

ской культуре. Чтобы исключить утомление детей, надо обеспечить условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой, индивидуальной, коллективной деятельности.

Оптимальный двигательный режим является важным условием разностороннего развития и воспитания у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 426 с.
2. Организация физического воспитания: курс лекций / сост.: Н. Н. Ничипорко [и др.]; М-во образования РБ, УО "Мозырский гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина". – Мозырь: УО "МГПУ им. И. П. Шамякина", 2009. – 98 с.
3. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: Учитель, 2005. – 127 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ 6–12 ЛЕТ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Э.А. Зюрин, Е.Н. Бобкова, Е.Н. Петрук, Е.В. Парфианович
Федеральный научный центр физической культуры и спорта,
г. Москва, Российская Федерация,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Смоленск, Российская Федерация, e-mail: zurin@vniifk.ru, sgafkstnauka@mail.ru

В статье рассматриваются составляющие части, отражающие сформированность индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет, выявлены текущие параметры двигательного режима (физической активности детей 6–12 лет). Исследован объем двигательной активности, выраженный количеством занятий, затраченным временем за недельный период, определены предпочтительные виды спорта и иные виды физической активности.

Ключевые слова: *двигательная активность, двигательный режим, занимающиеся, виды двигательной активности.*

Государство заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было здоровым, поэтому на каждом этапе своего исторического развития ищет наиболее приемлемые механизмы укрепления здоровья и развития физических качеств населения. Социальное общество на современном этапе характеризуется стремительным развитием информационных технологий, насыщением общества различными видами информации, виртуализация реальной действительности способствует замещению естественной потребности в двигательной активности. Развитие «мобильной» межличностной коммуникации приводит к изменению характера межличностных отношений среди сверстников, все это остро ставит вопрос о повышении значимости физической культуры в педагогическом процессе детей 6–12 лет, научном определении индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом [3]. При этом, мы должны учитывать, что параметры режима двигательной (физической) активности носят строго индивидуальный

характер, предполагают детальное соотношение поставленных задач с решением, которое соответствует реальным возможностям индивида на текущем этапе его развития, способы и условия ее реализации [2].

Таким образом, определение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6-12 лет, выявление текущих параметров физической активности детей данного возраста способствующих повышению уровня физической готовности и является актуальным вопросом исследования.

Цель исследования – изучить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет.

Материал и методы. Социологические методы, педагогическое наблюдение, хронометраж, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни», Федеральным научным центром физической культуры и спорта (ФНЦ ВНИИФК) совместно с Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и Российским государственным социальным университетом было проведено социологическое исследование с целью определения индивидуальных потребностей всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой.

Для определения индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом у детей 6–12 лет были опрошены родители девочек – 176 человек (55,3%), родители мальчиков – 142 (44,7%).

В ходе опроса было выявлено, что государственная система обучения в Российской Федерации является основополагающей, что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок образовательное учреждение?» (в % от всех опрошенных)

Варианты ответа	Родители детей от 6 до 12 лет	
	количество человек	%
Да, посещает государственный детский сад	20	6,3
Да, посещает частный детский сад	5	1,6
Да, посещает государственную школу	260	81,8
Да, посещает частную школу	18	5,7
Нет, не посещает	15	4,7
Всего	318	100

Доля детей, посещающих государственные образовательные организации дошкольного и начального общего образования составляет 88,1%. При этом доля частного образования составляет 7,3%.

Определенный интерес представляет анализ ответов родителей на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?» Распределение ответов респондентов представлено на рисунке 1.

Преобладающая доля респондентов (85,5%) отметили, что их дети занимаются физической культурой и спортом, что свидетельствует о том, что данный возраст является наиболее благоприятным периодом для начала занятий спортивной подготовкой и иными формами двигательной активности. Полученные показатели свидетельствуют о значительном потенциале детей данного возраста для реализации программы комплекса ГТО.

Основной формой организации занятий у детей 6–12 лет остается организованный урок физической культуры, о чем свидетельствуют данные представленные в таблице 2.

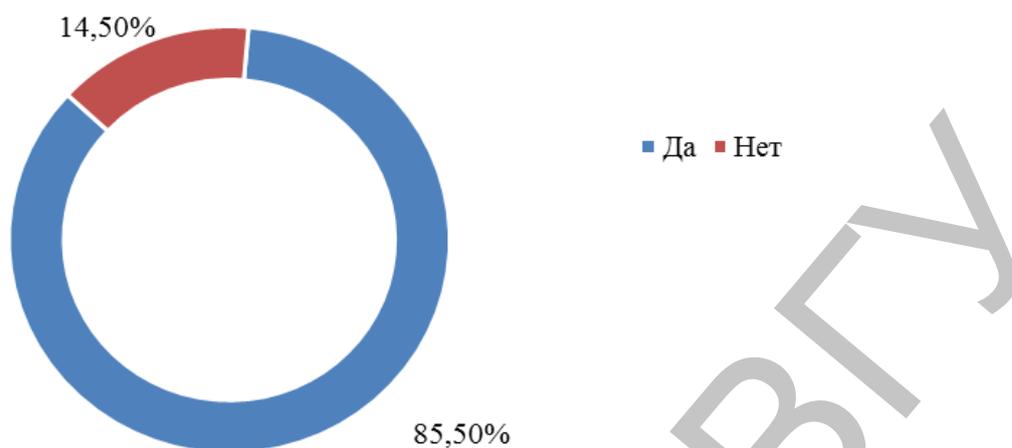


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?», %

Таблица 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок следующие занятия физкультурой и спортом?»

Варианты ответа	Родители детей от 6 до 12 лет	
	количество человек	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	233	85,7
Дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	23	8,5
Дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	43	15,8
Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	46	16,9
Платные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	57	21,0
Самостоятельные занятия физкультурой и спортом дома или на улице (под присмотром родителей, других родственников)	53	19,5

Распределение количественных пределов недельного двигательного режима, выраженное количеством занятий в течение недели представлено таблице 3.

Распределение объема физкультурно-спортивной активности детей 6–12 лет, выраженное количеством занятий в течение недели, свидетельствует о наибольшей доле занятий в диапазоне 2–3 занятия: 86,1% в урочной форме и 69,8% в системе дополнительного образования. Большее количество занятий в неделю имеет незначительные значения.

Объем, характеризующийся количеством времени, затраченным на занятия физической культурой и спортом определяет границы физической активности детей 6–12 лет в пределах от 1 до 2,5 часа в урочной форме и до 3 часов в системе дополнительного образования, данные представлены в таблице 4.

Таблица 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?» (в % от тех, чей ребенок посещает соответствующие занятия)

Варианты ответа		Родители детей от 6 до 12 лет	
		количество человек	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	4	1,7
	1 раз в неделю	8	3,4
	2 раза в неделю	118	50,6
	3 раза в неделю	84	36,1
	4 раза в неделю	11	4,7
	5 раз в неделю	4	1,7
	6 раз в неделю	0	0,0
	7 раз в неделю	2	0,9
	Затрудняюсь ответить	2	0,9
Дополнительные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении, в секциях и клубах вне образовательного учреждения	Реже одного раза в неделю	0	0,0
	1 раз в неделю	8	18,6
	2 раза в неделю	23	53,5
	3 раза в неделю	7	16,3
	4 раза в неделю	3	7,0
	5 раз в неделю	1	2,3
	6 раз в неделю	1	2,3
	7 раз в неделю	0	0,0
	Затрудняюсь ответить	0	0,0

Таблица 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?»

Варианты ответа		Родители детей от 6 до 12 лет	
		количество человек	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Менее одного часа в неделю	14	6,0
	От 1 до 1,5 часов	61	26,2
	От 1,5 до 2 часов	67	28,8
	От 2 до 2,5 часов	55	23,6
	От 2,5 до 3 часов	17	7,3
	От 3 до 4 часов	6	2,6
	От 4 до 5 часов	3	1,3
	От 5 до 6 часов	6	2,6
	От 6 до 9 часов	1	0,4
	9 часов и более	0	0,0
	Затрудняюсь ответить	3	1,3
	Дополнительные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении, в секциях и клубах вне образовательного учреждения	Менее одного часа в неделю	1
От 1 до 1,5 часов		6	26,1
От 1,5 до 2 часов		4	17,4
От 2 до 2,5 часов		2	8,7
От 2,5 до 3 часов		7	30,4
От 3 до 4 часов		0	0,0
От 4 до 5 часов		2	8,7
От 5 до 6 часов		0	0,0
От 6 до 9 часов		0	0,0
9 часов и более		0	0,0
Затрудняюсь ответить		1	4,3

Распределение ответов на вопрос о том, какими видами спорта занимаются дети от 6 до 12 лет представлены на рисунке 2 и свидетельствуют о том, что наибольшее количество детей занимаются общей физической подготовкой (51,1%). Наиболее популярными видами спорта являются: плавание – 15,8%; футбол – 11,0%; велоспорт, велотуризм – 10,3%; легкая атлетика (бег на различные дистанции) – 8,8%; фитнес и занятия на силовых тренажерах – 8,5%; бокс, единоборства – 7%. Среди иных видов двигательной активности наибольшее значение набрали: пешие прогулки – 15,1%; ЛФК – 11,4%. Наименее популярны тяжелая атлетика – 0,4% и конькобежный спорт/фигурное катание по 1,5%. При этом 7,7% респондентов затруднились в определении вида спорта которым занимается их ребенок.

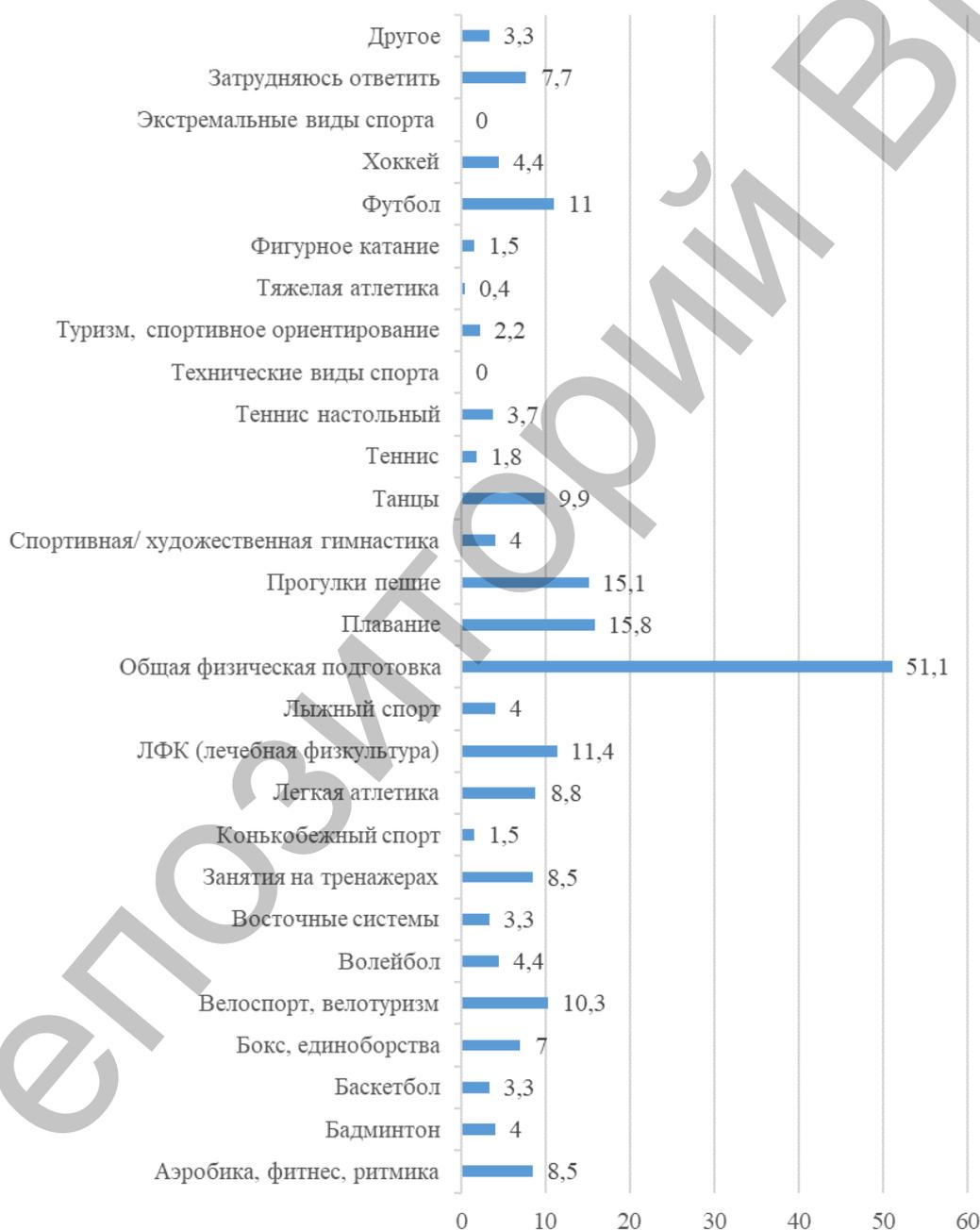


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Какими видами спорта и физическими упражнениями занимается Ваш ребенок?»

В ходе исследования нами было выяснено почему родители отдают предпочтение платным занятиям. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Выберите основные причины, по которым Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом платно?» показал, что, более 30% респондентов указали, что привлекательность платных занятий спортом состоит, прежде всего, в индивидуальном подходе при занятии с ребенком. Вторым по популярности ответом является – отсутствие подходящих бесплатных занятий. Варианты ответов «нравится программа занятий», «удобное, подходящее расписание», «комфортная психологическая атмосфера», «хорошие условия для занятий (оборудование, инвентарь)» набрали примерно одинаковую частоту ответов (около 20%) и занимают третье место по популярности, что представлено на рисунке 3.

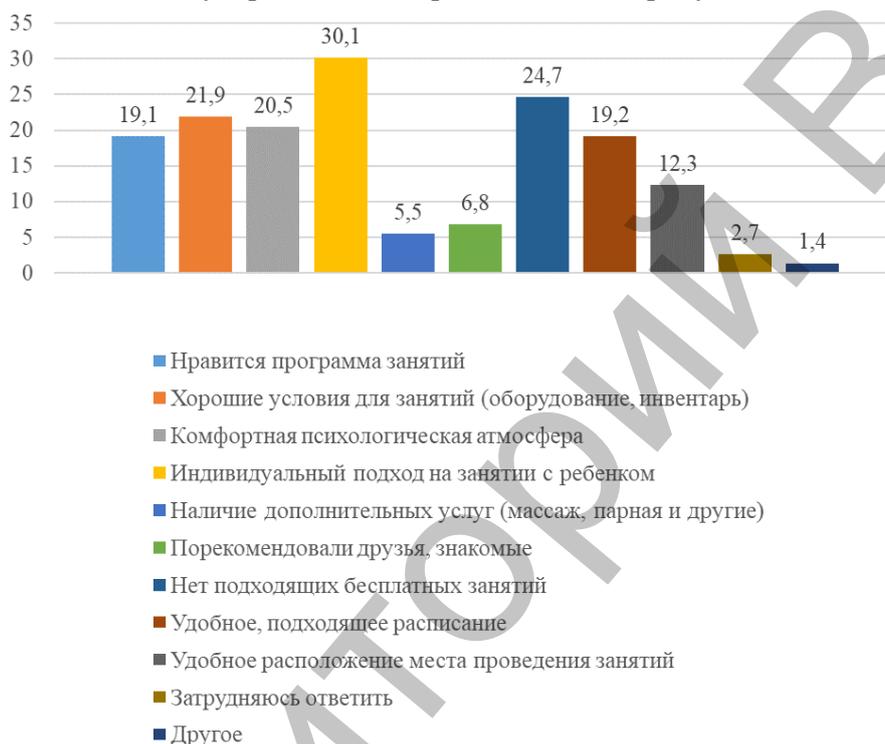


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Выберите основные причины, по которым Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом платно?»

Одним из значимых инструментов последнего десятилетия по совершенствованию государственной политики в области физической культуры и спорта является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). Физкультурно-спортивная активность населения в реализации комплекса ГТО в первую очередь зависит от:

- 1) действия внутренних стимулов человека (мотивов);
- 2) интенсивности и своевременности воздействия внешних стимулов [1].

В соответствии с данными социологического опроса лишь 9,4% детей в возрасте 6-12 лет приступили и выполнили испытания комплекса ГТО, о чем свидетельствуют данные таблицы 5.

Готовы приступить к выполнению испытаний комплекса ГТО 31,8%. Не готовы к тестированию по программе комплекса ГТО более половины респондентов (58,8%) из них 8,5% не знают о существовании комплекса ГТО как нормативно-тестирующей государственной программы в системе физического воспитания (табл. 5).

Таблица 5 – Распределение ответов респондентов на вопрос: «За последние 5 лет Ваш ребенок/Вы лично сдавали или не сдавали нормы ГТО («Готов к труду и обороне»)?»

Варианты ответа	Родители детей от 6 до 12 лет	
	кол-во человек	%
Да, сдавал и выполнил нормы ГТО	21	6,6
Да, сдавал, но норм ГТО пока не выполнил	9	2,8
Нет, не сдавал, но будет/буду готовиться к выполнению норм ГТО	101	31,8
Нет, не сдавал, и пока не будет/буду готовиться к выполнению норм ГТО	113	35,5
Никогда не будет/буду готовиться к выполнению норм ГТО	47	14,8
Ничего не знаю о ГТО	27	8,5

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, как фактора способствующего выполнению испытаний комплекса ГТО, проведенного с родителями детей в возрасте от 6 до 12 лет, позволяет сделать следующие выводы:

- урок остается основной формой физкультурно-спортивной активности детей 6–12 лет (85,7%);

- наибольшее количество занятий в неделю остается 2 урока, что в свою очередь свидетельствует о том, что в системе образования начался обратный процесс перехода от установленных 3 занятий в неделю к двум из-за недостатка спортивных залов, учителей и низким интересом урока для детей (на основании данных опроса можно сделать вывод, что 77,2% детей нравится заниматься физической культурой и спортом. Ответы респондентов корректируются в сторону пессимизма (доминирует ответ «скорее нравится»), при вопросе нравится ли вам заниматься на уроке физической культуры в школе (51,1%);

- большинство респондентов указали время, уделяемое на занятия физической культурой в пределах 1,5–2 часов в неделю. При этом, 2–2,5 часа в неделю отводится на занятия у детей, которые посещают платные занятия физкультурой и спортом в секциях/клубах (вне образовательного учреждения).

- общая физическая подготовка остается основным способом тренировки детей;

- значительная доля (85,5%) детей от 6 до 12 лет уже занимается физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении), из них лишь 9,4% приступили или выполнили испытания комплекса ГТО. Данный показатель на 5,7% ниже сведений представленный в статистической отчетности 2-ГТО для данного возраста. В соответствии с этим, в образовательных организациях необходимо более активно проводить информационно-пропагандистскую работу по внедрению комплекса ГТО в систему физического воспитания. Данные контроля полученные в результате выполнения видов испытаний комплекса ГТО, позволят учителю и родителям решать задачи индивидуализации и оптимизации образовательного процесса, совершенствования физической подготовленности детей;

Респондентами предъявляются высокие требования к оказанию физкультурно-спортивных услуг, формируется заказ на комфортную и доступную физкультурно-спортивную среду по месту занятий. Основными причинами, по которым дети 6–12 лет занимаются физкультурой и спортом платно является индивидуальный подход на занятии с ребенком, отсутствие подходящих бесплатных занятий, интерес к программе занятий,

удобное расписание, комфортная психологическая атмосфера, хорошие условия для занятий (оборудование, инвентарь).

Успешное включение ребенка в реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта через механизмы государственной системы образования, системы дополнительного образования и выполнение испытаний комплекса ГТО может быть только при условии соответствия форм, методов и средств физического воспитания возрастным особенностям ребенка, систематичности физической тренировки разнообразной по характеру воздействия на организм, образа жизни, социальных условий.

Очевидно, вышеназванное можно рассматривать как ресурс вовлечения детей 6–12 лет в физическую активность, в том числе в реализацию комплекса ГТО, формируя у ребенка устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, стимулирования физической активности, основываясь на самоуправляемой мотивации.

Литература

1. Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Бобкова Е.Н. Исследование уровня развития физических качеств населения выполнившего испытания комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 3–5.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 17.

3. Швецов А.Н. Информационное общество: теория и практика становления в мире и России. – М.: КРАСАНД, 2012. – С. 10–18.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕКЦИИ ПО ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Я.П. Ионова, Е.Г. Чистякова

**Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого,
г. Великий Новгород, Российская Федерация, e-mail: yana.ionowa@mail.ru**

В статье рассматривается проблема недостаточного уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста. Отмечается, что подготовку, направленную на повышение физической подготовленности учащейся допризывной молодежи, следует организовывать в форме секционных занятий. В рамках педагогического эксперимента исследовалась динамика уровня физической подготовленности старших школьников образовательной организации на внеурочной работе. Выявлена положительная динамика и подтверждена достоверность результатов.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, старшие школьники, допризывная подготовка, секционные занятия, образовательная организация.*

В настоящее время, во всем мире наблюдается возрастание политической нестабильности и конфликтов. В связи с этим, большое внимание со стороны государства уделяется обороноспособности страны, и, особенно, к подготовленности личного состава вооруженных сил, основой комплектования которого является молодежь [1, с.1].

При этом, наблюдается снижение интереса молодых людей к службе в армии, определенное смещение с общественно значимых на лично значимые ориентиры – участие к защите Родины, воинская честь и достоинство утрачивают свою значимость [2, с.4]. Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной