

Михейлис К.П., Карагандинский университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр.МФКиС-52, магистрант.
(Научный руководитель – к.б.н. ас. профессора Кузнецова Л.С.)

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Актуальность работы. Значительные преобразования, произошедшие в Казахстане за последние годы, заметно изменили не только всю структуру образования в целом, но и потребовали обновления в сфере школьной физической культуры. В настоящее время только около 20% школьников выполняют нормативные требования, предъявляемые школьной программой по физической подготовке. Одной из причин низкого уровня здоровья и физической подготовленности учащихся школ специалисты ставят отсутствие у них потребности в физкультурных занятиях [1].

Анализ современных исследований по проблеме обнаруживает снижение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом [2]. В средних и старших классах потребности школьников уже не соответствуют содержанию учебной программы, наличию материальной базы школ и другим факторам. Не имея возможности удовлетворить индивидуальные потребности, многие из учащихся теряют интерес к занятиям физической культурой. Часто наблюдается безразличие учащихся к физической культуре, спорту, нежелание использовать их средства для активного отдыха, проведения досуга, совершенствования физических кондиций.

Между тем авторами показано, что занятия физической культурой будут эффективны только тогда, когда участие в них вызвано внутренними побуждениями школьника, интересом к двигательной деятельности [3]. Несмотря на имеющиеся в литературе данные, вопросы повышения интереса к занятиям физической культурой изучены недостаточно. Малочисленны исследования, посвященные поиску путей оптимизации физической подготовки и ресурсов здоровья школьников на основе повышения их спортивных интересов, а также двигательной активности. Наблюдается противоречие между требованиями, практикой общего физкультурного образования и формированием интереса школьников к физической культуре. Очевидно, что изучение особенностей физической подготовленности учащихся среднего звена во взаимосвязи с формированием у них интереса к физической культуре с учетом гендерного аспекта будет способствовать повышению эффективности школьного физического воспитания.

Целью исследования явилась оценка физической подготовленности школьников 11-12 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, опросные методы, контрольные испытания, методы математической статистики.

В наблюдении приняли участие учащиеся 11-12 лет школы КГУ «Школа-лицей №66» г. Караганды. Всего 42 школьника, из них 20 мальчиков и 22 девочки. В начале учебного года нами были приняты нормативы по физической подготовленности. Оценивали: скоростные способности (бег 30м.), координационные способности (КС) (челночный бег 3*10) и скоростно-силовые способности (бросок набивного мяча, прыжок в длину с места). Полученные данные сопоставлялись с нормативными требованиями школьной программы по физической культуре и имеющимися в литературе рекомендациями [4,5].

Для выявления отношения и интереса к занятиям физической культурой среди учащихся 5 классов в начале 2021-22 учебного года проведен опрос по анкете: «Интерес и потребность учащихся в физической культуре», предложенной Дворкиным и соавторами [6]. В содержание анкеты входило 9 вопросов. Для обработки полученных данных использовали стандартизированный набор оценок как своеобразную оценочную шкалу. Оценочное суждение респондента выражалось в баллах (от 1 до 3), а всей группы средним арифметическим числом. Полученные нами результаты обработаны по принятым в педагогических исследованиях методам [7].

Полученные результаты. На первом этапе нашей работы мы изучили отношение и интерес школьников к физической культуре. Суммарные среднегрупповые баллы по признакам, входящим в критерии оценки, соответствовали у школьников условно 2 уровням «сформированности» интереса и потребности в физкультуре: высокому и среднему (Рис. 1). На начало учебного года у 61,0 % мальчиков отмечен высокий уровень интереса к физической

культуре, а у 39,0% мальчиков – средний. У девочек высокий уровень «сформированности» интереса к физической культуре по суммарной бальной оценке признаков имели 46,0 % девочек, средний уровень – 54,0% школьниц. Процент мальчиков с высоким уровнем потребности в физической культуре и спорте оказался на 15,0% выше, чем у девочек.

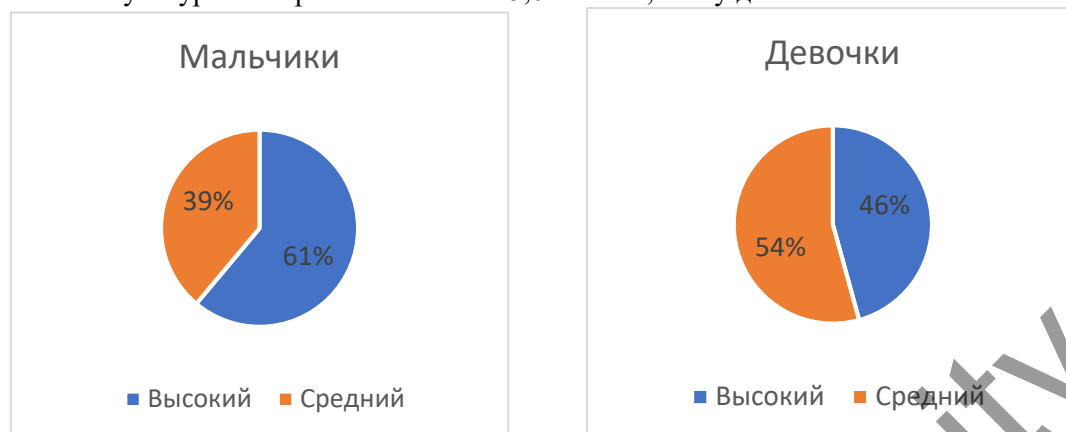


Рисунок 1. Процентное соотношение выпускников начальной школы с различным уровнем потребности к физической культуре (%)

Изучение особенностей физической подготовленности школьников с различным уровнем интереса выявило, что мальчики с высоким и средним уровнем интереса показали низкий уровень скоростных способностей в тесте «бег на 30 м.» при несущественной разнице результатов в 2,9% (Таб.1). В тесте на координационные способности «Челночный бег 3x10» мальчики с высоким уровнем интереса имели средний уровень КС, а со средним - низкий уровень с разницей результатов в 1,2%. В тесте «Т₂-Т₁», характеризующем абсолютные КС, мальчики 1 группы получили уровневую оценку выше среднего уровня, а мальчики 2 группы – среднюю с разницей результатов в 12,5%. В тесте на скоростно-силовые способности «Бросок набивного мяча» мальчики как в 1 группе, так и во 2 группе показали средний уровень результатов при разнице в 14,2%. В втором тесте «Прыжок в длину с места» мальчики с высоким уровнем интереса проявили средний уровень скоростно-силовых способностей, а мальчики со средним - низкий уровень таковых при разнице показателей в 4,4%. По сумме тестов у мальчиков с высоким уровнем интереса установлен средний уровень, а в группе с средним - уровень физической подготовленности ниже среднего.

Таблица №1 - Разница показателей физической подготовленности мальчиков с различным уровнем интереса к занятиям физической культуры

Показатели	Мальчики (1 группа - высокий уровень интереса)		Мальчики (2 группа - средний уровень интереса)		Абс. разница	Разница в %
	М±m	Уровень	М±m	Уровень		
Бег 30м.	6,9±0,3	НУ	6,7±0,5	НУ	0,2	2,9%
Челн.бег 3x10	9,3±0,2	СУ	9,4±0,4	НУ	0,1	1,2%
Т ₂ -Т ₁	2,4±0,2	В/С У	2,7±0,2	СУ	0,3	12,5%
Броски н.мяча	377,3±31,5	СУ	323,6±30,9	СУ	53,7	14,2%
Прыжок в длину с места	146,1±6,9	СУ	139,9±10,0	НУ	6,2	4,4%
S(сумма)		СУ		Н/С У		

Результаты педагогической диагностики физической подготовленности девочек с различным уровнем интереса выявили, что девочки с высоким уровнем интереса имели уровень скоростных способностей в тесте «бег на 30 м.» ниже-среднего, а со средним - низкий уровень при разнице 7,8%. (Таб.2). В тесте на координационные способности «Челночный бег 3x10» девочки 1 группы имели средний уровень КС, а девочки 2 группы – ниже среднего уровень КС, разница в тесте составила 8,6%. По абсолютным КС в тесте «Т₂-Т₁» у девочек первой группы

уровень результатов оказался выше среднего, а второй – среднего уровня при их разнице в 10,3%. По скоростно-силовым способностям девочки с высоким уровнем интереса имели оценки выше среднего в тесте «Бросок набивного мяча», а во втором тесте «Прыжок в длину с места» - средний уровень. У девочек второй группы отмечен в первом тесте средний уровень результатов, а во втором - ниже среднего при их разнице соответственно в 19,6% (1 тест) и 11,6% (2 тест). По сумме тестов девочки группы более высокого ранга имели средний, а девочки группы среднего ранга - ниже среднего уровень физической подготовленности, что вполне согласовывается с имеющимися в литературе данными о роли мотивации в эффективности занятий школьников физкультурой.

Таблица №2 - Разница показателей физической подготовленности девочек с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой

Показатели	Девочки 1 группа (высокий интереса)		Девочки 2 группа (средний интереса)		Абс. разница	Разница в %
	M±m	Уровень	M±m	Уровень		
Бег 30м.	6,4±0,1	Н/С У	6,9±0,3	НУ	0,5	7,8
Челн.бег 3x10	9,3±0,1	СУ	10,1±0,2	Н/С У	0,8	8,6%
T ₂ -T ₁	2,9±0,1	В/С У	3,2±0,1	СУ	0,3	10,3%
Броски н. мяча	388,5±31,9	В/С У	312,5±22,3	СУ	76	19,6%
Прыжок в длину с места	149,5±5,1	СУ	132,2±6,4	Н/С У	17,3	11,6%
S (сумма)		СУ		Н/С У		

Сравнение показателей скоростных качеств по тесту «Бег 30 м» выявило, что у мальчиков и девочек 1 группы в этом тесте разница в составила 7,2%. У мальчиков оценка соответствовала низкому уровню, а у девочек – ниже среднего уровня. (Рис.2). У мальчиков и девочек 2-группы разница в тесте «Бег 30м.» минимальная - 2,9% при низкой уровневой оценке результатов в обеих группах.

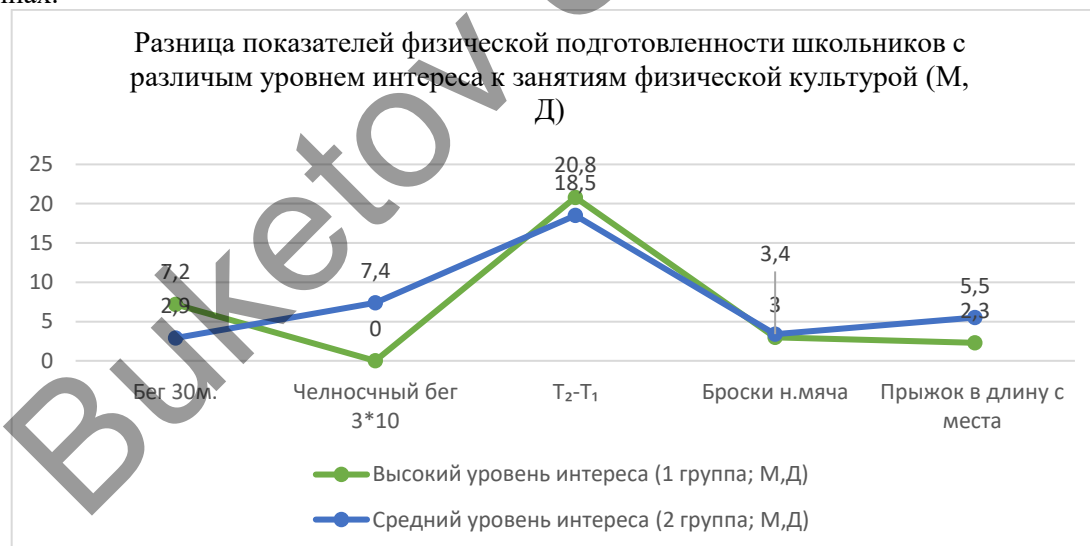


Рисунок 2. Разница показателей физической подготовленности школьников с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой (М, Д).

В тесте на КС «Челночный бег 3x10 м.» мальчики и девочки первой группы показали результаты среднего уровня, во 2-группе мальчики получили низкие оценки, а девочки - ниже среднего уровня при разнице между ними в 7,4%. В координационном тесте «T₂-T₁» мальчики и девочки с высоким уровнем интереса получили оценки выше среднего при разнице 20,8%, а мальчики и девочки с средним уровнем интереса – средние при разнице в 18,5%.

В развитии скоростно-силовых качеств мальчики с высоким уровнем интереса к физической культуре имели в тесте «Бросок набивного мяча» результаты среднего уровня, а девочки - выше среднего, при разнице 3,0%. В группах со средним уровнем интереса мальчики

и девочки показали в тесте «Бросок набивного мяча» средний уровень результатов при разнице 3,4%. Во втором скоростно-силовом тесте «Прыжок в длину с места» результаты мальчиков и девочек первой группы соответствовали среднему уровню при минимальной разнице (2,3%). Во 2 группе у мальчиков среднегрупповые результаты отвечали низкому уровню, а у девочек – ниже среднего при разнице в 5,5%. В итоге по сумме тестов в группах мальчиков и девочек с высоким рангом определен средний уровень физической подготовленности, а с средним уровнем интереса - ниже среднего.

Заключение. Таким образом, школьники с высоким уровнем интереса к занятиям физической культурой имели более высокие абсолютные показатели и уровневые оценки в развитии отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом, чем школьники с средним уровнем такового, что свидетельствует о значимости и необходимости формирования, начиная с младших классов, позитивного отношения и интереса к физической культуре.

Литература:

1. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре [Текст] : Автореф. дисс. д-ра наук / П. К. Дуркин // Архангельск : Трикта. – 2007. – С. 43.
2. Степанова Г.А. Средства воспитания у школьников интереса двигательной активности: Автореф. Дис. Конд. Пед. Наук: - Екатеринбург: УГПУ, 2005 - 21 с.
3. Левушкин, СП. Сенситивные периоды развития физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / СП. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - № 6. - 2006. - С.
4. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию образования от «25» октября 2017 года № 545.
5. В. И. Лях- Координационные способности спортсменов.
6. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Физическая подготовка школьников 4-6 классов на основе занятий борьбой самбо //Физическая культура. – 1998. - №4. – С.21-26.
7. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 6-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.

Мухамедзянова А.В., Карагандинский университет им. академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. ФКиС-62, магистрант
(*Научный руководитель — к.б.н., ас. профессора Кузнецова Л.С*)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ «ПИЛАТЕС» НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Актуальность. Проблема формирования, укрепления здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач и признается фактором национальной безопасности в связи с прогрессирующим снижением доли здоровых людей [1]. Высокие темпы жизни, постоянные информационные перегрузки, гиподинамия оказывают негативное влияние на здоровье студентов и часто являются причиной разнообразных отклонений в нормальной деятельности тех или иных физиологических систем организма. При длительных и непрерывных стрессовых ситуациях может наблюдаться нарушение механизмов регуляции вегетативного гомеостаза и, как следствие, возникновение различного рода патологических изменений со стороны функциональных систем [2]. Таким образом, нерационально организованные процессы обучения в колледже и образ жизни современных студентов можно рассматривать как один из факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи.

Как показывает современная действительность, введение самоизоляции и переход на онлайн обучение в различных звеньях образования ограничивают двигательную активность на улицах, спортивных площадках, а это значит, что реальным местом для занятий является место проживания студента. Выше изложенное ставит в число приоритетных задач поиск путей