

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации физкультурно-спортивной деятельности

**Развитие мотивации достижения
у школьников на уроках
физической культуры**

УДК 796

ББК Ч511.1

З-91

Зубков В.А., Гутко А.В. Развитие мотивации достижения у школьников на уроках физической культуры - Н. Новгород: ННГУ, 2005 - 20 с.

Настоящие методические рекомендации предназначены преподавателям по физической культуре и студентам-практикантам. В них раскрыты вопросы развития мотивации достижения у учащихся в ходе уроков физической культуры. Материал четко систематизирован и снабжен большим количеством материала для практического применения. Предложена стройная система тестирования учащихся, дано описание тестов, методики их использования и обработки.

Авторы: **Зубков В.А.** - преподаватель Нижегородской авторской академической школы №186,

Гутко А.В. - доцент ННГУ.

Развитие мотивации достижения у школьников на уроках физической культуры

Авторы:

Зубков В.А. - преподаватель Нижегородской авторской академической школы 186, **Гутко А.В.** - доцент ННГУ.

Подписано в печать2005. Формат 60 x 84 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. Заказ Тираж экз.

Типография Нижегородского госуниверситета
603600, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37

ВВЕДЕНИЕ

В современной школе наблюдается снижение положительной мотивации к урокам физической культуры. В ходе проведенных нами предварительных исследований было выявлено, что преобладающими причинами низкой заинтересованностью школьников заниматься физической культурой является боязнь не справиться с предложенными государственной программой нормативами по физической подготовленности, изначальная настроенность на неудачу, ожидание обреченности низкой или вообще плохой отметки. Более глубокое изучение показало, что наблюдаемые у школьников отрицательные эмоциональные состояния, блокируют мотивации достижения [2]. В нашем исследовании установлено также, что у большинства учащихся, в целом, интерес к занятиям физической культурой сохранился. Недоверие и напряжение вызывают урочные занятия. Из 78 опрошенных на вопрос: «Хотели ли вы улучшить свои физические возможности (двигательные качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) на уроках физической культуры в школе?» положительно ответили только 17 человек (22%). Изучение особенностей учебной деятельности этих школьников показало, что они адекватно оценивают свои возможности в процессе овладения знаниями.

Особенно это проявляется у школьников, относящихся к подготовительной группе, которые в силу незначительных отклонений в состоянии здоровья и ограничений в физических возможностях, объективно находятся в неравном положении по отношению к учащимся основной группы здоровья. Поэтому, мы сочли необходимым разработать специальную систему нормативов для данной группы учащихся. Это, на наш взгляд, позволяет уравнивать шансы учащихся на успех, что способствует повышению интереса детей к занятиям физической культурой и появлению у них стремления к достижению положительных результатов.

СОСТАВ ТЕСТОВ

Состав тестов определен, исходя из следующих оснований:

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигательных качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Такая технология тестирования, по мнению Чичикина В.Т. [3], позволяет определить уровень физической подготовленности учащихся любого класса. Для оценивания физической подготовленности школьников предлагается 5 тестов: челночный бег 4*9 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, 6-минутный бег, тесты на гибкость.

ОСНОВАНИЯ ВЫБОРА ТЕСТОВ И ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Челночный бег 4*9 м

Основание. Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотах. Быстрота проявляется в скорости перемещения, отрезок 9м выбран с учётом разметки на спортивной площадке в условиях улицы или волейбольной площадке в зале. Количество отрезков, определено исходя из того, что меньшее их число (2,3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее

их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Техника измерения. Для активизации испытуемых бег проводится в парах. Причём подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся.

На линиях, ограничивающих 9м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, их нужно будет всё время возвращать на место. Использование твёрдых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (словом, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его, пробегают следующий отрезок и т. д. Результат фиксируется секундомером, с точностью до 0,1 сек. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

2. Прыжок в длину с места

Основание. Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надёжность примерно такие же, как и многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется с точностью до 1см лучший результат.

3. Сгибание и разгибание рук в висе - подтягивание

(Мальчики - в висе, девочки - в висе лёжа)

Основание. Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надёжности и информативности он мало чем

отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Хватом сверху, сгибая руки, подъём до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии “туловище - ноги” (девочки).

4. Шестиминутный бег

Основание. Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции – 500м, 1,2,3, км и т. п.), определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

Техника измерения. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 минут подаётся сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодолённых метров.

5. Тест на гибкость

Основание. Предлагается тест, разработанный Ф.Л. Доленко [3]. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, “мост”) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нём отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью этого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Техника измерения. Во избежание травм и снижения результата тест требует тщательной разминки. Из исходного положения, стоя спиной к гимнастической стенке (или специально оборудованного места для этого теста), хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (к).

Полученная величина к делится на Н. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный бег 4*9м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание), 6-минутный бег, гибкость. Демонстрируемые испытуемыми результаты (по каждому тесту) оцениваются по таблицам 1-11 в очках. Оценочные таблицы ориентированы не на класс, в котором обучается испытуемый, а на его возраст, на момент тестирования. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются учащиеся разного возраста. Получаемые по каждому тесту очки суммируются.

Сумма очков, равная 50, соответствует оценочному суждению “сдано” или оценке “удовлетворительно”. Сумма очков, равная 60, соответствует оценке “хорошо”, а сумма очков 75 и более соответствует оценке “отлично”. При оценивании каждого теста отметке “3” соответствуют 10-11 баллов, отметке “4” - 12-14 баллов, отметке “5” - 15 баллов и более.

В качестве примера рассмотрим следующий вариант тестирования.

Мальчик – возраст 7 лет 1 месяц, что соответствует возрастному периоду 6,5-7,5 лет.

Его результаты тестирования:

челночный бег 4*9м – 13,5 сек (по таблице это 11 очков)

6-минутный бег – 1000м (15 очков)

прыжок в длину с места – 130см (12 очков)

подтягивание – 2 раза (7 очков)

гибкость – 0,25 (5 очков).

Сумма набранных баллов равна 50. Это как минимум соответствует оценочному суждению “сдано” или “удовлетворительно”.

В случае противопоказания врачом сдачи какого-либо из предлагаемых тестов, например шестиминутного бега, то сумма баллов оценочному суждению “сдано” или “удовлетворительно” соответствует 40.

Многолетние (два раза в год: в начале и в конце учебного года) наблюдения выявляют динамику измеряемых показателей, чтобы провести анализ индивидуальных показателей тестирования. Это даст возможность управлять индивидуальными результатами физической подготовки учащихся.

Изменение содержания материала на уроках физической культуры, приведение требований по отдельным видам занятий в соответствие с реальными физическими возможностями учащихся, а также изменение характера деятельности школьников с урочной формы на внеучебную, более свободную с элементами неформального общения показало, что произошли глубокие преобразования в плане развития у школьников новых видов мотивации, в частности, мотивов достижения [1].

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
6,5 - 7,5 лет

Таблица 1

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	12,6	1130	150	6	0,4
19	12,7	1100	147	5	0,39
18	12,8	1080	145	5	0,38
17	12,9	1050	142	5	0,37
16	13,0	1030	140	5	0,36
15	13,1	1000	137	4	0,35
14	13,2	980	135	4	0,34
13	13,3	950	132	4	0,33
12	13,4	930	130	3	0,32
11	13,5	900	125	3	0,31
10	13,6	880	120	3	0,30
9	13,7	850	115	2	0,29
8	13,8	830	110	2	0,28
7	13,9	800	105	2	0,27
6	14,0	780	100	1	0,26
5	14,1	750	95	1	0,25
4	14,2	730	90	1	0,24
3	14,3	700	85	1	0,23
2	14,4	680	80	1	0,22
1	14,5	650	75	1	0,21
Д Е В О Ч К И					
20	12,8	1030	140	14	0,47
19	12,9	1000	137	13	0,46
18	13,0	980	135	12	0,45
17	13,1	950	132	11	0,44
16	13,2	930	130	10	0,43
15	13,3	900	127	9	0,42
14	13,4	880	125	8	0,41
13	13,5	850	122	7	0,40
12	13,6	800	120	6	0,39
11	13,7	780	115	5	0,38
10	13,8	750	110	5	0,37
9	13,9	730	105	5	0,36
8	14,0	700	100	4	0,35
7	14,1	680	95	4	0,34

6	14,2	650	90	4	0,33
5	14,3	630	87	3	0,32
4	14,4	600	85	3	0,31
3	14,5	580	80	2	0,30
2	14,6	550	75	2	0,29
1	14,7	500	70	1	0,28

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
7,6 - 8,5 лет

Таблица 2

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	11,4	1150	160	7	0,44
19	11,5	1130	157	6	0,43
18	11,6	1100	155	6	0,42
17	11,7	1080	152	6	0,41
16	11,8	1050	140	5	0,40
15	11,9	1030	147	5	0,39
14	12,0	1000	145	5	0,38
13	12,1	980	142	4	0,37
12	12,2	950	140	4	0,36
11	12,3	930	135	4	0,35
10	12,4	900	130	3	0,34
9	12,5	880	125	3	0,33
8	12,6	850	120	2	0,32
7	12,7	830	115	2	0,31
6	12,8	800	110	2	0,30
5	12,9	780	105	1	0,29
4	13,0	750	100	1	0,28
3	13,1	730	95	1	0,27
2	13,2	700	90	1	0,26
1	13,3	650	85	1	0,25
Д Е В О Ч К И					
20	11,7	1100	150	15	0,48
19	11,8	1070	147	14	0,47
18	11,9	1050	145	13	0,46
17	12,0	1030	142	12	0,45
16	12,1	1000	140	11	0,44
15	12,2	980	137	10	0,43

14	12,3	950	135	9	0,42
13	12,4	930	132	8	0,41
12	12,5	900	130	7	0,40
11	12,6	880	125	6	0,39
10	12,7	850	120	6	0,38
9	12,8	830	115	5	0,37
8	12,9	800	110	5	0,36
7	13,0	780	105	4	0,35
6	13,1	750	100	4	0,34
5	13,2	730	95	3	0,33
4	13,3	700	90	3	0,32
3	13,4	680	85	2	0,31
2	13,5	650	80	2	0,30
1	13,6	600	75	1	0,29

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
8,6 - 9,5 лет

Таблица 3

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	11,3	1200	170	8	0,47
19	11,4	1170	167	7	0,46
18	11,5	1150	165	7	0,45
17	11,6	1130	162	7	0,44
16	11,7	1100	160	6	0,43
15	11,8	1070	157	6	0,42
14	11,9	1050	155	6	0,41
13	12,0	1030	152	5	0,40
12	12,1	1000	150	5	0,39
11	12,2	980	147	4	0,38
10	12,3	950	145	4	0,37
9	12,4	930	142	3	0,36
8	12,5	900	140	3	0,35
7	12,6	880	135	2	0,34
6	12,7	850	130	2	0,33
5	12,8	830	125	2	0,32
4	12,9	800	120	1	0,31
3	13,0	770	115	1	0,30
2	13,1	750	110	1	0,29

1	13,1	700	105	1	0,28
ДЕВОЧКИ					
20	11,6	1150	160	16	0,49
19	11,7	1130	157	15	0,48
18	11,8	1100	155	14	0,47
17	11,9	1080	152	13	0,46
16	12,0	1050	150	12	0,45
15	12,1	1030	147	11	0,44
14	12,2	1000	145	10	0,43
13	12,3	980	142	9	0,42
12	12,4	950	140	8	0,41
11	12,5	930	135	7	0,40
10	12,6	900	130	7	0,39
9	12,7	880	127	6	0,38
8	12,8	850	125	6	0,37
7	12,9	830	120	5	0,36
6	13,0	800	117	5	0,35
5	13,1	780	115	4	0,34
4	13,2	750	110	4	0,33
3	13,3	730	105	3	0,32
2	13,4	700	100	2	0,31
1	13,5	650	95	1	0,30

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
9,6 - 10,5 лет

Таблица 4

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
МАЛЬЧИКИ					
20	11,0	1250	175	9	0,48
19	11,1	1230	170	8	0,47
18	11,2	1200	167	8	0,46
17	11,3	1170	165	7	0,45
16	11,4	1150	162	7	0,44
15	11,5	1130	160	6	0,43
14	11,6	1100	157	6	0,42
13	11,7	1080	155	5	0,41
12	11,8	1050	152	5	0,40
11	11,9	1030	150	4	0,39

10	12,0	1000	147	4	0,38
9	12,1	980	145	3	0,37
8	12,2	950	142	3	0,36
7	12,3	930	140	3	0,35
6	12,4	900	135	2	0,34
5	12,5	880	130	2	0,33
4	12,6	850	125	2	0,32
3	12,7	830	120	1	0,31
2	12,8	800	115	1	0,30
1	12,9	750	110	1	0,29
ДЕВОЧКИ					
20	11,3	1170	165	17	0,50
19	11,4	1150	162	16	0,49
18	11,5	1130	160	15	0,48
17	11,6	1100	157	14	0,47
16	11,7	1080	155	13	0,46
15	11,8	1050	152	12	0,45
14	11,9	1030	150	11	0,44
13	12,0	1000	147	10	0,43
12	12,1	980	145	9	0,42
11	12,2	950	142	8	0,41
10	12,3	930	140	8	0,40
9	12,4	900	137	7	0,39
8	12,5	880	135	7	0,38
7	12,6	850	132	6	0,37
6	12,7	830	130	6	0,36
5	12,8	800	125	5	0,35
4	12,9	780	120	4	0,34
3	13,0	750	115	3	0,33
2	13,1	730	110	2	0,32
1	13,2	700	105	1	0,31

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья

10,6 - 11,5 лет

Таблица 5

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
МАЛЬЧИКИ					
20	10,8	1300	180	10	0,49
19	10,9	1270	175	9	0,48

18	11,0	1250	172	9	0,47
17	11,1	1230	170	8	0,46
16	11,2	1200	167	8	0,45
15	11,3	1170	165	7	0,44
14	11,4	1150	162	7	0,43
13	11,5	1130	160	6	0,42
12	11,6	1100	157	6	0,41
11	11,7	1080	155	5	0,40
10	11,8	1050	152	5	0,39
9	11,9	1030	150	4	0,38
8	12,0	1000	147	4	0,37
7	12,1	980	145	3	0,36
6	12,2	950	142	3	0,35
5	12,3	930	140	3	0,34
4	12,4	900	135	2	0,33
3	12,5	880	130	2	0,32
2	12,6	850	125	1	0,31
1	12,7	800	120	1	0,30
ДЕВОЧКИ					
20	11,1	1200	170	18	0,50
19	11,2	1170	165	17	0,49
18	11,3	1150	162	16	0,48
17	11,4	1130	160	15	0,47
16	11,5	1100	157	14	0,46
15	11,6	1080	155	13	0,45
14	11,7	1050	152	13	0,44
13	11,8	1030	150	12	0,43
12	11,9	1000	147	11	0,42
11	12,0	980	145	10	0,41
10	12,1	950	142	9	0,40
9	12,2	930	140	9	0,39
8	12,3	900	137	8	0,38
7	12,4	880	135	8	0,37
6	12,5	850	132	7	0,36
5	12,6	830	130	6	0,35
4	12,7	800	125	5	0,34
3	12,8	780	120	4	0,33
2	12,9	750	115	3	0,32
1	13,0	730	110	2	0,31

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья

11,6 - 12,5 лет

Таблица 6

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	10,6	1350	185	10	0,49
19	10,7	1300	180	10	0,48
18	10,8	1270	177	9	0,47
17	10,9	1250	175	9	0,46
16	11,0	1230	172	8	0,45
15	11,1	1200	170	8	0,44
14	11,2	1170	167	7	0,43
13	11,3	1150	165	7	0,42
12	11,4	1130	162	6	0,41
11	11,5	1100	160	6	0,40
10	11,6	1080	157	5	0,39
9	11,7	1050	155	5	0,38
8	11,8	1030	152	4	0,37
7	11,9	1000	150	4	0,36
6	12,0	980	147	3	0,35
5	12,1	950	145	3	0,34
4	12,2	930	142	2	0,33
3	12,3	900	140	2	0,32
2	12,4	880	137	2	0,31
1	12,5	850	135	1	0,30
Д Е В О Ч К И					
20	11,0	1250	170	19	0,50
19	11,1	1200	167	18	0,49
18	11,2	1170	165	17	0,48
17	11,3	1150	162	16	0,47
16	11,4	1130	160	15	0,46
15	11,5	1100	157	14	0,45
14	11,6	1080	155	13	0,44
13	11,7	1050	152	12	0,43
12	11,8	1030	150	11	0,42
11	11,9	1000	147	11	0,41
10	12,0	980	145	10	0,40
9	12,1	950	142	10	0,39
8	12,2	930	140	9	0,38
7	12,3	900	137	8	0,37

6	12,4	880	135	7	0,36
5	12,5	850	132	6	0,35
4	12,6	830	130	5	0,34
3	13,7	800	127	4	0,33
2	13,8	780	125	3	0,32
1	13,9	750	120	2	0,31

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
12,6 - 13,5 лет

Таблица 7

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	10,4	1400	190	11	0,49
19	10,5	1350	187	11	0,48
18	10,6	1330	185	10	0,47
17	10,7	1300	182	9	0,46
16	10,8	1270	180	9	0,45
15	10,9	1250	177	8	0,44
14	11,0	1230	175	8	0,43
13	11,1	1200	172	7	0,42
12	11,2	1170	170	7	0,41
11	11,3	1150	167	6	0,40
10	11,4	1130	165	6	0,39
9	11,5	1100	162	5	0,38
8	11,6	1080	160	5	0,37
7	11,7	1050	157	4	0,36
6	11,8	1030	155	4	0,35
5	11,9	1000	152	3	0,34
4	12,0	980	150	3	0,33
3	12,1	950	147	2	0,32
2	12,2	930	145	2	0,31
1	12,3	900	140	1	0,30
Д Е В О Ч К И					
20	10,9	1300	175	20	0,50
19	11,0	1250	170	19	0,49
18	11,1	1230	167	18	0,48
17	11,2	1200	165	17	0,47
16	11,3	1170	162	16	0,46
15	11,4	1150	160	15	0,45

14	11,5	1130	157	14	0,44
13	11,6	1100	155	13	0,43
12	11,7	1080	152	12	0,42
11	11,8	1050	150	12	0,41
10	11,9	1030	147	11	0,40
9	12,0	1000	145	10	0,39
8	12,1	980	142	9	0,39
7	12,2	950	140	8	0,37
6	12,3	930	137	7	0,36
5	12,4	900	135	6	0,35
4	12,5	880	132	5	0,34
3	12,6	850	130	5	0,33
2	12,7	830	127	4	0,32
1	12,8	800	125	3	0,31

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
13,6 - 14,5 лет

Таблица 8

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	10,2	1400	200	11	0,49
19	10,3	1370	195	10	0,48
18	10,4	1350	192	10	0,47
17	10,5	1330	190	9	0,46
16	10,6	1300	187	9	0,45
15	10,7	1270	185	8	0,44
14	10,8	1250	182	8	0,43
13	10,9	1230	180	7	0,42
12	11,0	1200	177	7	0,41
11	11,1	1170	175	6	0,40
10	11,2	1150	172	6	0,39
9	11,3	1130	170	5	0,38
8	11,4	1100	167	5	0,37
7	11,5	1080	165	4	0,36
6	11,6	1050	162	4	0,35
5	11,7	1030	160	3	0,34
4	11,8	1000	157	3	0,33
3	11,9	980	155	2	0,32
2	12,0	950	152	2	0,31

1	12,1	950	150	1	0,30
ДЕВОЧКИ					
20	10,8	1300	175	21	0,50
19	11,0	1270	172	20	0,49
18	10,9	1250	170	19	0,48
17	11,0	1230	167	18	0,47
16	11,1	1200	165	17	0,46
15	11,2	1170	162	16	0,45
14	11,3	1150	160	15	0,44
13	11,4	1130	157	14	0,43
12	11,5	1100	155	13	0,42
11	11,6	1080	152	13	0,41
10	11,7	1050	150	12	0,40
9	11,8	1030	147	11	0,39
8	11,9	1000	145	10	0,38
7	12,0	980	142	9	0,37
6	12,1	950	140	8	0,36
5	12,3	930	137	7	0,35
4	12,4	900	135	6	0,34
3	12,5	880	132	5	0,33
2	12,6	850	130	4	0,32
1	12,7	850	130	4	0,31

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья
14,6 - 15,5 лет

Таблица 9

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
МАЛЬЧИКИ					
20	10,1	1450	210	12	0,47
19	10,2	1400	205	12	0,46
18	10,3	1370	200	11	0,45
17	10,4	1350	195	10	0,44
16	10,5	1330	192	10	0,43
15	10,6	1300	190	9	0,42
14	10,7	1270	187	9	0,41
13	10,8	1250	185	8	0,40
12	10,9	1230	182	8	0,39
11	11,0	1200	180	7	0,38
10	11,1	1170	177	7	0,37

9	11,2	1150	175	6	0,36
8	11,3	1130	170	6	0,35
7	11,4	1100	167	5	0,34
6	11,5	1080	165	5	0,33
5	11,6	1050	162	4	0,32
4	11,7	1030	160	3	0,31
3	11,8	1000	157	3	0,30
2	11,9	980	155	2	0,29
1	12,0	950	150	1	0,28
ДЕВОЧКИ					
20	10,7	1350	180	22	0,49
19	10,8	1300	177	21	0,48
18	10,9	1270	175	20	0,46
17	11,1	1250	172	19	0,46
16	11,1	1230	170	18	0,45
15	11,2	1200	167	17	0,44
14	11,3	1170	165	16	0,43
13	11,4	1150	162	15	0,42
12	11,5	1130	160	14	0,41
11	11,6	1100	157	14	0,40
10	11,7	1080	155	13	0,39
9	11,8	1050	152	12	0,38
8	11,9	1030	150	11	0,37
7	12,0	1000	147	10	0,36
6	12,1	980	145	9	0,35
5	12,2	950	142	8	0,34
4	12,3	930	140	7	0,33
3	12,4	900	137	6	0,32
2	12,5	880	135	5	0,31
1	12,6	850	135	4	0,30

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья

15,6 - 16,5 лет

Таблица 10

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
МАЛЬЧИКИ					
20	10,0	1450	220	12	0,47
19	10,1	1430	215	11	0,46
18	10,2	1400	210	11	0,45

17	10,3	1370	205	10	0,44
16	10,4	1350	200	10	0,43
15	10,5	1330	197	9	0,42
14	10,6	1300	195	9	0,41
13	10,7	1270	192	8	0,40
12	10,8	1250	190	8	0,39
11	10,9	1230	187	7	0,38
10	11,0	1200	185	7	0,37
9	11,1	1170	182	6	0,36
8	11,2	1150	180	6	0,35
7	11,3	1130	177	5	0,34
6	11,4	1100	175	5	0,33
5	11,5	1080	170	4	0,32
4	11,6	1050	167	4	0,31
3	11,7	1030	165	3	0,30
2	11,8	1000	162	2	0,29
1	11,9	1000	160	2	0,28
ДЕВОЧКИ					
20	10,6	1350	185	21	0,49
19	10,7	1330	180	20	0,48
18	10,8	1300	177	19	0,47
17	10,9	1270	175	18	0,46
16	11,0	1250	172	17	0,45
15	11,1	1230	170	16	0,44
14	11,2	1200	167	15	0,43
13	11,3	1170	165	14	0,42
12	11,4	1150	162	13	0,41
11	11,5	1130	160	12	0,40
10	11,6	1100	157	11	0,39
9	11,7	1080	155	10	0,38
8	11,8	1050	152	9	0,37
7	11,9	1030	150	8	0,36
6	12,0	1000	147	7	0,35
5	12,1	980	145	6	0,34
4	12,2	950	142	5	0,33
3	12,3	930	140	5	0,32
2	12,4	900	137	4	0,31
1	12,5	900	135	3	0,30

Оценка результатов тестирования физической подготовленности
школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья

16,6 - 17,5 лет

Таблица 11

Очки	БЕГ		Прыжок в длину, см.	Подтягивание, раз	Гибкость, к
	4x9 м, сек.	6 мин, м			
М А Л Ь Ч И К И					
20	9,8	1500	230	13	0,46
19	9,9	1480	225	12	0,45
18	10,0	1450	220	12	0,44
17	10,1	1430	215	11	0,43
16	10,2	1400	210	11	0,42
15	10,3	1380	207	10	0,41
14	10,4	1350	205	10	0,40
13	10,5	1330	203	9	0,39
12	10,6	1300	200	9	0,38
11	10,7	1280	198	8	0,37
10	10,8	1250	195	8	0,36
9	10,9	1230	193	7	0,35
8	10,0	1200	190	7	0,34
7	11,1	1180	188	6	0,33
6	11,2	1150	185	6	0,32
5	11,3	1130	180	5	0,31
4	11,4	1100	178	5	0,30
3	11,5	1080	175	4	0,29
2	11,6	1050	170	3	0,28
1	11,7	1030	165	2	0,27
Д Е В О Ч К И					
20	10,4	1400	190	20	0,48
19	10,5	1380	188	19	0,47
18	10,6	1350	185	18	0,46
17	10,7	1330	183	17	0,45
16	10,8	1300	180	16	0,44
15	10,9	1280	178	15	0,43
14	11,0	1250	175	14	0,42
13	11,1	1230	173	13	0,41
12	11,2	1200	170	12	0,40
11	11,3	1180	168	11	0,39
10	11,4	1150	165	10	0,38
9	11,5	1130	163	9	0,37
8	11,6	1100	160	8	0,36
7	11,7	1080	158	7	0,35

6	11,8	1050	155	6	0,34
5	11,9	1030	153	5	0,33
4	12,0	1000	150	4	0,32
3	12,1	980	148	4	0,31
2	12,2	950	145	3	0,30
1	12,3	930	140	3	0,29

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровина И.В. Практическая психология. Образование. М.: Тц Сфера, 1997.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья. Учебное пособие для высшей школы – Академический проект, 2003.
3. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях. – Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
Состав тестов	4
Основания выбора тестов и тестирования	4
1. Челночный бег 4х9 м	4
2. Прыжок в длину с места	5
3. Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание)	5
4. Шестиминутный бег	6
5. Тест на гибкость	6
Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников, относящихся к подготовительной группе здоровья	
6,5 – 7,5 лет	9
7,6 – 8,5 лет	10
8,6 – 9,5 лет	11
9,6 – 10,5 лет	12
10,6 – 11,5 лет	13
11,6 – 12,5 лет	15
12,6 – 13,5 лет	16
13,6 – 14,5 лет	17
14,6 – 15,5 лет	18
15,6 – 16,5 лет	19
16,6 – 17,5 лет	21
ЛИТЕРАТУРА	23
Содержание	24