

УДК 796

Н.В. ПЕТРУЧЕНЯ, В.В. ГЛУХАНИЮК
(Волгоград)

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассматривается проблема сохранения и развития физического и психического здоровья обучающихся, а также необходимость психофизического развития школьников для повышения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, психофизическое развитие, обучающиеся основного общего образования, физическая подготовленность.

NATALYA PETRUCHENYA, VERA GLUHANYUK
(Volgograd)

PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF BASIC GENERAL EDUCATION AT THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the issue of the preservation and development of the physical and mental health of students and the need for psychophysical development of schoolchildren to increase the level of physical training.

Key words: physical culture, physical education, psychophysical development, students of basic general education, physical training.

В настоящее время в системе общего образования разработаны и реализуются мероприятия по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. Предмет «физическая культура» представлен на всех ступенях образования, что предъявляет достаточно высокие требования к содержанию и качеству учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию и во многом определяет уровень развития физических качеств, двигательных способностей и здоровья обучающихся.

Проблемы укрепления здоровья учащихся, формирования у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и основ здорового образа жизни в настоящее время являются наиболее актуальными. Об ухудшении уровня здоровья говорится в таких правительственных документах, как Положение в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 26 декабря 2001 г. «О введении общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [7] и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленская, А.Н. Перов, В.В. Шевцов и др.) [1].

В Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации до 2025 г. [5] и в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» [6] определена важнейшая задача школы по обеспечению индивидуального подхода, снижающего риски для здоровья в процессе обучения. Несмотря на предпринимаемые усилия для сохранения и приумножения здоровья школьников многочисленные статистические и научные данные свидетельствуют о негативной тенденции в данном направлении. Проблема сохранения и приумножения здоровья подростков в современных условиях является сложной и актуальной для педагогов в сфере физической культуры и спорта.

Сегодня, по мнению ряда отечественных учёных [1, 2, 3, 8], уровень физической подготовленности обучающихся основного общего образования, как один из показателей уровня здоровья, снизился и это является серьезной проблемой для подрастающего поколения и государства в целом.

Данная проблематика достаточно широко представлена в психолого-педагогических исследованиях, а именно, такой коллектив авторов, как Е.Б. Быстрой, Е. Гладкая, И.Л. Орехова, В.И. Сиваков, З.И. Тюмаева исследуют ценностное отношение обучающихся к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности [8]; Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова оценивают уровень здоровья и отношение к физи-

ческой культуре обучающихся, т. к. физическая подготовленность является важным компонентом здоровья учащихся, а ее улучшение – одной из главных задач физического воспитания в школе [2].

Современная система физического воспитания в основной школе построена на принципах традиционного образования. Обучающийся оценивается по показателям развития физических качеств, степени владения двигательными умениями и навыками, уровню теоретических знаний и не в полной мере учитываются его индивидуальные темпы динамики физического развития и уровня физической подготовленности, что в конечном итоге негативно сказывается на психофизическом состоянии и здоровье обучающихся в целом.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья и уровень физической подготовленности личности.

Физическая культура и, в частности, физкультурно-оздоровительная деятельность, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса, неразрывно связана с оптимальным психофизическим состоянием подростка, проявляющемся: в умении эффективно противостоять жизненным трудностям, успешно адаптироваться к различным жизненным ситуациям, адекватной самооценке личности, в позитивном взгляде на мир, высокой работоспособности, целеустремленности, способности добиваться поставленных целей и др. Таким образом, содержание уроков физической культуры должно максимально способствовать повышению уровня физической подготовленности, как необходимой составляющей оптимального психофизического состояния и развития личности обучающихся основного общего образования.

Психофизическое развитие происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

В этой связи нами было проведено научное исследование, предполагающее определение уровней физической подготовленности и состояния психофизического развития, обучающихся основного общего образования. Опытнo-экспериментальная работа осуществлялась на базе МОУ «Лицея № 5 им. Ю.А. Гагарина Центрального района Волгограда». В нем участвовали 60 обучающихся основного общего образования в возрасте 13–14 лет. В экспериментальную и контрольную группу вошло соответственно 31 и 29 респондентов.

В ходе подготовки и реализации опытнo-экспериментальной работы использовались двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности разработанные В.И. Ляхом и А.А. Зданевичем [4], а именно: «бег 60 м» (с); «бег 1000 м» (мин, с); «прыжок в длину с места» (см); для девушек – «отжимания» (количество раз); для юношей – «подтягивание на перекладине» (количество раз); «наклон вперед из положения стоя» (см).

Базой для оценивания результатов фактических измерений и их расчетных значений служат половозрастные показатели, отражающие в том числе и требование учебных программ. Это послужило основанием для определения уровней физической подготовленности.

В соответствии с этим, мы выявили 3 уровня физической подготовленности, а именно: высокий, средний и низкий.

– **«высокий уровень».** Исходный показатель соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

– **«средний уровень».** Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

– **«низкий уровень».** Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту [3].

Полученные результаты заносились в разработанные протоколы. Данные цифрового материала обрабатывались с вычислением t-критерием Стьюдента различия считаются достоверными $p < 0,05$.

Так, по результатам исследования, проведенного нами в 8-х классах МОУ «Лицей № 5 им. Ю.А. Гагарина Центрального района Волгограда», можно сделать выводы, что у обучающихся преобладает низкий уровень физической подготовленности, как у юношей, так и у девушек. Из 100% респондентов низкий уровень физической подготовки оказался у 54% обучающихся в контрольной группе, 59% – в экспериментальной.

Таким образом, проведя первичную диагностику, мы с уверенностью можем сделать вывод, что в обеих группах наблюдается низкий уровень физической подготовленности, что в целом отражается на психофизическом состоянии обучающихся: они менее успешно справляются с возникающими непредвиденными жизненными трудностями, у данной категории обучающихся наблюдается малопродуктивное взаимодействие с сверстниками, недостаточно ярко выражены такие качества личности, как: целеустремленность, настойчивость в достижении цели, наблюдается недостаточная уверенность в своих возможностях, что проявляется заниженной самооценке, которая требует коррекции. Данные результаты явились основанием, для разработки стратегии, индивидуальных маршрутов психофизического развития для каждого из уровней физической подготовленности обучающихся.

Научное исследование проводилось с целью экспериментальной проверки эффективности выявленных средств физической подготовленности в коррекции психофизического состояния, обучающихся основного общего образования. Предполагается, что использование разработанного комплекса упражнений положительно скажется на показателях, характеризующих уровень развития двигательной деятельности и психофизического состояния.

Опираясь на первичные данные диагностики, было скорректировано содержание уроков физической культуры с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. Коррекция содержания уроков заключалась в подборе индивидуальных маршрутов физического развития и на этой основе оптимизации психофизического состояния обучающихся. Проведенное повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах позволило выделить следующие уровни физической подготовленности:

На высоком уровне физической подготовленности в контрольной группе находятся 27% обучающихся, в экспериментальной группе – 38%; средний уровень составили – в контрольной группе 35% обучающихся, в экспериментальной группе 34% (прирост составил 18%); низкий уровень физической подготовленности в контрольной группе – 38% обучающихся (показатели изменились на 12%), в экспериментальной группе оказались 28% (прирост показателей на 30%).

Таким образом, проведенная опытно-экспериментальная работа показала необходимость учёта в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию уровня физической подготовленности и психофизического состояния личности обучающихся, для наиболее эффективного подбора оптимальной физической нагрузки комплекса средств, воздействующих разносторонне на развитие физических качеств и двигательных способностей, способствующих сохранению и приумножению здоровья, а также корректирующих самооценку личности, её способность продуктивно выстраивать взаимодействие с сверстниками, успешно справляться с жизненными трудностями и наиболее полно самореализовываться в учебной деятельности.

Литература

1. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2020.
2. Иванова Л.В., Бахарева Е.В. Ценностное отношение обучающихся к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности // Перспективы развития науки и образования: сб. науч. трудов по материалам X Междунар. заоч. науч.-практ. конф. (31 окт. 2016 г.). М.: ИП Туголуков А.В., 2016. С. 139–144.
3. Кожемов А.А., Несмеянов А.А., Черкесова Л.З. Совершенствование физических и психических способностей младших школьников в условиях применения модифицированной игры питейбаскет // Адаптивная физическая культура. 2009. № 2(38). С. 9–14.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классов. М.: Просвещение, 2011.
5. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 г.: Пост. Правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751, СЗ РФ. 2000. № 41, ст. 342.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: утв. Президентом РФ от 04.02.2010 г. № Пр-271 // Официальные документы в образовании. 2010. № 9. С. 3–4.
7. Положение в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 26 декабря 2001 г. «О введении общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/12125274/> (дата обращения: 02.01.2012).
8. Тюмасева З.И., Орехова И.Л., Валеева Г.В. [и др.]. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2019. № 10. С. 63–64.