

5. Kudinova, V.A. (2012), "Optimization of training schoolers at throwing", Physical culture at middle school, No.4, pp.20–22.

6. Bushmanova, O.I., Nikulin, A.V. and Princeva, E.V. (2021), "The circuit training method as an effective means of preparing students for passing the norms of the VFSK GTO for throwing grenades", Questions of pedagogy, No. 1-1, pp. 24–27.

Контактная информация: alenurov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 372.8

**ВЛИЯНИЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ НА
САМООЦЕНКУ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

Наталья Анатольевна Белоусова, доктор биологических наук, доцент, Иван Александрович Скоробренко, аспирант, преподаватель, Наталья Владимировна Мамылина, доктор биологических наук, профессор, Раиса Федоровна Ковтун, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Васильевна Крайнева, кандидат биологических наук, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

Борьба дзюдо – сегодня один из популярных среди молодежи видов восточных единоборств, совершенствующий не только физическую подготовку подрастающего поколения, но и позволяет развить волю, решительность, самоконтроль. Важно при построении занятий по данному виду спорта обращать внимание на психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников с использованием средств дзюдо, способствующее повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, всестороннему и гармоничному развитию личности с учетом возраста, индивидуальных особенностей организма детей и подростков, их физического развития, состояния здоровья.

Ключевые слова: дополнительное образование, психические состояния, самооценка, младший школьный возраст, физкультурно-оздоровительная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p11-17

**INFLUENCE OF SUPPORT OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF
CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH JUDO MEANS IN
SUPPLEMENTARY EDUCATION ON SELF-ASSESSMENT OF MENTAL STATES**
Natalya Anatolyevna Belousova, the doctor of biological sciences, docent, Ivan Alexandrovich Skorobrenko, the post-graduate student, teacher, Natalya Vladimirovna Mamyлина, the doctor of biological sciences, professor, Raisa Fedorovna Kovtun, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

Judo wrestling is today one of the most popular types of martial arts among young people, which improves not only the physical fitness of the younger generation, but also allows you to develop will, determination, and self-control. It is important when constructing classes in this sport to pay attention to the psychological and pedagogical support of physical culture and health-improving activities of younger schoolchildren using judo means, which contributes to an increase in interest in physical education and sports, comprehensive and harmonious development of the individual, taking into account age, individual characteristics of the children's body and adolescents, their physical development, health status.

Keywords: additional education, mental states, self-assessment, primary school age, physical culture and health-improving activity.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия восточными единоборствами, в частности борьбой дзюдо, являются довольно популярными среди современной молодежи. Как вид физической активности дзюдо является действенным средством физического воспитания детей и подростков, способствующим не только совершенствованию физических качеств, но и развитию воли, решительности, самоконтроля. Характерной особенностью спортивно-оздоровительных программ по дзюдо для детей младшего школьного возраста является их упрощенный характер с использованием подвижных игр. При этом акцентируется внимание не только на спортивную составляющую данного вида спорта, но и на оздоровительную, предполагая обязательный учет возраста, индивидуальных особенностей организма детей и подростков, их физического развития, состояния здоровья. В связи с этим важную роль играет психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников с использованием средств дзюдо, способствующее повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, всестороннему и гармоничному развитию личности.

Цель исследования – изучение влияния разработанной программы сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста средствами дзюдо в дополнительном образовании на самооценку психических состояний. Критериями эффективности данного обоснования явились анализ эффективности педагогических технологий взаимодействия с детьми, а также самооценка детьми своих психологических состояний с использованием теста Айзенка.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 40 мальчиков 8-9 лет, занимающихся дзюдо в спортивной школе. Перед началом исследования нами было получено письменное согласие родителей детей. Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществлялся два раза в год путем планового медицинского осмотра, а также систематически спортивным медиком перед началом и после окончания каждого тренировочного занятия. Нами были сформированы две группы юных спортсменов: экспериментальная и контрольная (по 20 человек в каждой). С целью более эффективной организации учебно-тренировочного процесса нами была проведена первичная диагностика спортсменов с использованием теста «Самооценка психических состояний» (по Г.Ю. Айзенку).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Дети контрольной группы занимались по учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ по дзюдо. Мальчикам экспериментальной группы была предложена разработанная нами комбинированная программа, рассчитанная на год, с элементами дзюдо. Кроме того, детям экспериментальной группы предлагались урочные и внеурочные формы практических и теоретических занятий по дзюдо. С контрольной группой младших школьников занятия по общей физической подготовке проводились три раза в неделю по 60 минут, включая общеразвивающие (ОРУ), акробатические, гимнастические упражнения, а также на развитие физических качеств. Это были упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти); наращивания подвижности в суставах (коленном, тазобедренном); для сгибателей и разгибателей предплечья; на расслабление мускулатуры рук, ног, таза и плечевого пояса. Среди акробатических и гимнастических упражнений были выбраны группировка; кувырки; боковой переворот; упоры; висы; мост из положения лежа на спине; связка элементов; на равновесие; лазание по канату; прыжковые упражнения различной вариативности. Среди упражнений для развития общих физических качеств применялись силовые, скоростные, повышающие выносливость, гибкость, координацию.

Следует указать, что для дзюдоистов экспериментальной группы методические подходы развития специальных физических качеств не имеют значительных различий от общефизических. Путем специальной тренировки можно улучшить отдельные виды реакции, оперативность использования нужного приема, овладеть различными формами проявления готовности действовать в дзюдо, например, специфической формой быстроты, влияющей на результативность в борьбе. Для развития гибкости борцам предлагались занятия растягивающими упражнениями на различные группы мышц тела и конечностей в статическом режиме, стрейтчинг. Средствами развития силы борцов являются физические упражнения с отягощением, на силовых тренажерах, пассивное растягивание мышц. В силовой подготовке юных спортсменов приоритетно применяли упражнения, повышающие амплитуду движений, комплекс силовых упражнений с использованием гантели. Комплекс круговой тренировки дзюдоистов включал подбрасывание набивного мяча и вращение туловища с ним, прыжки со скакалкой и через метровую зону татами, высад, разведение рук с гантелями. Комплекс круговой тренировки (фронтально) включал отжимания, выпрыгивания из приседа, накаты, переходы из упоров, приседания, полумосты и др. Средствами развития выносливости дзюдоистов, предполагающими постепенную адаптацию организма к последующим тренировочным нагрузкам, служили длительные упражнения циклического характера, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения дзюдо ациклического характера.

Результаты тестирования показали, что у 60% респондентов (12 человек) экспериментальной группы и у 55% респондентов (11 человек) контрольной группы отмечается высокий уровень тревожности, у 25% респондентов (5 человек) экспериментальной группы и у 30% респондентов (6 человек) контрольной группы выражен средний уровень тревожности, а 15% респондентов (3 человека) экспериментальной группы и 10% (2 человека) респондентов контрольной группы имеют низкий уровень тревожности. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что уровень тревожности у респондентов может характеризоваться как достаточно высокий, что может объясняться возрастными особенностями респондентов и достаточно высокой плотностью их занятости (сочетание учебы и дополнительных занятий спортом), что требует выносливости, эмоциональной устойчивости и умений рационально распределять время.

Анализ показателей фрустрации показал, что у 50% респондентов (10 человек) экспериментальной группы и у 60% респондентов (12 человек) контрольной группы отмечается высокий уровень фрустрации, у 25% респондентов (5 человек) экспериментальной группы и у 20% респондентов (4 человека) контрольной группы выражен средний уровень фрустрации; 25% и 20% опрошенных имеют низкий уровень фрустрации. Полученные показатели фрустрации можно объяснить тем, что в силу возрастных особенностей многие дети сомневаются в себе и не уверены в успехе собственной деятельности. Зачастую негативное влияние здесь оказывают напряженные отношения с тренером и родителями. Следует также отметить боязнь ситуации неуспеха, опасение проиграть, не справиться с поставленной задачей и т. д.

Из результатов диагностики следует, что у 30% и 35% респондентов экспериментальной и контрольной групп отмечается высокий уровень агрессивности; у 25% в обеих группах выражен средний уровень агрессивности; у 45% и 40% – низкий уровень. Интерпретируя полученные результаты, можно сделать предположение о том, что высокие показатели агрессивности объясняются достаточной высокой плотностью занятости в течение дня, а также определяются самим видом спорта, которым занимаются респонденты – дзюдо. Тем не менее, можно констатировать, что так или иначе агрессивность в достаточной степени является необходимой для успешности в таком виде спорта, как дзюдо. В то же время, менее половины респондентов как в контрольной, так и в экспериментальной группах оценивают свои показатели по данному психическому состоянию как высокие. Большая часть детей демонстрируют низкие показатели агрессивности, что, хотя и может

расцениваться положительно с сугубо психологической точки зрения, но с точки зрения физкультурно-спортивной подготовки может оставить негативный отпечаток на результатах учебно-тренировочного процесса. Следовательно, можно сделать предположение о том, что грамотно подобранные упражнения и мотивационная работа с воспитанниками могут положительно повлиять на результаты учебно-тренировочного процесса.

В ходе опытно-экспериментальной работы нами были определены показатели ригидности респондентов. Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что у 60% респондентов экспериментальной группы и у 55% контрольной отмечается высокий уровень ригидности; у 30% и 40% выражен средний уровень ригидности; у 10% и 5% – низкий уровень ригидности. Отметим, что ригидность в психологической науке принято рассматривать как твердость, неподатливость личности, которой обусловлены завышенная самооценка человека, неспособность эффективно справляться с неудачами, адекватно воспринимать их, а также стремление приписывать себе несуществующие достижения и хвалиться ими. Очевидно, что это психическое состояние воспитанников может оказать негативное влияние на результаты учебно-тренировочного процесса. Следовательно, взаимодействие тренера и воспитанников должно быть выстроено таким образом, чтобы у воспитанников одновременно формировались способность и готовность адекватно воспринимать собственные успехи и неудачи, корректно оценивать свои достижения. Наряду с этим, организаторам учебно-тренировочной работы с воспитанниками внимание следует уделять и мотивационной работе, которая будет способствовать как эффективности всего учебно-тренировочного процесса в целом, так и повышению результатов освоения воспитанниками отдельных его компонентов.

С учетом результатов первичной диагностики (тестирование с использованием теста Айзенка «Самооценка психических состояний») нами были приняты соответствующие решения об организации учебно-тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группах, были подобраны психолого-педагогические технологии работы с воспитанниками, а также подобран комплекс спортивных упражнений для осуществления учебно-тренировочной подготовки. С целью психологического обоснования и для выявления результативности проделанной работы мы провели повторную диагностику с использованием теста «Самооценка психических состояний» (по Г.Ю. Айзенку). Результаты тестирования показали, что показатели тревожности у респондентов существенно снизились в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе они остались практически без изменения. Так, у 35% респондентов (7 человек) экспериментальной группы и у 50% респондентов (10 человек) контрольной группы отмечается высокий уровень тревожности; у 30% и 35% выражен средний уровень; у 35% и 15% – низкий уровень тревожности.

Результаты повторной диагностики позволяют также констатировать, что показатели фрустрации также уменьшились в экспериментальной группе, при том, что в контрольной группе изменения незначительные. Так, у 25% респондентов экспериментальной группы и у 45% контрольной отмечается высокий уровень фрустрации; у 45% и 40% выражен средний уровень; у 30% и 15% низкий уровень фрустрации.

Анализ показателей агрессивности на основе результатов повторной диагностики позволяет показать, что после реализации учебно-тренировочного процесса они незначительно увеличились в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе явных изменений не выявлено. Так, у 35% респондентов экспериментальной группы и у 40% контрольной отмечается высокий уровень агрессивности; у 50% и 40% средний уровень; у 15% и 20% низкий уровень агрессивности.

Полученные результаты повторной диагностики показали, что показатели ригидности уменьшились в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе существенных изменений не выявлено. Так, у 10% респондентов экспериментальной группы и у 35% контрольной отмечается высокий уровень ригидности; у 55% и 45% выражен средний уровень ригидности.

Полученные результаты повторной диагностики с использованием теста Айзенка «Самооценка психических состояний» подтверждают, что с психологической точки зрения наиболее высокие результаты учебно-тренировочного процесса в рамках опытно-экспериментальной работы были получены в экспериментальной группе. Это проявляется в снижении уровней тревожности, фрустрации и ригидности у большинства испытуемых экспериментальной группы, в то время как отмеченные показатели остались практически неизменными в контрольной группе. Некоторое повышение показателей агрессивности в экспериментальной группе (при его отсутствии в контрольной группе) мы также считаем индикатором успешности реализации учебно-тренировочного процесса, поскольку дзюдо как вид спорта требует высокой активности от спортсменов и некоторое повышение агрессивности как психологической характеристики может только положительно сказаться на общих результатах занятий спортом.

ВЫВОДЫ

После реализации предложенного нами комплекса упражнений у дзюдоистов экспериментальной группы отмечены позитивные сдвиги показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем по ряду функциональных тестов с дозированной физической нагрузкой: урежение частоты сердечных сокращений на 5,8%; увеличение жизненной емкости легких на 10,5%. Мотивированное вовлечение детей в занятия по дзюдо в спортивно-оздоровительных группах в системе дополнительного образования на фоне грамотного методического обеспечения, способствуют развитию и укреплению здоровья, повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, что является базой для будущей трудовой деятельности, службе в армии и т. д.

Полученные показатели тревожности детей обуславливают необходимость организации учебно-тренировочного процесса в дополнительном образовании с учетом их личностных особенностей, а также подтверждают важность направленности учебно-тренировочного процесса на снятие эмоционального напряжения, на формирование самостоятельности, инициативности и ответственности воспитанников.

Учебно-тренировочный процесс должен базироваться на теории субъект-субъектных отношений тренера и воспитанника, а также строиться с учетом принципов формирования психологически комфортной и безопасной образовательной (в нашем случае – учебно-тренировочной) среды. Сеем предположить, что создание на занятиях атмосферы психологического комфорта, грамотно подобранные психолого-педагогические технологии взаимодействия, принятие тренером позиции ребенка и доброжелательные отношения тренера и воспитанника позволят существенно снизить показатели фрустрации.

Полученные результаты повторной диагностики с использованием теста Айзенка «Самооценка психических состояний» подтвердили эффективность проделанной работы как с точки зрения методологии организации учебно-тренировочного процесса, так и с точки зрения его практической реализации. Грамотно подобранный комплекс упражнений, организованное с опорой на требования психологии и педагогики взаимодействие тренеров с воспитанниками позволили оптимизировать учебно-тренировочный процесс, сделать его личностно-ориентированным и направленным на мотивированное достижение спортсменами высоких результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агамалиев, Ф.И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста средствами дзюдо / Ф. И. Агамалиев // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – Т. 17, № 2-2(20). – С. 138–140.
2. Белоусова Н.А. Исследование влияния нейродинамических особенностей функционирования центральной нервной системы на индивидуальные достижения в обучении студентов вузов и учащихся школ посредством SMART-технологий: монография / Н.А. Белоусова, О.Р. Шефер, Т.Н. Лебедева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 179 с.

3. Блудова И.Н. Особенности подготовки дзюдоистов к соревновательной деятельности / И.Н. Блудова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 7. – С. 33–34.
4. Использование QR кода для создания физкультминуток в условиях дистанционного формата обучения / М.В. Габов, С.В. Крайнева, О. Р. Шефер, Т.Н. Лебедева, Е.Н. Эрентраут, Ю.А. Акхамова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 43–48.
5. Дмитриев О.Б. Мотивация подростков к занятию единоборствами на этапе начальной подготовки / О. Б. Дмитриев, С. В. Чирков // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 31, № 2. – С. 239–244.
6. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. / А. Карелин. – Москва : ЭКСМО, 2007. – 416 с.
7. Мамытов А. Отбор и подготовка резерва в дзюдо / А. Мамытов, О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2021. – Т. 21, № 10. – С. 143–149.
8. Конвергентное обучение как средства реализации метапредметного подхода в колледже физической культуры / Е.А. Орлик, А.О. Белоусов, М.В. Габов, С.В. Крайнева, О. Р. Шефер, Т. Н. Лебедева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 326–330.
9. Стрекалова А.С. Развитие скоростных способностей юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки / А.С. Стрекалова, А.Д. Поткина // Электронный научный журнал. – 2021. – № 2 (40). – С. 87–90.
10. Шефер О.Р. Возможности применения SMART-технологий для обработки результатов исследования нейродинамических показателей обучающихся / О. Р. Шефер, Т.Н. Лебедева // Актуальные проблемы развития общего и высшего образования : XVIII Межвузовский сборник научных трудов / . – Челябинск : Край Ра, 2022. – С. 303–309.
11. Шефер О.Р. Конвергенция как синергичный подход в образовании / О.Р. Шефер, С.В. Крайнева, Т.Н. Лебедева // Современные технологии в науке и образовании - СТНО-2022 : Сборник трудов V Международного научно-технического форума. В 10 томах, Рязань, 02–04 марта 2022 года. Том 10. – Рязань, 2022. – С. 34–38.

REFERENCES

1. Agamaliyev, F. I. (2020), "Development of physical qualities of preschool children by means of judo", *Studencheskaya nauka i XXI vek*, Vol. 17, No. 2-2(20), pp. 138–140.
2. Belousova, N.A., Shefer, O.R. and Lebedeva, T.N. (2021), Investigation of the influence of neurodynamic features of the functioning of the central nervous system on individual achievements in teaching university students and school students through SMART technologies, South Ural Scientific Center of RAO, Chelyabinsk.
3. Bludova, I.N. (2021), "Features of preparation of judoists for competitive activity", *Questions of pedagogy*, No. 7, pp. 33–34.
4. Gabov, M.V., Kraineva, S.V., Shefer, O.R., Lebedeva, T.N., Erentraut, E.N. and Akhamova, Yu.A. (2022), "The use of QR code to create physical education in a distance learning format", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 43–48.
5. Dmitriev, O.B. and Chirkov, S.V. (2021), "Motivation of teenagers to engage in martial arts at the stage of initial training", *Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, Vol. 31, No. 2, pp. 239–244.
6. Karelin, A. (2007), The Big encyclopedia of psychological tests, EXMO, Moscow.
7. Mamytov, A. and Koptev, O. V. (2021), "Selection and preparation of the reserve in judo", *Journal Vestnik KRSU*, Vol. 21, No. 10, pp. 143–149.
8. Orlik, E.A., Belousov, A.O., Gabov, M.V., Kraineva, S.V., Shefer, O.R. and Lebedeva, T.N. (2022), "Convergent learning as a means of implementing a meta-subject approach in a college of physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 326–330.
9. Strekalova, A.S. and Potkina, A.D. (2021), "Development of speed abilities of young judoists at the stage of initial training", *Elektronnyy nauchnyy zhurnal*, No. 2 (40), pp. 87–90.
10. Shefer, O.R. and Lebedeva, T.N. (2022), "The possibilities of applying Smart technologies to process the results of a study of neurodynamic indicators of students", *Actual problems of the development of general and higher education: the XVIII inter -university collection of scientific works*, Krai RA, Chelyabinsk, pp. 303–309.
11. Shefer, O.R., Kraineva, S.V. and Lebedeva, T.N. (2022), "Convergence as a synergistic approach in education", *Modern technologies in science and education – STNO-2022: Proceedings of the V International Scientific and Technical Forum*, Ryazan State Radio Engineering University named after V.F.

Utkin, Ryazan, pp. 34–38.

Контактная информация: q.79@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.011

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 10 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергей Николаевич Блинков, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный учитель Российской Федерации, Самарский государственный аграрный университет, Самара, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва; **Сергей Петрович Левушкин**, доктор биологических наук, профессор, директор НИИ Спорта и спортивной медицины Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), заместитель директора, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва; **Виктор Петрович Косихин**, доктор педагогических наук, доцент, Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ), Москва

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследований двигательной подготовленности и физической работоспособности мальчиков 10 лет, проживающих в Ульяновской области. Установлено, что уровень общей двигательной подготовленности испытуемых находится на среднем и ниже среднем уровне. Наиболее развиты у мальчиков скоростные качества и координационные способности. Уровень физической работоспособности по тесту PWC170 мальчиков 10 лет находится на уровне выше среднего, что косвенно свидетельствует о хорошем уровне их физического здоровья. На уроках физической культуры учителям следует больше внимания уделять беговой подготовке на выносливость, развитию мышц разгибателей плеча и бедра, а также гибкости. Также испытуемым необходимо повысить объем двигательной активности.

Ключевые слова: мальчики, тестирование, двигательная подготовленность, исследование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p17-21

MOTOR PREPAREDNESS AND PHYSICAL PERFORMANCE OF BOYS 10 YEARS LIVING IN THE ULYANOVSK REGION

Sergey Nikolaevich Blinkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Honored Teacher of the Russian Federation, Samara State Agrarian University, Samara, Institute of Age Physiology of the Russian Academy of Education, Moscow; **Sergey Petrovich Levushkin**, the doctor of biological sciences, professor, director of the Research Institute of Sports and Sports Medicine of the Russian University of Sports (GTSOLIFK), Deputy Director, Institute of Age Physiology of the Russian Academy of Education, Moscow; **Victor Petrovich Kosikhin**, the doctor of pedagogical sciences, docent, Russian Biotechnological University, Moscow

Abstract

The article discusses the results of studies of motor preparedness and physical performance of boys of 10 years living in the Ulyanovsk region. It was established that the level of general motor preparedness of the subjects is at an average and lower average level. The most developed in boys are high-speed qualities and coordination abilities. The level of physical performance in the PWC170 test of boys 10 years is at a level above average, which indirectly indicates a good level of physical health. In physical education lessons, teachers should pay more attention to running endurance, the development of the muscles of the extensors of the shoulder and thigh, as well as flexibility. Also, subjects need to increase the volume of motor activity.

Keywords: boys, testing, motor preparedness, physical performance, research.