

УДК 796.011

**Физическая подготовка обучающихся 5-х классов  
на уроках физической культуры**

**Рыбакова Елена Олеговна<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент

**Возисова Мария Александровна<sup>2</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,  
Пермский филиал, г. Пермь*

<sup>2</sup>*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
Чайковский*

**Аннотация.** Многочисленные исследования показывают, что уровень физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ неуклонно снижается. Этому способствуют, например, малоподвижный образ жизни и незаинтересованность подростков заниматься на уроках физической культуры, в том числе из-за однообразия учебного материала и однотипности учебных заданий. В статье представлено исследование, проведенное на базе СОШ № 8 г. Чайковский с целью повышения показателей физической подготовленности обучающихся 5-х классов. Авторами разработана методика, включающая комплексы разнообразных упражнений, реализуемые непосредственно на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** уроки физической культуры, физическая подготовленность школьников, физические способности.

**Physical training of 5th grade students during physical education classes**

**Rybakova Elena Olegovna<sup>1</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Vozisova Maria Alexandrovna<sup>2</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Higher School of Economics, Perm Branch*

<sup>2</sup>*Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky*

**Abstract.** Numerous studies show that the level of physical fitness of students in general education schools is steadily decreasing. Contributing factors include a sedentary lifestyle and teenagers' lack of interest in participating in physical education classes, partly due to the monotony of instructional material and repetitive assignments. This article presents a study conducted at Secondary School No. 8 in Tchaikovsky, aimed at improving the physical fitness indicators of 5th-grade students. The authors have developed a methodology that includes a variety of exercises implemented directly during physical education lessons.

**Keywords:** physical education lessons, physical fitness of students, physical abilities.

**ВВЕДЕНИЕ.** В последнее время, как в нашей стране, так и за рубежом, отмечается стойкое снижение физической подготовленности подрастающего поколения [1]. Уровень ежедневной двигательной активности обучающихся снижается, что, в свою очередь, содействует накоплению жировой массы, снижению функциональной и физической работоспособности, нарушениям в опорно-двигательном аппарате (осанка и плоскостопие). Все это в целом негативно сказывается на психофизическом здоровье детей. По мнению ряда авторов (Н.И. Синявский, И.А. Ерина и др.), ведущей причиной является традиционный подход к организации и проведению уроков, недоработанность программ по физической культуре и неэффективность используемых методик, применяемых не только в школах, но и в вузах [2, 3, 4, 5]. В.А. Вершинин отмечает, что ни один другой предмет школьной программы не может дать школьникам столько знаний, умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, сколько можно получить на уроках физической культуры [6].

**МЕТОДИКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Педагогический эксперимент проводился в течение 2022-2023 уч. года в городе Чайковский (Пермский край) на базе МБОУ СОШ №8. Уроки физической культуры проходили 3 раза в неделю (продолжительность 40 мин.), всего за экспериментальный период было проведено 50 уроков (18 учебных недель). Эксперимент длился две учебные четверти:

вторая четверть с 7 ноября по 29 декабря 2022 года (изучение разделов «Баскетбол» и «Гимнастика») – 23 часа; третья четверть с 9 января по 26 марта 2023 года (изучение разделов «Волейбол» и «Лыжная подготовка») – 27 часов.

На рисунке 1 представлено содержание экспериментальной методики.

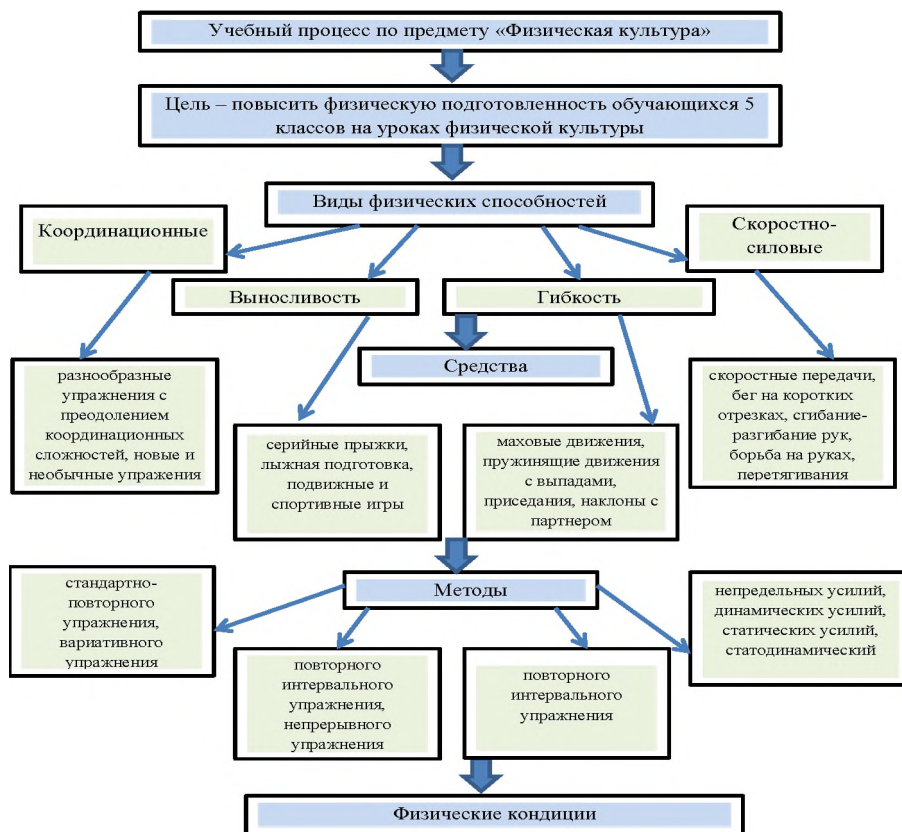


Рисунок 1 – Содержание экспериментальной методики

Для повышения физической подготовленности обучающихся использовался параллельный вариант проведения уроков, когда осуществляется и обучение, и развитие необходимых физических способностей [4, 7]. Для развития физических способностей применялись упражнения, не требующие больших затрат времени, поскольку имеется лимит учебного времени. Упражнениям на развитие физических способностей отводилось 10-12 минут на каждом уроке. Разработанная методика основывалась на применении парных упражнений.

Цель методики – повысить физическую подготовленность обучающихся 5-х классов.

Задачи методики: повысить физическую подготовленность обучающихся и содействовать развитию функциональных возможностей организма средствами парных упражнений; укрепить и сохранить здоровье обучающихся; воспитывать личностные качества. Каждую учебную неделю на первом уроке в начале основной части обучающиеся выполняли упражнения на развитие двигательнo-координационных способностей. На втором уроке, также в начале основной части, развивали

скоростные способности и выносливость в конце урока. На третьем уроке формировали силовые способности (силовые и скоростно-силовые). Стретчинговые упражнения, способствующие развитию гибкости, выполняли на каждом уроке в подготовительной части. На одном уроке использовали по 3-4 упражнения из экспериментального комплекса в соответствии с поставленными задачами, продолжительность выполнения упражнений составила 2-3 минуты. Количество повторений менялось в зависимости от сложности упражнений, отдых был пассивным. В таблице 1 представлены результаты выполнения испытаний мальчиками и девочками опытных групп.

Таблица 1 – Результаты выполнения испытаний КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента (мальчики и девочки)

Контрольные упражнения	До эксперимента ДЕВОЧКИ M±m		Δ, %	После эксперимента МАЛЬЧИКИ M±m		Δ, %
	до	после		до	после	
Бег, 2000 м, мин.	17,2±1,7	17,0±1,7	1,3	15,7±1,8	15,3±1,5	2,5
	16,9±1,5	15,8±1,8*	6,5	16,0±1,8	14,6±1,4*	7,5
Прыжки в длину, см	139,6±12,8	141,9±12,6	1,6	143,5±12,8	146,1±12,6	1,8
	138,8±10,8	148,2±9,5*	6,8	144,3±12,6	152,2±11,7*	5,6
Челночный бег 3х10, с	8,9±0,5	8,8±0,5	1,1	9,2±0,3	8,8±0,5	2,2
	9,0±0,6	8,5±0,4*	6,6	9,1±0,5	8,4±0,4	6,1
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, к-во	11,1±1,9	11,6±2,1	4,5	3,8±1,1	4,1±0,9	5,3
	11,5±2,3	13,9±1,9*	20,7	4,2±0,9	5,1±0,6*	26
Наклон вперед из положения стоя, см	7,4±2,4	7,8±2,4*	5,4	4,9±2,0	5,2±2,2*	6,1
	7,3±3,0	9,1±2,5*	24,7	5,2±1,9	6,6±1,6*	28,5

Сравнительный анализ результатов контрольной группы выявил приросты показателей к исходному уровню во всех контрольных упражнениях как у мальчиков, так и у девочек: в «Беге на 2000 м» у мальчиков прирост составил -2,5%, у девочек - 1,3%; в упражнении, оценивающем скоростно-силовые способности, «Прыжки в длину», прирост у мальчиков составил 1,8%, у девочек - 1,6%; в «Челночном беге 3х10 м» прирост результата мальчиков составил 2,2%, у девочек - 1,1%. Показатели силовых способностей в упражнении «Подтягивание на высокой перекладине из виса» у мальчиков повысились на 5,3%, у девочек («Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа») – на 4,5%. Полученные результаты оказались недостоверными ( $p>0,05$ ), исключение составило испытание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 6,1% у мальчиков и 5,4% у девочек, где наблюдаемые различия между группами оказались статистически значимыми ( $p<0,05$ ).

В экспериментальной группе наблюдаемые различия между группами во всех испытаниях оказались статистически значимыми ( $p<0,05$ ): «Бег 2000 м» – 7,5% у мальчиков и 6,5% у девочек; «Прыжок в длину» – 5,6% у мальчиков и 6,8% у девочек; «Челночный бег 3х10» – 2,2% у мальчиков и 1,1% у девочек; «Подтягивание

на высокой перекладине» – 26% у мальчиков; «Подтягивание на низкой перекладине» – 20,7% у девочек; «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 28,5% у мальчиков и 24,7% у девочек.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Анализ полученных результатов даёт основания заключить, что предложенная методика физической подготовки, реализованная на уроках физической культуры, является результативной и может быть рекомендована для использования в учебно-образовательном процессе обучающихся 5-х классов.

В качестве рекомендации хотелось бы предложить учителям физической культуры регулярно проводить мониторинг физической подготовленности обучающихся по результатам контрольных нормативов, заложенных в программе, в сравнении с требованиями комплекса ВФСК ГТО. Для всесторонней подготовки обучающихся рекомендуется применять разнообразные физические упражнения и увеличивать физические нагрузки для отстающих по нормативам физических способностей. На уроках физической культуры необходимо заинтересовывать обучающихся в выполнении нормативов, соответствующих оценке «отлично».

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Попов А. П., Артамонова А. Д. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 138–142.
2. Ерина И. А., Мархиева М. В., Курбанова Л. У. Нетрадиционные способы физического воспитания школьников // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 3 (88). С. 243–245.
3. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. 9-е изд. Москва : Просвещение, 2021. 104 с.
4. Сиявский Н. И., Фурсов А. В. Содержание урока физической культуры направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры : сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Санкт-Петербург, 2022. С. 252–255.
5. ШUTOVA Т. Н., Рыбакова Е. О., Кокорев Д. А., Пихаев Р. Р. Диагностика функционального состояния студентов с помощью онлайн-калькулятора // Известия тульского государственного университета. физическая культура. Спорт. 2023. № 7. С. 48–54.
6. Вершинин М. А. Программно-методическое обеспечение физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода. Волгоград : ВГАФК, 2012. 149 с.
7. Виленский М. Я. [и др.]. Физическая культура. 5, 6, 7 классы. Москва : Просвещение, 2019. 239 с.

#### REFERENCES

1. Popov A. P., Artamonova A. D (2020), "Innovative technologies in physical education of schoolchildren", *Science-2020*, No 1 (37), pp. 138–142.
2. Erina I. A., Markhieva M. V., Kurbanova L. U. (2021), "Non-traditional methods of physical education of schoolchildren", *The world of science, culture, education*, No 3 (88), pp. 243–245.
3. Lyakh V. I. (2021), "Physical culture. Sample work programs", Moscow, Prosveshchenie, 104 p.
4. Sinyavsky N. I., Fursov A. V (2022), "The content of the physical culture lesson aimed at preparing students to pass the TRP standards", Saint Petersburg, pp. 252–255.
5. Shutova T. N., Rybakova E. O., Kokorev D. A., Pihayev R. R. (2023), "Diagnostics of the functional state of students using an online calculator", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 7, pp. 48–54.
6. Vershinin M. A (2012), "Software and methodological support of physical education of younger schoolchildren on the basis of differentiated approach", Volgograd, 149 p.
7. Vilensky M. Ya (2019), "Physical culture. Grades 5,6,7", Moscow, Prosveshchenie, 239 p.

#### Информация об авторах:

**Рыбакова Е.О.**, доцент кафедры физического воспитания, elenakova@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4284-954X>.

**Возисова М.А.**, доцент кафедры туризма, менеджмента и оздоровительных технологий, [vozisova.mariya@mail.ru](mailto:vozisova.mariya@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-1298-4732>.

*Поступила в редакцию 22.04.2024.*

*Принята к публикации 17.05.2024.*