

среднетревожным спортсменам уровень тревожности необходимо сохранять, низкотревожным спортсменам уровень тревожности необходимо повышать за счет повышения уровня мотивации до среднего уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т. 2, № 4. – С. 70–76.
2. Аикин В.А. Функциональная подготовка спортсменов: текущие мировые тенденции / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – №. 2. – С. 3–10.
3. Корягина Ю.В. Актуальные проблемы, новые факты и технологии в системе подготовки спортсменов высокого класса (по материалам зарубежной печати) / Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2014. – № 19. – С.127–132.

REFERENCES

1. Abramova, V.V. and Ivankova, Yu.A. (2016), “Ways of overcoming stress by athletes in sports competitive activity”, V. V. Abramova, *Scientific result. Pedagogy and psychology of education*, Vol. 2, No. 4, pp. 70–76.
2. Aikin, V.A. and Koryagina, Yu.V. (2014), “Functional training athletes: current global trends”, *Questions of functional training in the sport of high achievements*, No. 2, pp. 3–10.
3. Koryagina, Yu.V. and Reutskaya, E.A. (2014), “Actual problems, new facts and technologies in the system of training high-class athletes (based on foreign press materials)”, *Scientific works of the Siberian State University of Physical Culture and Sports*, No. 19, pp. 127–132.

Контактная информация: 89124784240@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2023

УДК 796.011:373.5

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ян Александрович Винокуров, студент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; **Октябрина Алексеевна Винокурова**, учитель физической культуры, Эжанская среднеобразовательная школа, Усть-Майский улус, Республика Саха (Якутия); **Надежда Алексеевна Винокурова**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Карантинные меры в период пандемии негативно отразились на здоровье подрастающего поколения, учащиеся вели малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности, и всё свободное время находились дома, также самоизоляция вызвала дополнительный стресс и поставила под угрозу психическое здоровье учеников. Цель исследования – проверка эффективности самостоятельных занятий по физической культуре для развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста. В исследовании применялись методы: наблюдение; тестирование общей физической подготовки; методы математической обработки. В связи с пандемией большинство учащихся показали низкий уровень физической подготовки. Данный факт указывает, что сидячий образ жизни отрицательно влияет на двигательную активность детей. Таким образом, следует разработать программы самостоятельных занятий по повышению уровня двигательной активности, учитывающие не только индивидуальные особенности детей, но и в период самоизоляции.

Ключевые слова: физическая культура в школе, развитие физических качеств, двигательная активность.

EFFICIENCY OF INDEPENDENT LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Yan Alexandrovich Vinokurov, the student, North-Eastern Federal University, Yakutsk; Oksyabrina Alekseevna Vinokurova, the teacher of physical education, Ezhanskaya secondary school, Ust-Maisky ulus, Republic of Sakha (Yakutia); Nadezhda Alekseevna Vinokurova, the candidate of pedagogical sciences, docent, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

Quarantine measures during the pandemic had a negative impact on the health of the younger generation, students led a sedentary lifestyle and a low level of physical activity, and spent all their free time at home, self-isolation also caused additional stress and endangered the mental health of students. The purpose of the study is to test the effectiveness of independent physical education classes for the development of physical qualities in students of middle school age. The following methods were used in the study: observation; testing of general physical fitness; methods of mathematical processing. Due to the pandemic, most students showed a low level of physical fitness. This fact indicates that a sedentary lifestyle negatively affects the physical activity of children. Thus, it is necessary to develop self-study programs to increase the level of physical activity, taking into account not only the individual characteristics of children, but also during the period of self-isolation.

Keywords: physical culture at school, development of physical qualities, motor activity.

ВВЕДЕНИЕ

Общий объем целесообразно организованной деятельности, необходимой для нормального физического развития в период формирования организма, должен соответствовать как минимум, от 10–15 часов в неделю. В период пандемии, учащиеся вели малоподвижный образ жизни и всё свободное время находились дома. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности, негативно отразились на здоровье подрастающего поколения, а самоизоляция вызвала дополнительный стресс и поставила под угрозу психическое здоровье учеников. Это отрицательно сказывается на работе всего организма и может привести к таким заболеваниям, как, заболевания опорно-двигательного аппарата, ожирение, заболевания, связанные с нарушением зрения.

Исходя из этого, есть необходимость активно внедрять физическую культуру и спорт, в быт школьников и повышать двигательную активность учащихся в самостоятельных занятиях.

В свете выше сказанного, нужны поиски в первую очередь, различных эффективных и доступных путей, способствующих активизации работы по повышению физической подготовленности, двигательной активности и укреплению здоровья детей школьного возраста в условиях самоизоляции, то есть существенно повысить уровень двигательной активности и помочь развить основные физические качества, способы самостоятельного занятия оздоровительными системами. Цель исследования: Проверка эффективности самостоятельных занятий по физической культуре для развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование проходило на базе МБОУ «Эжанской общеобразовательной школы» Усть-Майского улуса Республики Саха (Якутия). В пробном обучении участвовали ученики 5–9 класса в количестве 17 человек, из них 8 девушек и 7 юношей. Следует отметить, что во время проведения экспериментальной части исследования из-за создавшихся условий КОВИД-19, второй этап экспериментальной части пришлось проводить в начале нового учебного года. Исходя из этого, были использованы следующие методы исследования:

1. Наблюдение.

2. Тестирование общей физической подготовки.

3. Методы математической обработки.

Первый этап исследования проведен осенью (сентябрь, 2019) учебного года, а второй этап, был проведен в начале нового учебного года (сентябрь, 2020).

Анализ полученных данных показал, что после самостоятельных занятий на дому, имеются существенные результаты.

Таблица 1 – Сравнительные показатели общей физической подготовки, средние показатели юношей до и после

	Шестиминутный бег	Бег на 30 м	Челночный бег 3x10	Поднимания туловища в упоре лежа на спине	Наклон вперед, стоя на тумбе
До	1275 м	5,2 сек	10,98 сек	43 раза	8 см
После	1420 м	5,0 сек	10,15 сек	46 раз	10 см

Таблица 2 – Сравнительные показатели общей физической подготовки, средние показатели девочек до и после

	Шестиминутный бег	Бег на 30 м	Челночный бег 3x10	Поднимания туловища в упоре лежа на спине	Наклон вперед, стоя на тумбе
До	762 м	5,9 сек	11,81 сек	30 раз	14 см
После	972 м	5,6 сек	11,21 сек	34 раза	17 см

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Начальное тестирование проводилось для определения исходного уровня физической подготовленности учащихся. При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковые.

Сравнив полученные данные с нормативами физической подготовленности учащихся 6–8 классов, нами были сделаны следующие выводы. Из 17 человек низкий уровень физической подготовленности имеют 25% учащихся, средний – 42%, высокий показатель составляет всего 33%. Это объясняется отсутствием дополнительной работы по физической культуре в школе и недостаточной двигательной активности современных школьников. Большинство учащихся показали низкий уровень по следующим показателям: челночному бегу, поднимание пресса из положения лежа и в контрольном упражнении наклоне вперед для определения гибкости.

В период пандемии выполнение самостоятельных занятий показали прирост в развитии физических качеств. Таким образом, следует разработать программы самостоятельных занятий, учитывающие не только индивидуальные особенности детей, но и в период пандемии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование физического развития учащихся среднего школьного возраста, позволило сделать следующее заключение:

1. Из 17 человек низкий уровень физической подготовленности имеют 25% учащихся, средний – 42%, высокий показатель составляет всего 33%.

2. В связи с пандемией большинство учащихся показали низкий уровень по следующим показателям. Данный факт указывает, что сидячий образ жизни отрицательно влияет на двигательную активность детей. Таким образом, следует разработать программы самостоятельных занятий учитывающие не только индивидуальные особенности детей, но и в период пандемии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – Москва : Просвещение, 2021. – 64 с.

2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей: программа общеобразовательных учебных заведений / В.И. Лях, Г.Б. Мейк-сон. – Москва : Просвещение, 1993. – 64 с.

REFERENCES

1. Lyakh, V.I. (2021), *Physical Culture. Sample work programs. The subject line, textbooks. grades 1-4: studies. manual for general education organizations*, Enlightenment, Moscow.

2. Lyakh, V.I. and Meikson, G.B.(1993), *Physical education of pupils of I-XI grades with the directed development of motor abilities: program of general educational institutions*, Enlightenment, Moscow.

Контактная информация: yanvinokurov2002@gmail.com

Статья поступила в редакцию 12.02.2023

УДК 376.1

РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Наталья Александровна Воробьева, кандидат педагогических наук, доцент, Смолен-ский государственный университет, Смоленск; Татьяна Вячеславовна Никольская, кандидат педагогических наук, доцент, Российская открытая академия транспорта Российского университета транспорта (МИИТ), Москва

Аннотация

В статье представлен анализ медицинской документации и результатов педагогических наблюдений по отклонениям в состоянии здоровья студентов Смоленского государственного университета (СмолГУ) в течение 11 лет. Выделены основные проблемы системы физического воспитания в учебных отделениях вуза, даны практические рекомендации по повышению эффективности работы. Цель и задачи исследования: изучить структуру общей заболеваемости студентов СмолГУ; выявить проблемы качества преподавания на кафедре физической культуры; внести изменения в Рабочие программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и учебный процесс.

Ключевые слова: заболеваемость студентов; качество образования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p74-76

THE RESULTS OF THE ASSESSMENT OF THE HEALTH STATUS OF STUDENTS

Natalia Alexandrovna Vorobyeva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Smolensk State University, Smolensk; Tatiana Vyacheslavovna Nikolskaya, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian Open Transport Academy of the Russian University of Transport RUT(MIIT), Moscow

Abstract

The article presents an analysis of medical documentation and the results of pedagogical observations on deviations in the state of health of students of Smolensk State University (SmolSU) for 11 years. The main problems of the system of physical education in the educational departments of the university are highlighted, practical recommendations for improving the efficiency of work are given. The purpose and objectives of the study: to examine the structure of the general disease rate of Smolensk State University students; to identify problems of the teaching quality at the Department of Physical Education; to make changes to the Work programs of the discipline "Elective courses in physical education" and the educational process.

Keywords: disease rate of students; quality of education.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья студентов все больше привлекает внимание педагогов и врачей, что обусловлено высокой заболеваемостью как взрослого населения России, так и