

стей для их профессиональной деятельности существенно отличается от мнения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Если у полицейских с практическим опытом работы ловкость является ведущим компонентом в их физической подготовленности, то курсанты и слушатели отдают предпочтение силе и выносливости. При разработке методик и программ профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников уголовного розыска, а также курсантов и слушателей, обучающихся по специальности оперуполномоченный уголовного розыска, необходимо акцентировать внимание на развитии их двигательной ловкости, так как их профессиональная деятельность требует проявления находчивости, нестандартного мышления, его изобретательности, решение сложных логических задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баркалов, С.Н. Учет специфики служебной деятельности в огневой и физической подготовке сотрудников ОВД : монография / С.Н. Баркалов, А.В. Баученков, О.В. Харахардин ; Орловский юрид. ин-т МВД России. – Орел : [б.и.], 2006. – 170 с.
2. Кашин, Н.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов вузов силовых ведомств : учебно-методическое пособие / Н.И. Кашин ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б. и.], 2007. – 45 с.
3. Лавров, В.Н. О совершенствовании системы физической и огневой подготовки сотрудников милиции / В.Н. Лавров // *Профессионал*. – 2002. – № 2. – С. 25-27.
4. Овчинников, В.А. Управление равновесием как один из факторов успешного владения боевыми приемами борьбы // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2009. – № 1 (47). – С. 80-84.
5. Овчинников, В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Овчинников Владимир Александрович. – Москва, 2012. – 48 с.

REFERENCES

1. Barkalov, S.N., Bauchenkov, A.V. and Harahardin, O.V. (2006), *Accounting for the specifics of performance in fire and physical training of the police department: monograph*, Orel.
2. Kashin, N.I. (2007), *Professional applied physical preparation of cadets of high schools of law enforcement agencies: training manual*, publishing house VIFK, St. Petersburg.
3. Lavrov, V.N. (2002), "On improving the system of physical and fire training police officers", *Professional*, No. 2, pp. 25-27.
4. Ovchinnikov, V.A. (2009), "Management of balance as a factor in the success of martial combat techniques", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 47, No. 1, pp. 80-84.
5. Ovchinnikov, V.A. (2012), *System of formation of professional-applied physical preparation of cadets and students of universities Russian Interior Ministry*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: taekvondoroman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.09.2015.

УДК 796.011.3

СОДЕРЖАНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И ЕЕ САМОАНАЛИЗ

Андрей Николаевич Каинов, кандидат педагогических наук, директор,
Кирилл Андреевич Каинов, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №7 г. Волгограда
(МОУ лицей № 7)

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы недельной двигательной активности у учащихся 5 и 6 классов в процессе внеурочных форм занятий в режиме учебного дня, внеклассных и внешкольных занятий. Анализ недельной двигательной активности школьников показал, что наибольшие вклады

в ее реализации вносят урок физической культуры и занятия в спортивных секциях. Чем выше недельная двигательная активность школьников, тем большую у них долю времени занимают организованные формы двигательной активности (занятия в спортивных секциях и участия в соревнованиях).

Ключевые слова: недельная двигательная активность, учащиеся, внеурочные формы занятия, показатели, формирование, самоанализ.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p104-109

CONTENT OF WEEK PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOL STUDENTS AND ITS INTROSPECTION

*Andrey Nikolaevich Kainov, the candidate of pedagogical sciences, director,
Kirill Andreevich Kainov, the teacher of physical culture,
Municipal educational institution of lyceum No. 7 of Volgograd*

Annotation

The article analyzes the questions covering the week physical activity of the pupils of 5th and 6th classes in the course of after-hour forms of occupations in the mode of the school day, out-of-class and out-of-school occupations. The analysis of week physical activity of school students showed that the greatest contribution to its realization is taken with the lesson of physical culture and sports sections occupations. The harder the week physical activity of school students, the more time is occupied with the organized forms of physical activity (occupation in sports sections and participation in competitions).

Keywords: week physical activity, pupils, after-hour forms of occupation, indicators, formation, introspection.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существенно повысились требования к процессу физического воспитания в школе. Это требует взаимодействия деятельности учителя физической культуры и школьников. Поэтому организация внеурочной деятельности учащихся, направленное на повышение двигательной активности, имеет большое значение [1]. Во внеурочной деятельности по физической культуре реализуется преимущественно двигательная активность учащихся. Следовательно, в процессе внеурочной деятельности необходимо обеспечить оптимальный недельный двигательный режим школьников [2]. Адекватная самооценка своей двигательной активности учащимися поможет повысить их двигательную активность и интерес к активным формам досуга. Такой подход позволит увеличить двигательную активность учащихся, выявлять проблемы этой деятельности и находить пути их решения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Недельная двигательная активность учащихся изучалась по индивидуальным планам учета внеурочной деятельности школьников пятых, sixth классов и планам спортивно-массовой работы школ. Всего было изучено 204 индивидуальных плана обучающихся пятых классов (103 мальчика и 101 девочка) и 216 планов школьников sixth классов (107 мальчиков и 109 девочек). Далее эти показатели оценивались учащимися и сопоставлялись с фактическим результатом. Результаты анализа представлены в таблице 1. У 28,1% мальчиков пятых классов двигательная активность составляет 10 часов и более в неделю, в шестом классе таких учащихся оказалось всего 25,2%. Практически одинаковое количество школьников пятых и sixth классов имело недельную двигательную активность 8-9 часов, их оказалось 25,2% и 26,1% соответственно. Учащиеся, чья двигательная активность менее 8 часов в неделю, составляют почти половину (49,7%) всех школьников sixth класса, показатель у пятиклассников всего 47,6%, и он ниже, чем у мальчиков sixth классов. У мальчиков sixth класса, по сравнению с пятиклассниками, прослеживается тенденция снижения количества учащихся, имеющих высокий уровень недельной двигательной активности, и увеличение количества школьни-

ков, чей двигательный режим в неделю минимальный. Снижение этого показателя составляет 3%. У 22,7% девочек пятого класса двигательная активность составляет 10 часов и более часов в неделю, в шестых классах таких школьниц меньше на 3,4% и составляет – 19,3%. Схожая тенденция прослеживается и у учениц, имеющих низкий уровень недельной двигательной активности, которая составляет 8 часов и ниже. Число таких учениц в пятых классах меньше на 3,7%, чем в шестых классах, и составляет 48,6% и 52,3% соответственно. Школьниц, чья двигательная активность в неделю составляет 8-9 часов, приблизительно одинаково в пятых и шестых классах – 28,7% и 27,5% соответственно.

Таблица 1

**Доля школьников с разной недельной двигательной активностью, %
(по данным учащихся и планам спортивно-массовой работы)**

| № п/п | Объем недельной двигательной активности | Мальчики | | Девочки | |
|-------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | 5 класс (n = 103) | 6 класс (n = 107) | 5 класс (n = 101) | 6 класс (n = 109) |
| 1 | 10 часов и более | 28,1 | 25,2 | 22,7 | 19,3 |
| | | 22,3 | 21,4 | 16,8 | 12,8 |
| 2 | 8-9 часов | 25,2 | 25,3 | 28,7 | 27,5 |
| | | 21,3 | 18,7 | 20,8 | 17,4 |
| 3 | Менее 8 часов | 46,7 | 22,7 | 48,6 | 52,3 |
| | | 58,4 | 16,8 | 62,4 | 69,8 |

Примечание: в числителе представлены фактические результаты, в знаменателе – самооценка учащихся.

Среди мальчиков и девочек шестых классов, по сравнению с пятыми классами прослеживаются схожие тенденции, и они выражаются в снижении количества учащихся, имеющих высокий уровень двигательной активности в неделю, и повышении количества школьников, имеющих низкий недельный уровень двигательной активности.

Проведенный самоанализ учащимися своей недельной двигательной активности показал, что он не совпадает с реальными данными. 20,3% мальчиков пятых классов, у которых недельная двигательная активность составляет 10 и более часов, адекватно провели самоанализ, что на 7,8% ниже фактических данных. Шестиклассники, с высоким уровнем недельной двигательной активности, так же не смогли правильно оценить свою двигательную активность, но таких школьников (3,8%) меньше чем в пятых классах.

Школьники пятых, шестых классов (с недельной двигательной активностью 8-9 часов) так же не смогли правильно оценить свою двигательную активность. В пятых классах разница с фактическими данными различается на 3,9%, в шестых классах на 6,6%. Такая же тенденция прослеживается у школьников с низким уровнем двигательной активности (менее 8 часов), они так же не справились с заданием по самооценке своей двигательной активности, но разница более выраженная.

Пятиклассники не могут правильно оценить свою недельную двигательную активность, независимо от уровня двигательной активности. Показатели школьниц отличаются от фактических данных в диапазоне от 5,9% до 13,8% в зависимости от уровня недельной активности. У школьниц шестого класса эти показатели еще более выраженные, и находятся в интервале от 6,5% до 17,5%.

Содержание двигательной активности школьников представлена следующими видами: урок физической культуры, спортивные секции, вводная гимнастика, физкультурная минутка, домашнее задание, самостоятельные занятия. Анализ составляющих структуру двигательной активности школьников представлены в таблице 2.

У мальчиков с высокой недельной двигательной активностью (10 часов и более) содержание выглядит следующим образом: 50% времени у них занимает посещение спортивных секций, уроки занимают 25%, участие в соревнованиях 10%, остальные 15% – это другие формы физкультурной деятельности (домашнее задание по предмету «физи-

ческая культура», самостоятельные занятия и т.д.). У девочек, чья недельная двигательная активность составляет 10 и более часов, содержание выглядит схоже, но имеет некоторые особенности. На первом месте стоят занятия в спортивных секциях (40%) и уроки физической культуры (25%), по 15% времени занимают участие в соревнованиях и самостоятельные занятия, что выше, чем у мальчиков.

Таблица 2

Содержание недельной двигательной активности школьников с разным двигательным уровнем, %

| № п/п | Виды деятельности | Доля вкладов видов деятельности | | | | | |
|-------|---|-----------------------------------|---------------|------------------|-----------|---------------|----|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Недельная двигательная активность | | | | | |
| | 10 часов и более | 8-9 часов | менее 8 часов | 10 часов и более | 8-9 часов | менее 8 часов | |
| 1 | Урок физической культуры | 25 | 33 | 42 | 25 | 33 | 50 |
| 2 | Спортивные секции | 50 | 40 | 0 | 40 | 33 | 0 |
| 3 | Вводная гимнастика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Физкультурные минутки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Домашнее задание по физической культуре | 5 | 8 | 10 | 7 | 10 | 10 |
| 6 | Самостоятельные занятия | 7 | 9 | 43 | 15 | 15 | 34 |
| 7 | Спортивные соревнования | 10 | 7 | 4 | 15 | 6 | 3 |

Школьники, чья недельная двигательная активность составляет 8-9 часов, содержание двигательной активности распределилась следующим образом. У девочек и мальчиков уроки физической культуры составляют треть всей двигательной активности. Тренировочные занятия в спортивных секциях занимают у мальчиков 40%, а у девочек 33% бюджета времени, отведенного на физическую активность. Время, выделяемое девочками на самостоятельные занятия физическими упражнениями, больше, чем у мальчиков, показатели у девочек – 15%, у мальчиков – 9%. Спортивные соревнования у этой категории школьников занимают 6-7% времени от всей двигательной активности. У учащихся с минимальной двигательной активностью, менее 8 часов в неделю, содержание двигательной активности выглядит так. Уроки физической культуры занимают у мальчиков и девочек основную часть времени недельной двигательной активности – 42% и 50% соответственно. Эта категория школьников не посещает спортивные секции. 10% времени, выделенного на недельную двигательную активность, у мальчиков и девочек занимает выполнение домашнего задания по физической культуре, и от 34% до 43% бюджета времени тратится на самостоятельные занятия физическими упражнениями.

У мальчиков и девочек с высоким и средним уровнем недельной двигательной активности просматривается определенная закономерность. Организованные формы занятий физическими упражнениями (уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, вводная гимнастика, физкультурные минутки, выполнение домашнего задания по физической культуре, участие в соревнованиях) занимают до 85% всего времени, и только 15% времени уходит на самостоятельные занятия физическими упражнениями, причем у девочек этот показатель выше.

У школьников, имеющих низкую недельную двигательную активность (менее 8 часов), прослеживается следующая закономерность. Организованные формы занятий физической культуры составляют около 60% всей двигательной активности, основной формой является урок физической культуры. Участие в соревнованиях у этих школьников минимальное – 3-4%, а самостоятельные занятия составляли около 40%. Доля вклада в показатели двигательной активности школьников занятий в спортивных секциях снижается (с 50% до 0%) в зависимости от уровня недельной двигательной активности, чем увеличивается значимость данной деятельности, на урок физической культуры (мальчики – с 25% до 42%, девочки – с 25% до 50%), домашнее задание по предмету «физическая культура (мальчики – с 5% до 10%, девочки – с 7% до 10%), самостоятельные занятия

(мальчики – с 7% до 43%, девочки – с 5% до 34%).

В течение 2013-2014 учебного года на базах МОУ лицея № 7 и МОУ гимназии № 11 Волгограда был проведен педагогический эксперимент: апробировали модель внеурочной деятельности по физической культуре направленную на повышение двигательной активности школьников и формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Особенности организации недельной двигательной деятельности у учащихся экспериментальной группы:

- организация спортивных секций с учетом двигательных интересов учащихся для девочек (волейбол, баскетбол, акробатика, спортивная аэробика, легкая атлетика) и для мальчиков (футбол, легкая атлетика, рукопашный бой, ОФП);
- привлечение тренеров СДЮШОР для работы с учащимися;
- организация очных (после уроков) внутрилицейских соревнований между классами по программе «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», футболу, баскетболу, легкой атлетике.

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты.

В начале проведения эксперимента у школьников контрольной и экспериментальной групп средние показатели недельной двигательной активности были приблизительно одинаковыми: в экспериментальной группе – 8,5 часов, в контрольной – 8,4 часа.

У мальчиков пятых классов экспериментальной группы в начале эксперимента двигательную активность более 10 часов имели 27,1 % учащихся, 29,2% школьников занимались 8-9 часов в неделю, и у 43,7 % учеников двигательная активность была менее 8 часов. У девочек показатели выглядели так: более 10 часов в неделю – 20,8 %, 8-9 часов и более – 28,3%, менее 8 часов – 50,9%.

У шестиклассников экспериментальной группы в начале эксперимента двигательную активность более 10 часов имели 28,0 % мальчиков, 32,0 % школьников занимались 8-9 часов в неделю, и у 40,0% учащихся недельная двигательная активность была менее 8 часов. У девочек показатели выглядели так: более 10 часов в неделю – 22,6 %, 8-9 часов – 28,3%, 6 часов – 49,1%.

В результате проведенного эксперимента количество учащихся пятых классов экспериментальной группы, у которых недельная двигательная активность составляет более 10 часов, возросло на 10,4% у мальчиков и на 11,3 % у девочек. Аналогичное увеличение произошло и в группе учащихся пятых классов, где двигательная активность составляет 8-9 часов: на 12,5 % у мальчиков и на 7,5 % у девочек.

У школьников шестых классов экспериментальной группы также произошло увеличение количества учащихся с двигательной активностью более 10 часов: у мальчиков – на 14,0% и у девочек – на 9,4%. У школьников, чья двигательная активность составляла 8-9 часов, также произошли положительные изменения, таких учащихся среди мальчиков стало больше на 4,0 %, а у девочек на – 9,4 %. Снижение количества школьников, у которых недельная двигательная активность составляет менее 8 часов, произошло как в пятых классах, так и в шестых классах, у мальчиков на – 22,9 % и 18,0 %, у девочек – на 18,8 % и на 17,0% соответственно.

В контрольной группе также прослеживается тенденция повышения количества школьников пятых, шестых классов, которые увеличили свою недельную двигательную активность, но эта тенденция менее выражена, чем в экспериментальной группе. Так, у мальчиков пятых классов увеличение количества учащихся, имеющих недельную двигательную активность более 10 часов, произошло на 4,0 %, у девочек на – 5,8 %, в шестых классах на – 1,9 % и на 3,7 % соответственно, что почти в два-три раза меньше, чем в экспериментальной группе. В группе, где двигательная активность составляет 8-9 недельных часов, увеличение контингента произошло на 4,0 % у мальчиков и на 3,8 % у девочек в пятых классах, в шестых классах также произошло повышение данного показателя на 4,0 % у мальчиков и около 2,0% у девочек.

В контрольной группе также прослеживается тенденция снижения количества школьников с низким уровнем недельной двигательной активностью, но она менее выражена, чем в экспериментальной группе. Так, у мальчиков пятых классов с недельной двигательной активностью менее 8 часов, таких школьников стало меньше на 8,0 %, а в шестых классах – на 2,1 %. У пятиклассниц такое снижение произошло на 9,6%, а у шестиклассниц – на 5,6%.

ВЫВОДЫ

Анализ недельной двигательной активности школьников показал, что наибольшие вклады в ее реализации вносят урок физической культуры и занятия в спортивных секциях. Чем выше недельная двигательная активность школьников, тем большую у них долю времени занимают организованные формы двигательной активности (занятия в спортивных секциях и участия в соревнованиях). Одной из причин низкой двигательной активности является малое количество соревнований в общеобразовательных учреждениях. У большинства учащихся отмечается неумение оценивать свои показатели недельной двигательной активности. Увеличение недельной двигательной активности в экспериментальной группе произошло за счет увеличения школьников, посещающих спортивные секции, а также благодаря увеличению спортивно-массовых мероприятий в режиме школьного дня и совместным занятиям физической культурой с родителями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, Ю.Ю. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации : пособие для учителей общеобразовательных организаций / Ю.Ю. Баранов, А.В. Кисляков, М.И. Солодков. – М. : Просвещение, 2013. – 96 с.
2. Козлов, В.В. Фундаментальное ядро содержания общего образования / В.В. Козлов, А.М. Кондаков. – М. : Просвещение, 2009. – 48 с.

REFERENCES

1. Baranov, Yu.Yu., Kislyakov, A.V. and Solodkov, M.I. (2013), *We model extracurricular activities of the trained. Methodical recommendations: a grant for teachers of the general education organizations*, Prosvshenie, Moscow.
2. Kozlov, V.V. and Kondakov, A.M. (2009), *The fundamental core of general content education*, Prosvshenie, Moscow.

Контактная информация: moy_liceum_7@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 25.09.2015.

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 12-13 ЛЕТ В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор, **Максим Викторович Еремин**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский государственный социальный университет им. А.П. Починка (РГСУ), г. Москва*; **Александр Дементьевич Калинин**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова, г. Москва*; **Гия Амиранович Абрамишвили**, кандидат педагогических наук, доцент, *Сочинский государственный университет (СГУ), г. Сочи*

Аннотация

Для организации образовательного процесса по физическому воспитанию в учебном заведении необходимо иметь знания об особенностях взаимосвязи морфофункционального развития и