК.» М., 2005, №11, С.21-24.
- 87- Методические рекомендации по оценке физической подготовленности учащихся сельских образовательных школ различных климато-географических зон страны. - Тернополь, 1985 - 75 с.
88. Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания школьников. М.Просвещение. - 1989 г., -142 с.

89. Муравов И.В. Оздоровительные возможности физической культуры. (Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта) - Вып. 1 - М., 1991 г., -С. 4-12.
90. Насреддинов Ф.Н., Махкамжонов К.М. Миллий уйинлар Узбекистон спортчиларининг уринбосарлари тайёрлаш борасида мухим восита. А.Авлоний номидаги халк таълими ходимлари малакасини ошириш марказий институти. -1992 – Б. 48-49.
91. Ниязов В., Умрзаков У. Особенности внеклассной работы в школе. Илмий – амалий конференция материаллари. Андижан 2006 Б.45-46
91. Пальнау Н. А. Исследование взаимосвязи между двигательной активностью, физической подготовленностью и функционального состояния кардиореспираторной системы школьников Северного Казахстана. Автореф.дисс... канд.биол.наук.- М. 1979- - 21 с.
93. Понамарчук В.А- Физическая культура, спорт, личность. М.1988г.39 с.
94. Погудин С.М. Особенности физического развития и физической подготовленности мальчиков 12-16 лет с различными объемами двигательной активности. Автореф.дисс... канд.пед.наук. - Малаховка, 1982-24 с.
95. Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе. «Теория и практика физической культуры» № 5- - 1990 г, - С. 47-49.
- 96.Раджабов Х.Н. Результаты трехкратных комплексных медико-биологических исследований школьников Бухарской области. Тезисы IV Всесоюзной конф. М. 1983-С. 12-14
97. Расулов Р., Каландаров М, Ниезов И. Спорт машгуларнинг болалар ва усмирлар организмига таъсири. Республика илмий-амалий анжуман материаллари, Фаргона 2005 Б. 13-14
98. Расулов Р., Турсунов У.Т., Талибжанов А. Направленное совершенствование физических качеств юных спортсменов. Республика илмий амалий анжумани материаллари. Фарғона. 2005 С. 32-33.

99. Рафиев Х.Ш. Некоторые вопросы преподавания физической культуры в узбекских школах. Автореф.дисс... канд.пед.наук. Ташкент, 1972 43 с.
100. Родин А.Я. Развитие выносливости у мальчиков и юношей в циклических упражнениях и её воспитание на уроках физической культуры. Автореф.дисс... канд.пед.наук. М. 1975 - 23 с.
101. Розенблат Б.Б. и др. Оценка физического развития подростков 13-17 лет. Свердловск, 1974 - 123 с.
102. Решетников Н.В. Как же оценивать физическую подготовленность. «Теория и практика физической культуры» № 5 - 1990 г. С. 41-42.
103. Саламов Р.С. Укувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида харакатли уйинлар, «Фан –спортга» Тошкент 2005 № 1 Б.3-5
104. Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт» Автореф.дисс. докт.пед.наук. - Тошкент, 2003 - 38 с.
105. Сагьян Б.З. Физическая культура в системе здорового образа жизни. Ереван «Айастан» 1989 -168 с.
106. Скляр А.В. Физиологические особенности детей и подростков. -М., 1984 -79 с.
107. Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США. «Теория и практика физической культуры» № 3 - 1990 г., - С. 60-62
108. Стакионене В.П. Педагогические основы физического совершенствования школьников- Автореф. дисс...докт.пед.наук. - Вильнюс, 1969 - 46 с.
109. Сивков Е.П. Региональные особенности физической подготовленности как фактор коррекции содержания физического воспитания. Автореф. дисс... канд.пед.наук. - М, 1986 - 24 с.
110. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги –ўзгармас талаб. «Фан-спортга» Ташкент 2004 №1.Б. 20-24.

111. Силла Р.В., Стриж Э. Сравнительная оценка влияния систематических занятий физкультурой на организм школьников в зависимости от величины и характера нагрузки. /Физ. совершенство школьников - Вильнюс, 1970 - С. 50-53.
- Ш. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения, М. 1976 - 127 с.
112. Сейтхалилов ЭА. (в соавт.) Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В н. Гос. Образовательные Стандарты общего среднего образования. Тошкент 1999, С. 187-287
113. Сейтхалилов Э. А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф.дисс... докт.пед.наук. - Тошкент, 2000 - 60 с.
114. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - узгармас талаб. Илмий-назарий журнал «Фан-спортга» Тошкент 2004 № 1 20-24 б.
115. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников. / Ф.К в школе - 1981 -С. 9-15.
116. Тевосян Х.А. Организационно-методические аспекты массовых занятий физической культурой оздоровительной направленности, Автореф.дисс...канд.пед наук. М., 1986 - 22 с.
117. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Сергеев Г.М. Планирование учебного материала программы физического воспитания в бесснежных районах страны. Метод.реком. Ташкент Матбуот, 1986 - 16 с.
118. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Сергеев Г.М. Физическое воспитание в школе учащихся IV-X классов. - Ташкент Медицина, 1987-543 с
119. Усмонходжаев Т.С. Проблемы физического совершенствования

школьников Республики Узбекистан. /Пути оптимизации подготовки спортивных резервов/ Тез.докл. Ташкент. - 1992 г., С. 61-62.

120. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс... докт.пед.наук. Тошкент, 1995 -50 с.

121. Филин В.П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. Автореф.дисс ...докт.пед наук. - М., 1970 - 50 с.

122.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. -М. ФиС., 1972-176 с.

123. Хазиахметова М.С., Ханкельдиев Ш.Х. Пути повышения школьной зрелости средствами физического воспитания. «Хабарлар» № 4, 1996 С. 128-130.

124. Ханкельдиев Ш.Х. и др. Возможность повышения физической подготовки молодежи проживающих в условиях жаркого климата. Научно-метод.пособие Андижан, 1989 - 70 с.

125- Ханкельдиев Ш.Х. Мышечная работа при высокой температуре окружающей среды. Учебно-метод.пособие. Фергана 1992-68 с.

126. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодёжи в регионах с жарким климатом- Автореф.дисс... докт.пед.наук. - М., 1991 - 46 с.

127.Ханкельдиев Ш.Х. Проблемы гиперкинезии у юных спортсменов в условиях гипертермии. Республика илмий-амалий анжуман. Бухоро 2004 - С. 21-23-

128. Ханкельдиев Ш.Х, Расулов Р.А Проблемы совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. «Фан – спорта» 2005.№ 5 Б. 8-11

129. Хайитов М.Ш., Косимов Ф. Умум таълим матбуотларида энгил атлетика тугарагини ташкил қилиш ва машгулот олиб бориш хусусиятлари. Республика илмий-амалий анжуман материаллари.

Фаргона 2003. 146-148 б.

130. Хрипкова А.Г. Научные основы совершенствования физического воспитания. «Физическая культура в школе» № 4; 1976 С. 16-19.

131. Хромин Е.В. Повышение эффективности физкультурного образования школьников на основе учебно-тренировочной специализации. «Теория и практика физической культуры» М. 2005 № 8 С.5-6.

132. Шадрин А. А. Степень гипокнезии основных локомоций у школьников средних классов и компенсация ее дозирования бегом. Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1986 - 24 с.

133. Шадыев А..Х. Скоростно-силовая подготовка в системе физического воспитания школьников 10-11 летнего возраста. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М. 1990 г., 22 с.

134. Шарипова Д.Д., Таирова М., Сейтхалилов Э.А. Энергетический обмен и внешнее дыхание детей и подростков при мышечной деятельности в условиях жаркого климата. Ташкент., 1985 - 166 с.

135. Шаров В.Г. Исследование влияния внеклассных занятий физической культурой на укрепление здоровья и работоспособность учащихся. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Ташкент 1972. 26 с.

136. Шаулин В.Н. Обоснование рационального сочетания развития физических качеств школьников и обучения их двигательным действиям на уроке физической культуры. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М. 1990- 21 с.

137. Шакиржанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. «Фан-спортга». Ташкент № 1 - 2005 С. 44-47.

138. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания (Учебник для учащихся ССУЗ) М. 1986., 212 с.

139. Шерета В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями сельских школьников 11-12 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук М. 1991.-22 с.

140. Шекурова В.А. Воспитание физических качеств у школьников 10-15 лет. - М.Просвещение, 1977 - 205 с.
141. Юдина Н.Н. Объем двигательной активности сельских школьников 16-17 лет на основе реализации школьной программы по физической культуре. Автореф.дисс... канд. пед. наук. М. 1990 - 23 с.
142. Юнусов Т.Т. Ишмурадов Т. К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Фарғона 2003 С. 37-39.
143. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта.Ташкент УзГосИФК 2005. 325 с.
144. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М. Твое здоровье в твоих руках Методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. Тошкент 1999, 45с.
145. Юсупов К.Т. Жисмоний тарбия ва спорт болалар хамда укувчи ёшлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустахкамлаш тизимида. «Фан-спортга» Ташкент 2004 №1.Б.3-6
146. Яроцкий А.И. К концепции формирования и сохранения спортивной формы. Экпериментальные основы формирования и сохранения спортивной формы. Тошкент «Фан» 1966, С.3-10.
147. Яроцкий А.И. О значении тепловой адаптации для повышения мышечной активности. Мат IX Всесоюз. Научн.конф. М., 1979 т.4 , С. 17-20

Приложение 1

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КОКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ им. МУКИМИЙ**

**КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

АНКЕТА

**исследование состояния внеклассной работы по физическому
воспитанию в сельских общеобразовательных школах
Ферганского вилоята**

Коканд 2004 г.

Уважаемый товарищ!

Данное социологическое исследование проводится с целью изучения состояния внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. Нас интересует Ваше личное мнение по данным вопросам. Просим Вас внимательно прочесть вопросы и как можно точнее на них ответить.

Выберите те из них, которые наиболее точно отражают ваше мнение и обведите кружком соответствующую цифру. Если готового ответа нет, напишите его сами.

I. Существует ли коллектив физической культуры в вашей школе?

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Да. | 2. С какого года _____ |
| 3. В стадии организации | 4. Нет. |

II. Кто избран председателем коллектива физической культуры?

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Преподаватель физкультуры | 4. Ученик (ученица) |
| 2. Преподаватели других дисциплин | 5. Директор школы |
| 3. Организатор внеклассной работы | 6. Завуч школы. |

III. Считаете ли Вы, что председатель коллектива физической культуры должен иметь специальную подготовку?

- | | | |
|--------|-------------------------|---------|
| 1. Да. | 2. Затрудняюсь ответить | 3. Нет. |
|--------|-------------------------|---------|

IV. Если «да», то в какой форме он должен проходить подготовку?

1. На специальных курсах
2. на семинарских занятиях.
3. при факультете физического воспитания.
4. При методическом кабинете

5. В спортивно – оздоровительном лагере

V. Кто входит в совет коллектива физической культуры школы?

1. Преподаватель физического воспитания.
2. Преподаватели других дисциплин.
3. активисты физической культуры.
4. Еще кто _____
5. Совет не избран.
6. Содержание работы совета не знаю.

VI. Сколько раз в году проходят заседания совета коллектив физической культуры школы ? .

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Один раз в месяц | 4.Заседает перед проводимым |
| 2. Два раза в месяц | спортивным мероприятием |
| 3. Один раз в два месяца | 5.Не заседает вообще. |

VII. Участвует ли в работе совета коллектива физической культуры (нужное подчеркните):

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Директор школы | - да часто, редко, не интересуется |
| 2. организационно – массовый | - да часто, редко, не интересуется |
| 3. «Алпомиш» и «Барчиной» | - да часто, редко, не интересуется |
| 4. представитель шефской организации – | да, часто, редко, не интересуется. |
| 5. Представитель родительского комитета – | да, часто, редко, не интересуется |

VIII. Какие секторы комиссии работают в коллективе физической культуры. Вашей школы?

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. учебное – спортивный | 4. Хозяйственный |
| 2. организационно – массовый | 5. Агитационно - пропагандистский |
| 3. «Алпомиш» и «Барчиной» | 6. Учета и отчетности. |
| 6. Еще какие _____ | |

IX. Ваше мнение об условиях для проведения внеклассной работы?

- | | |
|-------------|------------------------|
| 1. Отличные | 3. Удовлетворительные. |
|-------------|------------------------|

2. Хорошие

4. Неудовлетворительные

X. Существует ли в Вашей школе бюро спортивных секций?

1. Да 2. Не знаком со структурой бюро секции. 3. Нет.

XI. Какие группы и спортивные секции работают в Вашей школе?

Наименование спортивной секции	Всего кол. групп					
		Подгот.	младшая	средн.	старшая	сборная
Баскетбол				X	X	X
Кураш		X	X	X	X	X
Волейбол				X	X	X
Легкая атлетика				X	X	X
Ручной мяч				X	X	X
Минифутбол		X	X			
Настол. теннис		X	X			
Футбол				X	X	X
Шахматы		X	X	X	X	X
Шашки		X	X	X	X	X

XII. Какие физкультурные кружки работают в Вашей школе?

1. «Алпомиш» и «Барчиной».
2. ОФП (общая физическая подготовка).
3. Оздоровительная.
4. Специальная медицинская.

XIII. Кто ведет учет и отчетность работы коллектива физической культуры школы?

1. Физкультурные активисты (физорги классов).

2. Старшие секторов совета физической культуры школы.
3. Преподаватель физического воспитания
4. Организатор внеклассной работы.
5. Заведующий учебной – воспитательной работой.

XIV. По каким планам осуществляется внеклассная работа в Вашей школе?

1. По общему плану работы коллектива физической культуры школы на год.
2. По плану спортивно – массовой работы на год.
3. По календарю спортивно – массовой работы на год.
4. По плану подготовки значкистов «Алпомиш» и «Барчиной» и разрядников.
5. По плану – графику сдачи тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».
6. По плану подготовки общественных инструкторов и судей.
7. По плану работы комиссии «Алпомиш» и «Барчиной».
8. По учебному плану работы спортивных секций на год.
9. По тематическому плану – графику спортивных занятий.
10. По урочному плану – конспекту тренировочных занятий.
11. По каким еще? _____

XV. Какие соревнования включены в календарный план спортивно – массовой работы коллектива физкультуры в Вашей школе?

1. Комплексные спартакиады.
2. Чемпионаты по видам спорта.
3. Классификационные соревнования.
4. Блиц – турниры по видам спорта
5. Показательные спортивные выступления
6. Еще какие?

XVI. Включаются ли занятия физическими упражнениями в режим учебного дня учащихся (нужное подчеркните).

1. Проводится гимнастика до занятий - ежедневно, несколько раз в неделю, редко, очень редко, не проводятся.

2. Проводятся игры во время перемен- ежедневно, несколько раз в Неделю, редко, очень редко, не проводятся.

3. Проводятся физкультурные паузы во время занятий – ежедневно, несколько раз в неделю, редко, очень редко, не проводятся.

4. Не включены по причине (укажите) _____

ХУШ. Какие виды спорта наиболее популярны среди учащихся вашей школы?

1. Баскетбол

7. Мини-футбол

2. Волейбол

8. Ручной мяч

3. Кураш

9. Футбол

4. Легкая атлетика

10. Шахматы

5. Настольный теннис

11. Какие еще? _____

6. Шашки

ХІХ. Рассматривались ли вопросы улучшения внеклассной работы по физической культуре на педагогическом совете Вашей школы и сколько раз (подчеркните).

1. В 2003 / 04 учебном году – 1 2 3 4 5 раз

2. В 2004 / 05 учебном году – 1 2 3 4 5 раз

3. В 2005 / 06 учебном году – 1 2 3 4 5 раз

4. Не помню

7. Не рассматривались

ХХ. Проводится ли медицинский осмотр учащихся школы?

1. Да 2. Не проводится по следующей причине (опишите) _____

ХХІ. Где проводится медосмотр учащихся?

1. В медпункте.

2. В медицинском кабинете школы.

3. В районной больнице

4. Имеется в школе врач (медсестра)

5. В школе нет врача (медсестры)

XXII. Разделены ли учащиеся Вашей школы на медицинские группы?

1. Да
2. В специальной медицинской группе _____ учащихся
3. В подготовительной группе _____ учащихся
4. В основной группе _____ учащихся
5. Всего прошло медицинский осмотр мальчиков _____
6. Из них в специальной медицинской группе мальчиков _____
7. Из них в подготовительной группе мальчиков _____
8. В основной медицинской группе мальчиков _____
9. Медицинские группы не определены.

XXIII. На какой раздел внеклассной работы уделялось больше внимание?

1. По теории организации внеклассной работы.
2. По методике организации внеклассной работы
3. По планированию внеклассной работы
4. По практике организации внеклассной работы.

XXIV. Что вас привлекает в вашей работе?

1. Нравится работать с детьми, с молодежью.
2. Работа хорошо оплачивается
3. Работа требует постоянного творчества
4. Большая значимость результатов труда
5. Еще что _____

XXV. Наименование учебного заведения, которое вы закончили, где и когда?

1. Педагогический факультет института физической культуры (город)
_____ (год) _____
2. Спортивный факультет института физической культуры (город)
(город) _____ год _____

3. Факультет физического воспитания университета или педагогического института (город) _____ (город) _____
4. Колледж физической культуры (город) _____ (город) _____
5. Еще какой? _____

XXVI. Ваш рабочий стаж.

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. До 5 лет | 5. От 21 до 25 лет |
| 2. От 6 до 10 лет | 6. От 26 до 30 лет |
| 3. От 11 до 15 лет | 7. От 31 года и больше |
| 4. От 16 до 20 лет | |

XXVII. Сколько лет вы работаете в сельской школе.

1. Преподавателем физического воспитания _____ (лет, год)
2. Преподавателем допризывной подготовки _____ (лет, год)
3. Преподавателем других предметов _____ (лет, год)
4. Был заведующим учебной частью _____ (лет, год)
5. Был заместителем директора по воспитательной работе _____ (лет, год)
6. Был директором школы.

XXVIII. Удовлетворены ли вы своей работой?

1. Удовлетворен полностью.
2. Не совсем удовлетворен
3. К своей работе отношусь безразлично
4. Не удовлетворен работой
5. Работа не нравится

XXIX. Ваше образование:

1. Физкультурное среднее специальное
2. Физкультурное – незаконченное высшее.
3. Физкультурное – высшее

4. Общее – высшее
5. Общее – незаконченное высшее
6. общее – среднее специальное
7. Общее среднее
8. Еще какое? _____

XXX. Какие вы имели спортивные разряды и звания

1. Спортивного разряда не имел
2. Имел юношеские разряды
3. Имел разряды III, II, I, кмс, мастер спорта

XXXI. Имеете ли вы судейскую категорию?

1. Судья национальной категории.
2. Судья I категории
3. Судья по спорту
4. Не имею категории.

XXXII. Укажите наиболее необходимые, по Вашему мнению, меры по улучшению внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских школах (в порядке и значимости – 1,2,3,4 ит. д.).

- Подготовка по второй специальности в вузах и средних специальных учебных заведениях.
- Развитие отдельных видов спорта, участие в соревнованиях по ним в школе.
- Личная инициатива руководителей школ
- Использование более эффективных форм и методов работы
- Работа по тестам «Алпомиш» и «Барчиной»
- Специальная переподготовка председателей коллектива физической культуры школы.
- Разумное использование свободного времени.
- Распространение опыта лучших коллективов физической культуры

сельских общеобразовательных школ.

- Обеспечение школ специалистами по физической культуре и спорту.
- Подготовка спортивных резерв в школе (юношеский спорт)
- Улучшение пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации
- Подготовка общественных кадров
- Какие еще? _____

XXXIII. Какие формы внеклассных занятий и соревнований наиболее популярны в Вашей школе?

1. Секционные занятия по видам спорта
2. Занятия в группах общей физической подготовки.
3. Первенство по видам спорта
4. Спартакиады по тестам здоровья «Алпомиш» и «Барчиной»
5. Традиционные спартакиады школ
6. Спортивные вечера и КВН
7. Соревнования с участием всех учеников класса
8. Какие еще? _____

XXXIV. Выскажите пожалуйста, свои предложения по улучшению внеклассной работы.

XXXV. Сообщите некоторые данные о себе

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. Вилюят _____ | 4. Возраст _____ |
| 2. Туман _____ | 5. Национальность _____ |
| 3. Пол _____ | |

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ.

Приложение 2

**КОКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ им. МУКИМИЙ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

ПРОГРАММА

**подготовки физкультурного актива в
сельских общеобразовательных школах**

КОКАНД-2005

Объяснительная записка

С целью решения задач по массовому вовлечению учащихся во внеклассно- спортивную работу возлагается ответственность на школьный коллектив физической культуры. Возникает необходимость качественного улучшения теоретической и методической подготовки активистов физической культуры. Предлагаемая программа подготовки активистов апробировалась в течении трех лет кафедрой теории и методики физического воспитания Ферганского государственного университета и Кокандского государственного педагогического института в базовых школах, где студенты проходили педагогическую практику по физическому воспитанию.

Программа предназначена для преподавателей физкультуры, организаторов внеклассной работы, физоргов, инструкторов отделов народного образования, заведующих учебной частью и директоров общеобразовательных школ.

Подготовка физкультурного актива ведется в течение всего учебного года путем изучения теоретических основ организаторской работы и практических занятий.

Основными задачами подготовки физкультурного актива являются: выработка у активистов организаторских навыков, ознакомление их с содержанием и формами занятий в группах общей физической подготовки, спортивных секциях, в учебных группах «Алпомиш» и «Барчиной» с содержанием работы коллектива физической культуры школ и его комиссий.

На инструкторских занятиях физкультурные активисты знакомятся:

с основными формами внеклассной работы по физической культуре в школе; с методами проведения тренировочных занятий в секциях и группах школьного коллектива физической культуры, гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием. На практических занятиях они получают специальную подготовку по одному из видов спорта и приобретают навыки инструкторской работы, а также судейства соревнований.

Организация работы с активистами физической культуры. Общее руководство возлагается на учителя физической культуры. (организаторы внеклассной работы по физической культуре) школы. Занятия проводятся во внеклассное время, раз в неделю. Теоретические занятия (в форме семинара) длятся 35-45 минут, инструкторские (практические) – 60 минут. План подготовки физкультурного актива утверждается директором школы.

Подбор активистов физической культуры начинается с началом учебного года. В их число могут вовлекаться ученики, имеющие организаторские способности, лучшие спортсмены школы, учащиеся ДЮСШ, члены общественного физкультурного актива шефствующих и спортивных организаций.

При создании группы активистов физической культуры руководитель определяет количество и состав занимающихся (учебные группы), дни и часы занятий, оповещает школьников о работе секции, подготовки активистов.

Тематика семинарских занятий по подготовке общественного физкультурного актива в сельских общеобразовательных школах.

Тема 1. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 2. Понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая культура и спорт.

Тема 3. Тесты здоровья «Алпомиш» и «Барчиной», содержание требований и нормы, средства и методы подготовки, положение о соревнованиях по тестам здоровья.

Тема 4. Структура и содержание занятий, в учебной группе здоровья и ОФП, кружках физической культуры.

Организация и содержание работы спортивной секции, формы организации бюро спортивной секции и содержание его работы.

Особенности проведения тренировочных занятий в подготовительной, младшей, средней, старшей группах, школьной спортивной секции и сборной команде.

Формы массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий (занятия в режиме учебного дня, туристические походы, спортивные праздники, соревнования).

Тема 5. Школьный коллектив физической культуры: функции, содержание работы, руководство. Спортивный клуб общеобразовательной школы.

Тема 6. Планирование массовых физкультурных мероприятий, календарный план, план-график сдачи нормативов теста здоровья «Алпомиш» и «Барчиной», и методика составления положения о соревнованиях.

Тема 7. Значение и формы пропаганды физической культуры в школе.

Тема 8. Практика проведения занятий. Занятия в группах ОФП, спортивных секциях и кружках физической культуры. Способы регулирования физической нагрузки.

Изучение правил соревнований по видам спорта.

Практика судейства, оформление протоколов.

Оборудование мест занятий и соревнований.

Зачетные уроки (проведение занятий или судейства).

**Учебный план подготовка общественного физкультурного актива
(юных инструкторов и судей по спорту) в общеобразовательной школе**

№	Содержание учебного материала	Кол. часов
1.	Цели и задачи системы физического воспитания	2
2.	Понятия в физическом воспитании: физическое развитие и физическая подготовленность школьников	2
3.	Тесты здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» содержание, требования и нормы, средства и методы подготовки, положение о соревнованиях по тестам здоровья	2
4.	Структура и содержание занятий в спортивных секциях, в учебных группах и кружках физической культуры	2
5.	Школьный коллектив физической культуры: функции, содержание работы, руководство. Спортивный клуб общеобразовательной школы.	2
6.	Планирование массовых физкультурных мероприятий календарный план, план – график сдачи нормативов теста здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» и методика составления положения о соревнованиях	8
7.	Значение и формы пропаганды физической культуры в школе	6
8.	Практика проведения занятий. Занятий в группах ОФП, спортивных секциях и кружках физической культуры. Способы регулирования физической нагрузки.	4
9.	Содержание работы совета физической культуры: А) содержание работы зам. председателя и секретарей	2 2

	<p>совета коллектива б) содержание работы организационной учебно – спортивной и оздоровительно – массовой, учета – отчетности, хозяйственной и др. комиссий;</p> <p>В) содержание работы членов бюро спортивных секций, права и обязанности членов секции.</p> <p>Г) содержание работы организаторов игр на больших переменах, аттракционов, КВН, спортивных праздников.</p>	2
10.	Оборудование мест занятий и соревнований	2
11	Зачетные занятия	2
	Всего	40
	Теоретические занятия	20
	Практические занятия	20

Приложение 3

Оценочная таблица физического развития (шкала регрессии по росту)
мальчики 13 лет города Коканда

Граница сигмальных отклонений	Рост (в см)	Вес (в кг)	Окружность гр. кл. (см)
Низкие (от $X - 2\sigma$ и ниже)	138	32,10	69,22
	139	32,80	69,56
	140	33,50	69,90
	141	34,20	70,24
Ниже средних (от $X - 16$ до $X - 2\sigma$)	142	34,90	70,58
	143	35,60	70,92
	144	36,30	71,26
	145	37,00	71,60
	146	37,70	71,94
	147	38,40	72,28
Средние (от $X - 2\sigma$ и ниже)	148	39,10	72,62
	149	39,80	72,96
	150	40,50	73,30
	151	41,20	73,64
	152	41,90	73,98
	153	42,60	74,32
	154	43,30	74,66
	155	44,00	75,00
	156	44,70	75,34
	157	45,40	75,68
	158	46,10	76,02
	159	46,80	76,36
	160	47,50	76,70
Выше средних (от $X + 16$ до $X - 2\sigma$)	161	48,20	77,04
	162	48,90	77,38
	163	49,60	77,72
	164	50,30	78,06
	165	51,00	78,40
	166	51,70	78,74
	167	52,40	79,08
Высокие (от $X + 2\sigma$ и выше)	168	53,10	79,42
	169	53,80	79,76
	170	54,50	80,10
	171	55,20	80,44
	172	55,90	80,78

Оценочная таблица физического развития (шкала регрессии по росту)
мальчики 14 лет города Коканда.

Граница сигмальных отклонений	Рост (в см)	Вес (в кг)	Окружность гр. кл. (см)
Низкие (от $X - 2\sigma$ и ниже)	140	35,48	69,34
	141	36,11	69,77
	142	36,74	70,20
	143	37,37	70,63
Ниже средних (от $X - 16$ до $X - 2\sigma$)	144	38,80	71,06
	145	38,63	71,49
	146	39,26	71,92
	147	39,89	72,35
	148	40,52	72,78
	149	41,15	73,21
	150	41,78	73,64
Средние (от $X \pm \sigma$)	151	42,41	74,07
	152	43,04	74,50
	153	43,67	74,93
	154	44,30	75,36
	155	44,93	75,79
	156	45,56	76,22
	157	46,19	76,65
	158	46,82	77,08
	159	47,45	77,51
	160	48,08	77,98
	161	48,71	78,41
Выше средних (от $X + 16$ до $X + 2\sigma$)	162	49,34	78,84
	163	49,97	79,27
	164	50,60	79,70
	165	51,23	80,13
	166	51,86	80,56
	167	52,49	80,99
Высокие (от $X + 2\sigma$ и выше)	168	53,12	81,42
	169	53,75	82,85
	170	54,38	83,28
	171	55,01	83,71
	172	55,64	84,14

Оценочная таблица физического развития (шкала регрессии по росту)
мальчики 15 лет города Коканда

Граница сигмальных отклонений	Рост (в см)	Вес (в кг)	Окружность гр. кл. (см)
Низкие (от $X - 2\sigma$ и ниже)	147	48,35	78,43
	148	48,62	78,57
	149	48,89	78,71
Ниже средних (от $X - 1\sigma$ до $X - 2\sigma$)	150	49,16	78,85
	151	49,43	78,99
	152	49,70	79,13
	153	49,97	79,27
	154	50,24	79,41
	155	50,51	79,55
	156	50,78	79,69
Средние ($X \pm \sigma$)	157	51,05	79,83
	158	51,32	79,97
	159	51,59	80,11
	160	51,86	80,25
	161	52,13	80,39
	162	52,40	80,53
	163	52,67	80,67
	164	52,94	80,81
	165	53,21	80,95
	166	53,48	81,09
	167	53,75	81,23
	168	54,02	81,37
	169	54,29	81,51
Выше средних (от $X + 1\sigma$ до $X + 2\sigma$)	170	54,56	81,65
	171	54,83	81,79
	172	55,10	81,93
	173	55,37	82,07
	174	55,64	82,21
	175	55,91	82,35
	176	56,18	83,49
Высокие (от $X + 2\sigma$ и выше)	177	56,45	82,63
	178	56,99	82,77
	179	57,26	82,91
	180	57,53	83,05
	181	57,80	82,19
	182	58,07	83,33

**Оценочная таблица физического развития (шкала регрессии по росту)
сельских школьников 16 лет**

Граница сигнальных отклонений	Рост (в см)	Вес (в кг)	Окружность грудной клетки (см)
Низкие (от $X - 2\sigma$ и ниже)	154	54,69	86,47
	155	54,99	86,60
	156	55,29	86,73
	157	55,59	86,86
Ниже средних (от $X - \sigma$ до $X - 2\sigma$)	158	55,89	86,99
	159	56,19	87,25
	160	56,49	87,38
	161	56,79	87,51
	162	57,09	87,64
	163	57,39	
Средние величины ($X \pm \sigma$)	164	57,69	87,77
	165	57,99	87,90
	166	58,29	88,08
	167	58,59	88,16
	168	58,89	88,29
	169	59,19	88,42
	170	59,49	88,55
	171	59,79	88,63
	172	60,09	88,76
	173	61,39	88,89
	174	60,69	89,02
	175	60,99	89,15
	176	61,29	89,28
Выше средних (от $X + \sigma$ до $X + 2\sigma$)	177	61,59	89,41
	178	61,89	89,54
	179	62,19	89,67
	180	62,49	89,80
	181	62,79	89,93
	182	63,09	90,06
Высокие (от $X + 2\sigma$ и выше)	183	63,39	90,19
	184	63,69	90,32
	185	63,99	90,45

