



УЧЕТ МОТИВАЦИОННОЙ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ

ACCOUNTING MOTIVATIONAL AND PSYCHOPHYSICAL READINESS OF STUDENTS 16-17 YEARS OLD TO CLASSES IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» AT SCHOOL



Реzenова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, rezenov69@mail.ru

Rezenova Mariya – Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of

Gymnastics at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia



Гриdчина Людмила Анатольевна – старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, kara416@mail.ru

Gridchina Lyudmila – Senior Lecturer of the Department

of Recreation and Sports Tourism at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: двигательная активность, психофизическая и мотивационная готовность, учащиеся старших классов.

Аннотация. В данной статье рассматриваются мотивационные и психофизические предпосылки к внедрению дифференцированного подхода в преподавание дисциплины «Физическая культура» в школе, направленного на повышение двигательной активности учащихся старших классов.

Keywords: motor activity, psychophysical and motivational readiness, high school students.

Abstract. This article discusses the motivational and psychophysical prerequisites for the introduction of a differentiated approach to the teaching of the discipline «Physical culture» at school, aimed at increasing the motor activity of high school students.

Актуальность исследования. Отличительные особенности физического воспитания в системе среднего образования в старших классах обусловлены возрастными анатомо-физиологическими и мотивационными особенностями учащихся, формированием и совершенствованием психофизических

качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма [1-3].

Цель исследования – выявить мотивационную и психофизическую готовность учащихся 16–17 лет к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в школе.

Организация исследования и испытуемые.

Для повышения эффективности физического воспитания и изучения мотивов и интересов, связанных с двигательной активностью и физическим совершенствованием учащихся, было проведено анкетирование юношей 16-17 лет (n=64), учащихся школы № 1310 города Москвы [4].

Методы исследования. Для определения отношения юношей к урокам физической культуры было проведено анкетирование.

Результаты исследования. Наибольший интерес выявлен к спортивным играм (Гандбол) – 37,1%, силовой подготовке (круговая тренировка - Boot camp) – 35,3%, фитнес единоборствам (Тай-бо) – 25,6%. Наименьшей популярностью пользуются лыжная подготовка и легкая атлетика – 12,0%.

Основными причинами, по которым большая часть опрошенных не занимается в свободное от учебы время физической культурой и спортом, являются: недостаток свободного времени 31,4%, не занимаются друзья – и я не занимаюсь от 15 до 18,6%, отсутствие желания, интереса 18,4%, собственная пассивность 11,8%, не позволяет здоровье до 3,1%, нет в школе физкультурно-спортивных секций, отвечающих их интересам и потребностям от 1 до 2%, есть более интересные занятия 6,4%.

Ответы учащихся на вопросы анкеты имели ряд особенностей: во-первых, интересы респондентов

к определенному виду двигательной активности в большинстве случаев соответствуют личным достижениям. Относительно высокие результаты, показанные юношами в отдельных видах испытаний, являются ведущими в выборе той или иной направленности занятий. Во-вторых, мощным стимулом для выбора двигательной деятельности является психоэмоциональное удовлетворение от занятий. Об этом свидетельствуют данные, о состоянии психоэмоциональной сферы учащихся. В-третьих, учитывалось оснащение учебной базы и организационные формы проведения занятий.

С учетом выявленных индивидуальных особенностей, учащихся по ведущим психофизическим качествам, а также мотивационной составляющей были сформированы контрольная и три экспериментальные группы. Все участники исследования были обеспечены фитнес браслетами. Характеристика групп представлена в таблице 1.

При проверке экспериментальных групп по критерию однородности-неоднородности использовались методы математической статистики. Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента (t) и считалась существенной при 5% уровне значимости (Таблица 2).

Обсуждение результатов исследования.

Анализ данных (Таблица 2) свидетельствует о том, что по средним значениям в показателях силовой

Таблица 1 – Характеристика исследуемых групп учащихся по психофизической подготовленности и мотивационной сфере

Группы	Психофизическая подготовленность	Потребностно-мотивационная сфера
КГ n=12	Средний уровень развития физических качеств, доминирующие не выявлены. Средний уровень тревожности, незначительно ниже среднего уровня психическая устойчивость и эффективность работы.	Отношение к занятиям физическим упражнениями нейтральное. Проявляют желание продолжать заниматься по программе физического воспитания школы без дополнительных направлений.
ЭГ-1 n=18	Средний уровень развития физических качеств, доминирующие не выявлены. Средний уровень тревожности, незначительно ниже среднего уровня психическая устойчивость и эффективность работы.	Отношение к занятиям физическим упражнениями нейтральное. Проявляют желание продолжать заниматься по программе физического воспитания школы с преобладанием спортивных игр (Гандбол).
ЭГ-2 n=18	Средний и выше среднего уровень развития физических качеств, с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей. Средний уровень тревожности, психической устойчивости и эффективности работы.	Отношение к занятиям физическим упражнениями нейтральное с тенденцией к положительному. Проявляют желание продолжать заниматься по программе физического воспитания школы с преобладанием занятий с элементами фитнес единоборств (Тай-бо).
ЭГ-3 n=16	С преимущественным развитием общей и силовой выносливости. Средний и выше уровень тревожности, средний уровень психической устойчивости и эффективности работы.	Отношение к занятиям физическими упражнениями нейтральное с тенденцией к положительному. Проявляют желание продолжать заниматься по программе физического воспитания школы с преобладанием занятий силовой направленности (Boot camp).

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Таблица 2 – Исходные показатели психофизического состояния учащихся школы 16-17 лет на этапе формирования экспериментальных групп

Показатели	Группы			Достоверность различий между группами				
	КГ n=12±σ	Гандбол ЭГ-1 n=18±σ	Тай-бо ЭГ-2 n=18±σ	Boot camp ЭГ-3 n=16±σ	t _{0,05} f=28	КГ-ЭГ-1 t _{таб} =2,05	t _{0,05} f=26	КГ-ЭГ-3 t _{таб} =2,06
Физические способности								
Бег 3000м, (мин: сек)	15:33±4,36	15:35±5,27	15:40±5,95	15:29±6,07	0,58	P > 0,05	1,21	P > 0,05
Подтягивание, кол-во раз	5,42±1,76	5,61±1,47	6,69±1,89	7,54±1,98	1,08	P > 0,05	2,14	P < 0,05
Прыжок в длину с места, см	180,56±17,51	188,48±15,93	197,35±18,42	190,87±17,68	0,87	P > 0,05	1,69	P > 0,05
Бег 100м, с	15,6±4,15	15,1±4,83	14,9±4,76	15,3±5,01	0,97	P > 0,05	0,72	P > 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	34,48±4,94	35,55±5,18	35,48±5,76	40,65±4,89	0,88	P > 0,05	2,19	P < 0,05
Наклон вперед, см	3,96±2,54	4,16±2,87	4,02±2,71	3,80±2,19	0,49	P > 0,05	0,31	P > 0,05
Мотивационная составляющая								
Мотивация (баллы)	17,22 ±3,57	17,87 ±3,89	18,54±4,11	18,89±3,02	0,68	P > 0,05	0,94	P > 0,05
Показатели психоэмоционального состояния								
Эффективность работы (сек)	45,01 ±5,96	44,95 ±5,18	43,85±4,88	42,15±4,73	0,42	P > 0,05	2,07	P < 0,05
Время вработываемости (сек)	1,38 ±0,56	1,39 ±0,43	1,29±0,40	1,22±0,35	0,41	P > 0,05	1,34	P > 0,05
Психическая устойчивость	1,31 ±0,21	1,22 ±0,33	1,31±0,19	1,18±0,25	1,12	P > 0,05	2,09	P < 0,05
Тревожность	42,01 ±4,45	40,95 ±5,09	42,85±4,23	41,15±5,16	0,56	P > 0,05	0,34	P > 0,05
Самочувствие	4,38 ±1,91	5,09 ±1,34	5,19±1,53	5,11±2,01	0,67	P > 0,05	0,62	P > 0,05
Активность	4,31 ±1,76	4,22 ±2,02	4,31±1,58	4,18±2,01	0,82	P > 0,05	0,79	P > 0,05
Настроение	4,91 ±1,55	4,88 ±1,12	4,28±1,71	4,76±1,29	0,22	P > 0,05	0,49	P > 0,05
Показатели двигательной активности								
Локомоции (шаги)	9992,67 ± 98,05	9882,56 ± 102,46	10896,49 ± 106,53	10682,48 ± 108,17	0,63	P > 0,05	0,96	P > 0,05
Динамический компонент (мин в день)	44±7,32	50±6,89	46±6,54	53±7,16	1,74	P > 0,05	1,90	P > 0,05

выносливости в подтягивании на высокой перекладине и поднимании туловища из положения лежа результаты испытуемых третьей экспериментальной группы и скоростно-силовых способностей второй группы достоверно выше аналогичных результатов юношей первой и контрольной групп ($P < 0,05$). В остальных испытаниях, существенных различий между юношами всех групп выявлено не было ($P > 0,05$).

Что касается состояния психоэмоциональной сферы, то участники третьей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, имели достоверное преимущество в показателях эффективности работы, психической устойчивости.

Достоверных межгрупповых различий в показателях активности (Тест САИ) выявлено не было ($P > 0,05$). Но по субъективным оценкам испытуемых самочувствие и активность во 2-ой и 3-ей группах, а настроение в контрольной было на незначительно более высоком уровне ($P < 0,05$).

Анализ показателей двигательной активности учащихся не выявил достоверных отличий.

Заключение. Таким образом, анализ исходных данных мотивационной и психофизической готовности учащихся контрольной и экспериментальных групп лег в основу разработки экспериментальной технологии дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащихся старших классов, направленной на повышение двигательной активности.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Максимальная аэробная способность как критерий оптимальности

онтогенеза / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 3. – С. 30–35.

2. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечеб. гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.: ил.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 80 с.

4. Резенова М.В. Динамика психо-физического состояния и двигательной активности учащихся 16-17 лет / М.В. Резенова, М.В. Жийяр, Л.А. Гридчина // Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – № 2. – С. 73–77.

Literature

1. Apanasenko, G.L. Maximum aerobic capacity as an optimality criterion of ontogenesis / G.L. Apanasenko // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i reabilitacii. – 2009. – No. 3. – P. 30–35.

2. Eremushkin, M.A. Physical activity and health: From establish. gymnastics to parkour / M.A. Eremushkin. – Moscow: Sport, 2016. – 184 p.

3. Lyakh V.I. Physical culture. Work programme. The subject line of textbooks V.I. Lyakh. Grades 10-11: manual for teachers of General education. organizations / V. I. Lyakh. – M.: Education, 2015. – 80 p.

4. Rezenova M.V. The Dynamics of psycho-physical condition and motor activity of students of 16-17 years / M.V. Rezenova, M.V. Gillard, L.A. Gridchina // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2019. – No. 2. – P. 73–77.

