

V: Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) (адаптированный для использования в Российской Федерации). – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999 – с. 180.

7. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4<sup>th</sup> ed., text rev.). Washington, DC: Author.

© Лопатко Е.Е., Бызов Е.А., Ревенько А.И., 2021

УДК 791.011.1

**Малозёмов Олег Юрьевич,**

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,  
Екатеринбург, Россия

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УСЛОВИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация. В работе рассматриваются проблемы развития учащихся, в частности – повышения двигательной подготовленности на базе школьных уроков по физической культуре. Предложен вариант использования уроков для развития большей самостоятельности, инициативности, ответственности учащихся в выборе и использовании физических упражнений и видов двигательной деятельности. Приведены экспериментальные данные по динамике двигательной подготовленности в течение учебного года.*

*Ключевые слова: двигательная подготовленность, старшие школьники, педагогические условия.*

**Malozyomov Oleg Yurievich,**

associate professor of the Department of physical culture, cand. ped. sciences,  
FSBEI HE "Ural state medical university",  
Yekaterinburg, Russia

## **RELATIONSHIP OF MOTOR READINESS OF SENIOR SCHOOLCHILDREN WITH THE CONDITIONS OF LESSONS ON PHYSICAL CULTURE**

*Abstract. The paper deals with the problems of development of students, in particular – increasing motor fitness on the basis of school lessons in physical culture. A variant of the use of lessons for the development of greater independence, initiative, responsibility of students in the choice and use of physical exercises and types of motor activity is proposed. The experimental data on the dynamics of motivational readiness during the academic year are presented.*

*Key words: motor fitness, senior pupils, pedagogical conditions.*

В данной публикации остановимся на одной из наиболее показательных сторон физического здоровья молодёжи – уровня развития двигательных способностей и психолого-педагогических условиях, способствующих данному развитию. Общеизвестно, что оптимальная и с желанием выполняемая двигательная деятельность способствует развитию физической подготовленности и повышению резервов психосоматического здоровья. Поэтому главное – повышение мотивации молодёжи к *самостоятельной двигательной деятельности*. Поскольку в вуз приходят уже взрослые, дееспособные с точки зрения законодательства люди (18 лет и старше), то стоит рассмотреть более ранние стадии личностного формирования – школьный период.

Одна из основных причин меньшей привлекательности школьных занятий по физической культуре, в сравнении с внешкольными, по-нашему мнению в том, что в школе обучающиеся не влияют на выбор форм, методов и средств физического воспитания. Всё это определяет учитель. Оптимизировать же образовательный процесс можно на базе знания и учёта ценностных ориентаций молодёжи в сфере физической культуры, а также

созданием на занятиях такой психолого-педагогической среды, которая способствует развитию значимых личностных качеств и личности учащихся в целом.

На базе специализированного учебно-научного центра Уральского федерального университета нами исследовалось влияние условий проведения уроков по физической культуре в 10-11-х классах на повышение психологической устойчивости и мотивации учащихся к двигательной деятельности. Одновременно фиксировались и показатели двигательной подготовленности школьников. В контрольной группе (юноши – 53 человека, девушки – 57 человек) занятия проводились в рамках стандартной школьной программы. Основными мотивирующими факторами в экспериментальной группе (юноши 196 человек, девушки – 127 человек) были следующие.

1. Ориентация на предпочитаемые старшими школьниками виды физкультурной деятельности. У девушек таковыми оказались аэробика и спортивные игры, у юношей – спортивные игры и атлетизм. Данный выбор видов спортивной деятельности не является исключительным, а интересы молодёжи у нас и за рубежом мало в чём отличаются [1, 2, 3].

2. По проведённому исследованию (на базе анкетирования) основных имиджеобразующих личностных качеств учащихся выяснилось, что таковыми являются – уверенность в себе, общительность, самостоятельность, мужественность (женственность). Поэтому, на занятиях больше ориентировались на формирование именно данных качеств, определяющих успех учащихся во многих жизненных ситуациях.

3. В качестве снижения последствий активной учебно-коммуникативной деятельности учащихся после получения физической нагрузки использовались элементы ментального тренинга, в виде индивидуально-групповых психорегулирующих упражнений. Кроме того, в экспериментальной группе количество часов по физической культуре было увеличено до 4-х часов в неделю.

Эти мероприятия делали занятия по физической культуре привлекательнее для учащихся и помогали более адекватному, разностороннему восприятию сферы физкультурной деятельности, лучшему пониманию себя и окружающих. При этом на занятиях поощрялись элементы индивидуально-коллективного творчества (художественные композиции по аэробике, новые комплексы упражнений и др.); индивидуализм и соревновательность молодёжи направлялась в гуманистическое русло (взаимопомощь, взаимовыручка, эмпатия, взаимответственность и др.); успешность в любом виде физкультурной деятельности использовали для повышения самооценки учащихся. Это особенно важно, поскольку есть данные, что внешняя мотивация к спортивным занятиям определяется как стремление к участию в различных формах физической активности не только для развития своих физических возможностей, но и для повышения самооценки [4].

Итогом проделанной научно-практической работы явилось следующее. Отмечено существенное улучшение отношения к учебному предмету и сфере двигательной деятельности в целом у учащихся экспериментальной группы. Об этом свидетельствовали лучшая посещаемость занятий. Повысилась также и активность, самостоятельность в проявлении двигательных способностей учащихся на занятиях, что привело к достоверному повышению почти всех регистрируемых показателей в экспериментальной группе в сравнении с контрольной (см. таблицу, в числителе/знаменателе – значения показателей двигательной подготовленности, соответственно, в начале/конце учебного года).

Таблица

**Сравнение показателей физической подготовленности в исследуемых группах учащихся**

Показатель	Класс	Среднее значение показателя ( $M \pm m$ )		Р
		контрольная группа	экспериментальная группа	
ю н о ш и				

бег 100м, (с)	10	<u>14,30 ± 0,08</u> 14,20 ± 0,07	<u>14,35 ± 0,04</u> 14,00 ± 0,03	<u>&gt;0,1</u> <0,05
	11	<u>14,10 ± 0,07</u> 14,00 ± 0,07	<u>13,90 ± 0,03</u> 13,80 ± 0,03	<u>&lt;0,05</u> <0,05
бег 1000м, (мин, с)	10	<u>3,57 ± 0,01</u> 3,49 ± 0,02	<u>3,55 ± 0,01</u> 3,420 ± 0,005	<u>&gt;0,1</u> <0,001
	11	<u>3,450 ± 0,015</u> 3,40 ± 0,01	<u>3,410 ± 0,005</u> 3,370 ± 0,005	<u>&lt;0,05</u> <0,01
прыжок в длину с места, (м)	10	<u>197,0 ± 2,0</u> 200,0 ± 1,6	<u>197,0 ± 1,0</u> 204,0 ± 0,9	<u>&gt;0,1</u> <0,05
	11	<u>203,0 ± 1,5</u> 206,0 ± 1,0	<u>204,0 ± 0,8</u> 210,0 ± 0,8	<u>≥0,05</u> <0,05
подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	10	<u>7,0 ± 0,3</u> 7,9 ± 0,3	<u>7,5 ± 0,2</u> 8,5 ± 0,2	<u>&gt;0,1</u> <0,1
	11	<u>8,0 ± 0,3</u> 8,5 ± 0,3	<u>8,2 ± 0,2</u> 10,0 ± 0,2	<u>≥0,01</u> <0,001
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)	10	<u>28,0 ± 1,2</u> 32,0 ± 1,1	<u>29,5 ± 0,6</u> 36,0 ± 0,5	<u>&gt;0,1</u> <0,01
	11	<u>33,0 ± 1,1</u> 35,0 ± 1,0	<u>34,5 ± 0,4</u> 38,5 ± 0,4	<u>&lt;0,01</u> <0,01
поднимание ног в висе на перекладине, (кол-во раз)	10	<u>5,1 ± 0,3</u> 5,5 ± 0,3	<u>5,0 ± 0,1</u> 6,0 ± 0,1	<u>&gt;0,1</u> >0,1
	11	<u>5,5 ± 0,2</u> 5,8 ± 0,3	<u>6,0 ± 0,1</u> 6,5 ± 0,1	<u>&lt;0,05</u> <0,05
<b>д е в у ш к и</b>				
бег 30м, (с)	10	<u>5,92 ± 0,07</u> 5,71 ± 0,04	<u>5,91 ± 0,04</u> 5,62 ± 0,04	<u>&gt;0,1</u> >0,1
	11	<u>5,60 ± 0,05</u> 5,61 ± 0,07	<u>5,60 ± 0,04</u> 5,51 ± 0,03	<u>&gt;0,1</u> >0,1
челночный бег, 3 × 10, (с)	10	<u>9,8 ± 0,1</u> 9,7 ± 0,1	<u>9,89 ± 0,07</u> 9,60 ± 0,06	<u>&gt;0,1</u> >0,1
	11	<u>9,7 ± 0,1</u> 9,6 ± 0,1	<u>9,61 ± 0,06</u> 9,52 ± 0,05	<u>&gt;0,1</u> >0,1
прыжок в длину с места, (см)	10	<u>155,2 ± 2,0</u> 160,1 ± 2,1	<u>154,1 ± 1,2</u> 163,9 ± 1,2	<u>&gt;0,1</u> >0,1
	11	<u>159,9 ± 2,1</u> 166,0 ± 1,9	<u>165,0 ± 1,2</u> 173,2 ± 0,9	<u>&lt;0,05</u> <0,01
наклон вперёд из положения стоя, (гибкость), (см)	10	<u>6,3 ± 0,15</u> 10,2 ± 0,2	<u>6,20 ± 0,09</u> 12,68 ± 0,13	<u>&gt;0,1</u> <0,001
	11	<u>10,8 ± 0,2</u> 11,1 ± 0,2	<u>12,32 ± 0,14</u> 14,8 ± 0,2	<u>&lt;0,001</u> <0,001
поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30с, (кол-во раз)	10	<u>12,6 ± 0,4</u> 14,4 ± 0,6	<u>12,5 ± 0,3</u> 16,2 ± 0,4	<u>&gt;0,1</u> <0,05
	11	<u>15,0 ± 0,6</u> 15,8 ± 0,55	<u>15,6 ± 0,4</u> 19,5 ± 0,4	<u>≥0,1</u> <0,001
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)	10	<u>8,0 ± 0,2</u> 10,1 ± 0,2	<u>8,03 ± 0,14</u> 11,20 ± 0,19	<u>&gt;0,1</u> <0,001
	11	<u>10,3 ± 0,2</u> 11,1 ± 0,25	<u>11,02 ± 0,17</u> 13,51 ± 0,21	<u>&lt;0,01</u> <0,001

Исключения составили результаты в упражнениях бег на 30м и челночный бег (3х10м) у девушек, а также поднимание ног в висе на перекладине у юношей 10-х классов.

Предложено обратить внимание на развитие не столько конкретных скоростно-силовых качеств учащихся, сколько на формирование личностной самоидентификации, самоопределения учащихся в сфере физкультурной деятельности. Желание проявить себя в тех формах двигательной деятельности, к которым наиболее склонны учащиеся, усиливают мотивационный компонент данной деятельности. Мы считаем, что только внутренне сформированная мотивация к самооздоровительной деятельности, саморазвитие средствами физической культуры способна привести к повышению двигательных показателей молодёжи. Путь к этому лежит в заинтересованности занимающихся формировать собственные имиджеобразующие личностные качества средствами физкультурной деятельности.

### **Литература**

1. Шилько В.Г. Спортивно видовые технологии формирования физической культуры студентов. // Теория и практика физической культуры, 2002, №9, с.50-52.
2. Поспех Е. И. др. Мнения и ожидания учащихся в оценке предмета “физическое воспитание” в школах стран Европы. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002, №3, с.12-17.
3. Goudas M., Biddle S.: Pupil perception of enjoyment in physical education. “Physical Education Review” 1993, nr.16. w: “European Journal of Physical Education”1997, nr.1.
4. Fox K., Biddle S.: The child’s perspective in physical education, part 3: A question of attitudes, “British Journal of Physical Education” 1998, nr.19.

© Малозёмов О.Ю., 2021

УДК 791.011.1

**Малозёмов Олег Юрьевич**

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,