

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В
ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 354 группы ОФО
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)»,
профиль «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Рахмедовой Алтын

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ Попов А.В.
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук, доцент _____ Викулов А.В.
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Хорошие здоровье и уровень физической подготовленности – важные слагаемые эффективной трудовой деятельности человека и качества его жизни в целом. Физически сильный, выносливый и активный индивид способен много работать, а во время досуга ему доступно больше различных видов деятельности, в том числе связанных со спортом, туризмом, активными видами отдыха.

В современном мире здоровье и физическая форма человека не являются исключительно его заботой. Государство также заинтересовано иметь активное и физически развитое население. Вот, почему в Российской Федерации ведется большая работа по укреплению здоровья и повышения физической подготовленности граждан. Физическое воспитание является элементом общей системы образования и воспитания, начиная с детского сада и заканчивая высшими учебными заведениями. В стране существует достаточно разветвленная сеть учреждений дополнительного образования спортивной направленности и спортивных клубов (более 36 тыс.), строятся спортивные объекты (спортзалы, бассейны, стадионы). Кроме того, во многих городах устанавливают тренажеры прямо в парках, скверах, дворах многоэтажек, повышая, таким образом, доступность занятий физической культурой для каждого.

Согласно действующей государственной программе «Развитие физической культуры и спорта», планируется к 2030 г. довести количество граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70% населения. Однако для достижения этой цели недостаточно только обеспечить инфраструктуру для занятий. Необходимо также поддерживать у людей с самого детства активный интерес к физической культуре и потребность в повышении уровня своей физической подготовленности. Важную роль в этом играют образовательные организации, обеспечивающие физическое воспитание подрастающего поколения.

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания накоплен богатый опыт работы. Есть немало учебников и учебных пособий, в которых описываются методы и средства, применяемые для воспитания физических качеств в разном возрасте и на разных этапах обучения (В. М. Гелецкий, Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, В. В. Храмов и др.). При этом постоянно идет поиск более эффективных методов, которые позволили бы быстрее и качественнее осуществлять воспитание физических качеств.

Одним из них является соревновательный метод. Он применяется при обучении практически всем видам спорта и, как правило, вызывает положительную реакцию у занимающихся. Различные аспекты применения соревновательного метода на уроках физической культуры и на спортивных тренировках рассмотрены в статьях Е. В. Плаксиной, М. З. Оганесяна, В. А. Баландина, Н. Б. Уразалина, П. В. Родичкина и др.

Цель исследования – показать возможности соревновательного метода в воспитании физических качеств обучающихся.

Предмет исследования – воспитание физических качеств обучающихся средних классов.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре в средних классах.

Для достижения цели исследования требуется решить ряд **задач**:

1. Дать характеристику физических качеств.
2. Показать методику воспитания физических качеств.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств обучающихся.
4. Показать возможности соревновательного метода в воспитании физических качеств.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ, синтез и обобщение результатов аналитического поиска в научной, педагогической и методической литературе по проблеме исследования,

планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательной организации, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающих 25 наименований. В работе представлено 5 таблиц, 12 рисунков. Общий объем работы составляет 54 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«Воспитание физических качеств как актуальная педагогическая проблема»** дается общая характеристика физических качеств и раскрываются основные средства и методы воспитания физических качеств.

Физические качества представляют собой свойства организма человека, которые характеризуют его способность выполнять двигательные действия и проявлять силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Они являются важными составляющими физической подготовки и здоровья человека, влияют на его здоровье, физическое развитие, работоспособность, социальную адаптацию и общее благополучие. Физические качества можно воспитывать с помощью различных упражнений и видов физической активности. Важно помнить, что для достижения наилучших результатов в развитии физических качеств необходимо сочетать различные виды упражнений и нагрузки, а также следить за своим здоровьем.

Физические качества не являются одинаково важными для всех видов спорта. Каждый вид спорта требует определенных физических качеств и способностей, которые могут быть более или менее значимы в зависимости от конкретных требований данного вида спорта. Например, в баскетболе ценятся высокая скорость и прыгучесть, в то время как в футболе важнее выносливость и сила. В легкой атлетике важны все физические качества, но особенно быстрота и выносливость. Однако для всестороннего укрепления организма необходимо развивать все физические качества комплексно.

В методике физической культуры накоплено немало различных средств и методов воспитания физических качеств. Как и в обучении в целом, в воспитании физических качеств применяются словесные, наглядные и практические методы с упором на последние. Некоторые методы являются специфическими и применяются для воспитания конкретного качества, а другие – универсальные и подходят для всех физических качеств. При их выборе важно учитывать цель и задачи занятий. Так, выделяют метод непредельных отягощений, метод предельных и околопредельных отягощений, метод статических/динамических усилий, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и другие.

Соревновательный метод предполагает создание условий, приближенных к реальным спортивным соревнованиям. Он стимулирует занимающихся к достижению лучших результатов, повышает интерес к тренировочному процессу и способствует развитию волевых качеств. Однако стоит помнить, что использование этого метода требует от тренера тщательной подготовки и планирования, а также учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Чрезмерное его использование может привести к стрессу и переутомлению занимающихся.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование возможностей соревновательного метода в воспитании физических качеств»** приводятся результаты нашей экспериментальной работы по использованию соревновательного метода в воспитании физических качеств детей среднего школьного возраста.

Наше исследование проводилось среди учащихся седьмых классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Балашова Саратовской области» в течение 2022-2023 учебного года. Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить возможности соревновательного метода в воспитании физических качеств учащихся. Мы выбрали два класса. Один из них, в котором мы проводили занятия во время педагогической практики, стал

экспериментальным классом, а второй – контрольным. В экспериментальном 7 «А» классе всего 21 ученик: 9 девочек и 12 мальчиков, а в контрольном 7 «Б» классе 25 учеников 13 девочек и 12 мальчиков.

Само исследование проводилось в три этапа. Сначала на констатирующем этапе мы протестировали уровень развития физических качеств учащихся с помощью тестовых упражнений. Этот этап проводился в течение сентября 2022 г. В качестве тестов нами были выбраны следующие упражнения:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила);
- 2) бег на 60 м (быстрота);
- 3) челночный бег 4×9 м (ловкость, координация, скорость);
- 4) прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);
- 5) бег 2000 м (выносливость);
- 6) наклон туловища в положении стоя (гибкость).

В таблицах 1 и 2 представлены результаты предварительного тестирования испытуемых.

Таблица 1 - Результаты тестирования испытуемых экспериментальной группы в начале исследования

Учащиеся	Упражнения					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	Бег 60 м (сек)	Челночный бег 4×9 м(сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 2000 м (мин)	Наклон туловища в положении стоя (см)
Мальчики						
1	20	9,4	9,9	182	10,00	6
2	17	9,6	9,8	174	10,20	7
3	24	9,8	10,3	167	10,05	11
4	16	10,2	10,4	160	10,23	5
5	21	10,0	9,9	184	11,00	3
6	18	10,1	10,3	177	10,45	10
7	18	9,4	10,2	180	9,40	9
8	16	9,7	10,0	176	10,20	8
9	13	10,8	10,8	165	10,50	6
10	14	10,6	10,6	180	9,55	8

11	19	9,9	9,8	180	9,50	11
12	15	9,8	9,9	175	11,15	4
\bar{x}	17,5	9,9	10,1	175	10,20	7,3
Девочки						
1	15	10,2	10,3	180	11,20	15
2	10	9,8	10,0	175	12,30	12
3	18	11,0	10,5	169	12,45	9
4	9	10,7	11,2	172	13,00	14
5	17	10,5	11,3	154	13,40	9
6	6	9,8	10,0	170	12,25	9
7	14	9,9	10,1	160	11,47	10
8	15	10,7	11,0	170	12,36	16
9	16	11,2	10,7	160	13,20	14
\bar{x}	13,3	10,4	10,5	167	12,36	12

Таблица 2 - Результаты тестирования испытуемых контрольной группы
в начале исследования

Учащиеся	Упражнения					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	Бег 60 м (сек)	Челночный бег 4×9 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 2000 м (мин)	Наклон туловища в положении стоя (см)
Мальчики						
1	22	9,5	9,8	175	10,30	4
2	16	9,4	9,7	180	9,50	6
3	23	9,7	9,9	165	10,25	8
4	19	10,0	10,3	170	10,00	5
5	23	9,7	10,0	164	10,00	7
6	19	10,3	10,4	167	9,45	11
7	17	9,4	10,3	180	9,55	11
8	12	9,4	9,9	180	10,10	9
9	13	10,7	10,8	175	10,30	8
10	18	10,7	10,8	178	9,50	5
11	20	10,0	9,8	170	9,30	7
12	17	10,0	9,7	156	11,00	4
\bar{x}	18,2	9,9	10,1	172	10,07	7,1
Девочки						
1	18	10,2	10,3	180	12,40	16
2	10	9,8	10,0	175	13,30	11
3	7	9,9	10,5	180	13,45	14
4	12	10,7	10,1	162	12,50	14
5	16	11,2	11,3	164	13,40	10
6	7	11,2	11,3	170	11,45	14
7	14	10,5	10,5	150	12,47	11
8	17	9,8	11,2	145	11,36	16

9	13	10,4	10,7	158	13,20	14
10	15	11,0	10,0	175	12,25	13
11	10	10,7	10,1	169	11,47	9
12	18	10,5	10,8	172	12,36	9
13	9	9,8	10,9	154	13,20	10
\bar{x}	12,7	10,4	10,5	166	12,46	12,3

Проанализировав таблицы, мы выявили, что результаты учащихся в среднем по классам схожи.

Второй этап исследования являлся основным и самым длительным (октябрь 2022 г. – апрель 2023 г.). В течение этого периода мы применяли соревновательный метод на уроках физической культуры, которые проводились с экспериментальным классом. В структуру каждого урока включались игры и задания соревновательного характера. Контрольный класс в нем участия не принимал, у них уроки физической культуры велись как обычно. В ходе нашего исследования мы разработали и провели с учащимися экспериментальной группы задания соревновательного характера для разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол), «Лыжная подготовка».

На третьем, контрольном этапе (апрель–май 2023 г.) мы снова протестировали оба класса, чтобы проверить было ли применение соревновательного метода эффективным для развития физических качеств учащихся. Результаты итогового тестирования представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Результаты выполнения нормативов по физической культуре учащимися экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

	Упражнения					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	Бег 60 м (сек)	Челночный бег 4×9 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 2000 м (мин)	Наклон туловища в положении стоя (см)

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап						
Мальчики												
1	20	23	9,4	9,3	9,9	9,7	182	185	10,00	9,45	6	10
2	17	22	9,6	9,4	9,8	9,6	174	180	10,20	10,00	7	11
3	24	23	9,8	9,5	10,3	10,0	167	170	10,05	9,38	11	13
4	16	18	10,2	10,0	10,4	10,2	160	165	10,23	10,15	5	7
5	21	23	10,0	9,7	9,9	9,8	184	180	11,00	10,50	3	6
6	18	21	10,1	9,8	10,3	10,1	177	180	10,45	10,45	10	12
7	18	18	9,4	9,4	10,2	9,9	180	183	9,40	9,30	9	11
8	16	18	9,7	9,4	10,0	9,8	176	179	10,20	10,10	8	8
9	13	16	10,8	10,4	10,8	10,4	165	170	10,50	10,15	6	8
10	14	18	10,6	10,2	10,6	10,3	180	183	9,55	9,30	8	11
11	19	23	9,9	9,4	9,8	9,8	180	181	9,50	9,28	11	12
12	15	18	9,8	9,4	9,9	9,8	175	178	11,15	11,15	4	6
\bar{x}	17,5	20	9,9	9,6	10,1	9,9	175	178	10,20	10,06	7,3	9,5
Девочки												
1	15	18	10,2	10,1	10,3	10,1	180	182	11,20	11,00	15	17
2	10	14	9,8	9,7	10,0	10,0	175	178	12,30	12,15	12	16
3	18	18	11,0	10,7	10,5	10,3	169	173	12,45	12,30	9	14
4	9	11	10,7	10,4	11,2	11,0	172	172	13,00	12,40	14	16
5	17	18	10,5	10,4	11,3	11,2	154	160	13,40	13,25	9	10
6	6	9	9,8	9,8	10,0	9,9	170	170	12,25	12,10	9	12
7	14	16	9,9	9,8	10,1	9,9	160	162	11,47	11,50	10	14
8	15	17	10,7	10,4	11,0	10,5	170	171	12,36	12,30	16	17
9	16	18	11,2	11,0	10,7	10,4	160	162	13,20	13,04	14	15
\bar{x}	13,3	15,4	10,4	10,2	10,5	10,3	167	170	12,36	12,23	12	14,5

Таблица 4 – Результаты выполнения нормативов по физической культуре учащимися контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

Учащиеся	Упражнения											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)		Бег 60 м (сек)		Челночный бег 4×9 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 2000 м (мин)		Наклон туловища в положении стоя (см)	
	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап
Мальчики												
1	22	23	9,5	9,4	9,8	9,8	175	179	10,30	10,15	4	6

2	16	17	9,4	9,3	9,7	9,8	180	182	9,50	9,30	6	7
3	23	23	9,7	9,6	9,9	9,8	165	168	10,25	10,10	8	9
4	19	20	10,0	9,9	10,3	10,0	170	170	10,00	9,50	5	7
5	23	23	9,7	9,5	10,0	10,0	164	170	10,00	9,45	7	8
6	19	20	10,3	10,0	10,4	10,3	167	170	9,45	9,30	11	12
7	17	17	9,4	9,4	10,3	10,2	180	179	9,55	9,50	11	11
8	12	13	9,4	9,5	9,9	10,0	180	182	10,10	10,20	9	11
9	13	15	10,7	10,5	10,8	10,6	175	180	10,30	10,30	8	10
10	18	18	10,7	10,4	10,8	10,5	178	181	9,50	9,50	5	7
11	20	21	10,0	9,8	9,8	9,8	170	170	9,30	9,30	7	7
12	17	18	10,0	9,9	9,7	9,8	156	160	11,00	11,02	4	6
\bar{x}	18,2	19	9,9	9,8	10,1	10	172	174	10,07	10,05	7,1	8,4
Девочки												
1	18	18	10,2	10,0	10,3	10,0	180	180	12,40	12,40	16	17
2	10	14	9,8	9,8	10,0	10,1	175	176	13,30	13,20	11	14
3	7	10	9,9	9,8	10,5	10,3	180	179	13,45	13,30	14	16
4	12	12	10,7	10,7	10,1	9,9	162	168	12,50	12,40	14	16
5	16	18	11,2	11,0	11,3	11,0	164	168	13,40	13,25	10	13
6	7	9	11,2	10,9	11,3	11,0	170	174	11,45	11,20	14	16
7	14	15	10,5	10,2	10,5	10,1	150	155	12,47	12,28	11	14
8	17	18	9,8	9,8	11,2	11,3	145	150	11,36	11,19	16	16
9	13	13	10,4	10,3	10,7	10,4	158	150	13,20	13,00	14	15
10	15	17	11,0	10,8	10,0	9,9	175	173	12,25	12,04	13	12
11	10	12	10,7	10,7	10,1	10,0	169	173	11,47	11,00	9	10
12	18	18	10,5	10,3	10,8	10,5	172	175	12,36	12,15	9	9
13	9	8	9,8	9,8	10,9	10,7	154	156	13,20	13,40	10	11
\bar{x}	12,7	14	10,4	10,3	10,5	10,4	166	167	12,46	12,31	12,3	13,7

Подводя итоги по второй главе бакалаврской работы, мы пришли к выводу, что изначально на констатирующем этапе исследования уровень физических качеств учащихся обеих групп (экспериментальной и контрольной) был почти одинаковый, и в целом его можно было назвать невысоким. Не более трети учащихся смогли показать отличные результаты по отдельным нормативам. Результат большинства ребят оказался средним. В отдельных случаях школьники совсем не справились с выполнением упражнения, показав результат ниже нижней границы норматива. Это указывает на необходимость активизации работы по развитию физических качеств учащихся.

Предположив, что применение на уроках физической культуры соревновательного метода позволит активизировать работу учащихся и повысит их мотивацию по укреплению физической формы и развитию

физических качеств, мы разработали и подобрали упражнения, задания и игры состязательного характера. Эти задания мы включали в содержание уроков физической культуры, проводимых в одном из классов в течение шести месяцев. Задания подбирались с учетом изучаемого на тот момент раздела.

По завершении экспериментальной части исследования мы провели повторное тестирование обоих классов. Его результаты показали, что уровень развития физических качеств всех учащихся повысился. Однако результаты экспериментальной группы оказались лучше. Их изменения относительно собственных результатов выполнения тестовых упражнений в начале исследования заметнее, чем у контрольной группы. В целом при сравнении результатов контрольного тестирования двух групп видно, что уровень развития качеств у экспериментальной группы в целом и по каждому упражнению выше, чем у контрольной. Это позволяет сделать вывод о том, что соревновательный метод эффективен и может применяться на уроках физической культуры для совершенствования уровня развития физических качеств обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физические качества человека – это совокупность врожденных и приобретенных способностей, которые характеризуют его физическое состояние и определяют его физическую дееспособность. Они включают в себя силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений, а также способность выполнять определенные двигательные действия. Физические качества являются основой для развития двигательных навыков и умений, играют важную роль в обеспечении безопасности и эффективности жизнедеятельности человека. Они взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга. Развитие одного качества может способствовать развитию другого. Например, развитие силы может улучшить выносливость, а развитие гибкости может улучшить координацию движений.

Для развития физических качеств необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом. Важно также соблюдать режим дня, правильно питаться и избегать вредных привычек, чтобы поддерживать здоровье организма и улучшать свои физические способности.

Воспитание физических качеств в современном школьном образовании происходит на уроках физической культуры, а также в рамках внеурочной деятельности в спортивных секциях. С этой целью используется довольно большой набор педагогических средств и методов. Они варьируются в зависимости от того, какое физическое качество требуется развить, однако основные аспекты у методов общие и включают в себя подбор подходящих упражнений, регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, соблюдение техники выполнения упражнений, добавление новых упражнений с целью разнообразить тренировки, соблюдение режима питания и отдыха, а также отслеживание прогресса. Для воспитания физических качеств используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.

Целью бакалаврской работы является изучение возможностей соревновательного метода в воспитании физических качеств обучающихся. Суть данного метода состоит в том, что занимающиеся соревнуются между собой, стараясь достичь лучших результатов. Он стимулирует учащихся к достижению высоких результатов, развивает их физические качества и навыки, а также повышает мотивацию к занятиям спортом.

Для достижения цели бакалаврской работы нами было проведено исследование на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Балашова Саратовской области». В нем участвовали ученики двух седьмых классов 7 «А» (экспериментальная группа) и 7 «Б» (контрольная группа). Для определения уровня развития их физических качеств был подобран диагностический инструментарий в виде комплекса тестов, соответствующих основным требованиям спортивной метрологии. Нами были отобраны следующие

упражнения, позволяющие выявить уровень сформированности отдельных физических качеств у испытуемых школьников: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег на 60 м; челночный бег 4×9 м; прыжок в длину с места; бег 2000 м; наклон туловища в положении стоя. Результаты сравнивались с нормативами для 7 класса.

Анализ полученных данных показал, что уровень развития физических качеств в обоих классах примерно одинаков. В целом не более трети учащихся показали высокий уровень развития физических качеств, за исключением упражнения на определение развития скоростно-силовых способностей, в котором высокий уровень отмечен у 48 % в 7 «А» и 36 % в 7 «Б». Хуже всего у учащихся оказалась развита выносливость. Высокий уровень отмечен у 4 % в 7 «Б», а низкий – у 52 % в 7 «А» классе и у 44 % в 7 «Б». В основном уровень развития физических качеств у ребят – средний, или низкий.

На наш взгляд, повышению уровня развития физических качеств учащихся будет способствовать активное применение на уроках физической культуры соревновательного метода. В течение шести месяцев на каждом уроке физической культуры в 7 «А» классе применялись разработанные или подобранные нами упражнения и игры соревновательного характера. В зависимости от типа урока они были включены в его подготовительную или основную часть. Кроме того, при подборе упражнений мы учитывали, какой именно раздел проходят школьники, то есть, для лыжной подготовки подбирались игры и упражнения на лыжах, для спортивных игр – упражнения с элементами баскетбола или волейбола и т.д.

Сравнительный анализ результатов тестирования обучающихся до и после проведения занятий по программе показал положительную динамику в обоих классах. Ни у кого из ребят результаты выполнения упражнений не ухудшились. Однако у экспериментального 7 «А» класса изменения оказались заметнее, как в сравнении с их собственными показателями, полученными в начале исследования, так и в сравнении с показателями 7 «Б»

класса на контрольном этапе исследования. В целом, сопоставив данные контрольного тестирования двух классов можно увидеть, что количество учащихся со средним уровнем развития всех физических качеств в них примерно одинаковое. Однако к 7 «А» больше учащихся с высоким уровнем развития качеств и меньше с низким. Это различие колеблется от 4–5 % до 15–16 % в зависимости от упражнения.

Можно сделать вывод, что регулярное применение на уроках физической культуры соревновательного метода в форме различных упражнений и игр способствует более интенсивному развитию физических качеств учащихся. Мы полагаем, что его стоит активнее применять на уроках физической культуры в школе для совершенствования физических качеств учащихся и повышения мотивации к занятиям физической культурой.