

ОБ ИНДИКАТОРАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ (обзор)

Баранцев С.А.^{1,2*}, Приступа Е.Н.¹

¹ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка», Москва

²Государственный университет управления, Москва

*E-mail: <barancev_sergei@mail.ru>

АННОТАЦИЯ. В статье анализируется эффективность индикаторов Программ физической культуры школьников и студентов. Установлено, что для оценки эффективности учебного процесса школьников необходимо разработать нормативы оценки сдвигов показателей общей физической подготовленности учащихся от начала к концу учебного года. Для оценки эффективности освоения школьниками упражнений программы по физической культуре следует обосновать специальные тесты и нормативы оценки техники спортивных движений, контрольные упражнения по завершению некоторых разделов программы.

Ключевые слова: программа, физическая культура, школьники, студенты, физические качества, умения, знания.

Barantsev S.A., Pristupa E.N.

Overview of schoolchildren and students' physical culture indicators

ABSTRACT. The article analyzes the effectiveness of indicators of physical education programs for schoolchildren and students. It has been established that in order to evaluate the effectiveness of the educational process, it is necessary to develop standards for assessing changes in the indicators of general physical preparedness of students from the beginning to the end of the school year. The evaluation of schoolchildren mastering the physical education program exercises requires justification for the use of special tests and standards for assessing sports movements, as well as control exercises when performing certain sections of the program.

Key words: program, physical education, schoolchildren, students, physical qualities, skills, knowledge.

Здоровье учащихся общеобразовательной школы ухудшается от начала к концу обучения [8]. Из-за поступления в школу двигательная активность детей младшего школьного возраста значительно падает, что считается основной причиной ухудшения здоровья [12, 13, 15, 16].

Дефицит двигательной активности учащихся общеобразовательной школы составляет 50-70% [7]. При этом 40% двигательной активности об-

учающихся реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни.

Один из путей решения проблемы повышения двигательной активности видится в оптимальной организации и проведении уроков физической культуры [1, 14]. Система физического воспитания, физкультурно-спортивной работы в школах, по мнению С.А. Фирсина [27], нуждается в модернизации.

Особенности организации и проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе зависят от программы физического воспитания [25]. Оценка эффективности учебной программы должна контролироваться с использованием соответствующих индикаторов. Оценка эффективности этих индикаторов является актуальной задачей.

Задачи исследования – выявить эффективность индикаторов современных программ физической культуры школьников и студентов.

Методика и организация исследования: анализ содержания современных отечественных программ физической культуры.

Результаты исследования

В настоящее время Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендовано несколько примерных образовательных программ. Это программы по физической культуре В.И. Ляха и А.П. Матвеева [28].

Наиболее распространённой и широко используемой в школах России была «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы», опубликованная В.И. Ляхом с соавторами в 1992 году [18] и её модернизация в последующие годы. Программа 1992 года была рекомендована экспертным советом России по общему образованию Министерства образования, утверждена ученым советом НИИ физиологии детей и подростков.

В свою очередь, «Комплексная программа» 1992 года основывалась на «Комплексной программе физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы», опубликованной в 1985 году [11]. Эта программа 1985 года была наиболее известной и широко распространённой в школах Российской Федерации и в союзных республиках. Она была разработана НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР и отделом физического воспитания МП СССР, согласована с Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. В таблице 1 представлены результаты согласованности задач физического воспитания школьников у авторов различных программ Физической культуры.

Таблица 1

Задачи физического воспитания школьников и студентов

| № п/п | Задачи физического воспитания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Укрепление <u>здоровья</u> , закаливание, повышение работоспособности <u>учащихся</u> | + | + | + | + | + |
| 2 | Содействие приобретению необходимого минимума <u>знаний</u> в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта | + | + | + | + | + |
| 3 | Обучение жизненно важным <u>навыкам и умениям</u> посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта (<u>школа движений</u>) | + | + | + | + | |
| 4 | Развитие основных <u>двигательных качеств</u> | + | + | + | + | + |
| 5 | Воспитание потребности и умения <u>самостоятельно заниматься физическими упражнениями</u> , сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья | | + | + | + | + |
| 6 | Закрепление навыков <u>правильной осанки</u> | | | + | | |
| 7 | <u>Содействие воспитанию</u> нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности | | + | | | |
| 8 | Воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности <u>систематических занятий физическими упражнениями</u> , стремления к физическому совершенствованию, готовности к труду и защите Отечества | + | | + | | + |
| 9 | Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности | | | | | + |

Примечание: 1 – Комплексная программа физического воспитания 1985 г.; 2 – Комплексная программа физического воспитания (В.И.Лях с соавт., 1992 г.); 3 – Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1–4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с.; 4 – Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1–4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 63 с. 5 – Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / В.Г. Щербаков, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко. – М. 2010. – 12 с.

Задачами Программы 1985 года являлись:

1. Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся.

2. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

3. Развитие основных двигательных качеств.

4. Содействие приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

5. Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления к физическому совершенствованию, готовности к труду и защите Отечества.

Примерно такие же **задачи** обозначены в Программе 1992 года:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

В «Примерных рабочих программах» В.И. Ляха [21] и А.П. Матвеева [23] отмечается согласованность задач физического воспитания для учащихся 1-4 классов с задачами в выше указанных Программах (табл. 1).

Известно, что решение первой задачи основывается на данных медицинских работников, когда школьники **для занятий физкультурой** по состоянию здоровья подразделяются на три **медицинские группы**: основная, подготовительная, специальная. Также и студенты 1 курса на основании медицинской справки 086У зачисляются в основное или специальное отделение.

Т.е., учитель физкультуры в школе, преподаватель физической культуры в вузе непосредственно не оценивают состояние здоровья обучающихся. В данном случае при решении первой задачи речь идёт о *содействии* укреплению здоровья обучающихся посредством систематических занятий физическими упражнениями.

Решение 5 – 8 задач – это также из области «содействия». Т.е., грамотное, профессиональное преподавание дисциплины «Физическая культура» будет способствовать решению этих задач.

А вот 2, 3 и 4 задачи – это то, что преподаватель должен решать непосредственно в ходе уроков физкультуры.

Для студентов вузов неспортивного профиля в 2010 году была разработана Примерная программа физической культуры, рекомендованная Министерством образования и науки Российской Федерации (Щербаков В.Г. с соавт., 2010) [29]. «Примерная» потому, что материально-технические условия в вузах были и остаются далеко не одинаковыми. Известно, что в некоторых вузах отсутствует собственная спортивная база. Им приходится арендовать спортивные сооружения для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

В этой Примерной программе 2010 года определены три индикатора для оценки эффективности физического воспитания в вузе: это знания в области дисциплины «Физическая культура», уровень развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности.

Таким образом, и в ходе уроков физкультуры в школе, и практических занятий дисциплины «Физическая культура» в вузе преподаватель непосредственно решает задачи развития физических качеств, формирования умений и навыков и необходимых знаний в области дисциплины «Физическая культура». Для контроля за решением этих задач должны быть обоснованы индикаторы оценки эффективности физического воспитания школьников и студентов, которые и в школьной Программе физического воспитания, и вузовской Примерной программе физической культуры совпадают.

Оценка уровня развития физических качеств.

В Комплексной программе физического воспитания 1985 года представлены «Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств» для каждого класса, начиная со 2 и по 11 класс (включительно). Например, во 2 классе – это бег на короткую (30 м) и длинную (1000 м) дистанции, многоскоки, подтягивание на высокой (мальчики) и низкой из виса лёжа (девочки) перекладине, метание мяча в цель, ходьба на лыжах. К старшим классам количество тестов увеличивается, они усложняются. В 11 классе – это метание гранаты, плавание, кросс, бег на лыжах, прыжок в длину или высоту и др. За выполнение нормативов проставляется три оценки: «3», «4» и «5» баллов. Недостатком нормативов является отсутствие диапазона «от – до» за оценку «3», «4» и «5». Т.е., представлено некоторое среднее значение результатов тестирования и для мальчиков, и для девочек. Такой же недостаток отмечается в «Примерной программе физической культуры для студентов неспортивных вузов». В этой программе за выполнение нормативов выставляется не три, а пять оценок: «1», «2», «3», «4» и «5» баллов. Отсутствует диапазона «от – до» за оценку, как у юношей, так и у девушек. При этом надо отметить, что нормативы для

обучающихся не подразделяются по курсам. Хотя результаты исследований доказывают необходимость этого [13].

В «Комплексной программе физического воспитания 1992 года» [18], в «Комплексной программе физического воспитания 2005 года» [17] и в методических рекомендациях А.П. Матвеева (2023) [22] этот недостаток исправлен. Развитие физических качеств оценивается «низким», «средним» и «высоким» уровнем с указанием диапазона «от – до». Например, для мальчиков 7-летнего возраста «средний уровень» развития быстроты по результатам бега на 30 м оценивается в диапазоне от 6,2 до 7,3 секунды. Уровни физической подготовленности в Комплексных программах представлены отдельно для каждого возраста: для учащихся 1-4 классов – это возраст 7, 8, 9 и 10 лет; для учащихся 5-9 классов – это возраст 11, 12, 13, 14, 15 лет; для учащихся 10-11 классов – 16 и 17 лет.

Оценивать уровень двигательной подготовленности подрастающего поколения – важная задача. На её решение направлен также и комплекс ГТО.

Установлено, что у студентов 1 курса на момент начала учебного года фиксируются низкие показатели выносливости [10]. У большинства юношей выносливость является самым слабым местом в их физической подготовленности [26].

Как показывает практика, примерно, 30 % первокурсников (особенно девушки) не знают, как правильно бежать длинную дистанцию (например, 1000 м). Они не владеют навыком индивидуальной средней скорости бега (частота пульса $150,0 \pm 5,0$ уд/мин), при которой энергообеспечение осуществляется в основном за счёт аэробных источников.

Надо отметить, что нормативы двигательной подготовленности учащихся начальных классов в Комплексных программах физического воспитания В.И. Ляха [17] и в методических рекомендациях А.П. Матвеева [22] не совпадают.

Тестирование общей физической подготовленности школьников и студентов в начале или в конце учебного года не позволяют оценить *эффективность учебного процесса*. На основании этих результатов можно оценить уровень развития физической подготовленности на момент тестирования.

Поэтому кроме определения уровня развития общей физической подготовленности школьников и студентов на момент тестирования важно оценивать и контролировать темпы изменения результатов тестирования физических качеств в течение года. Известно, что есть обучающиеся, которые по природным задаткам никогда не смогут выполнить существующие нормативы, сколько бы они не занимались физическими упражнениями. И наоборот, есть одаренные школьники и студенты, которые всегда и легко вы-

полнят эти нормативы. И для тех, и для других пропадает один из важных стимулов развития своих двигательных качеств. В связи с этим не менее важно оценивать индивидуальные изменения физической подготовленности школьников и студентов.

Об актуальности анализа темпов изменения показателей физической подготовленности говорится в Комплексной программе для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы (1992 года) [18]: «Тестирование уровня развития физической подготовленности рекомендуется проводить в первой половине сентября и первой половине мая, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть *прошедшие за учебный год сдвиги* в развитии координационных и кондиционных качеств». А также: «При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей».

Такого мнения придерживается и А.П. Матвеев [22]: учащиеся начальной школы должны уметь «... демонстрировать приросты показателей физической подготовленности».

Однако нормативы оценки темпов изменения физических качеств учащихся в школьных программах физической культуры отсутствуют. Отсутствуют такие нормативы и в вузовской Примерной программе.

В результате наших исследований [3] были разработаны и апробированы нормативы оценки темпов развития физических качеств, обучающихся 1-3 курсов, позволяющие оценивать эффективность работы преподавателя по решению одной из задач физического воспитания – развития основных физических качеств. Установлено, что уровень и темпы развития основных физических качеств обучающихся 1-3 курсов зависят от количества практических занятий и в семестре, и в течение учебного года. Поэтому использовать эти нормативы можно для обучающихся других неспортивных вузов, имеющих примерно такое же распределение учебных часов практических занятий, как и в Государственном университете управления.

Оценка уровня сформированности основ техники спортивных движений

Если в общеобразовательной школе одной из задач является овладение основами техники движений видов спорта, то в вузах – это совершенствование в выбранном виде спорта.

В соответствии с этим учащиеся общеобразовательной школы овладевают основами техники спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.), основами техники видов лёгкой атлетики (бег, прыжки в длину в высоту, метания и пр.), гимнастических и акробатических упражнений, плавания,

лыжных ходов и др. При этом встаёт вопрос: как оценить овладение учащимися основами техники спортивных движений?

Для оценки техники выполнения основных видов движений (бег, прыжки, метания) можно использовать результаты наших лонгитудинальных исследований, изложенных в «Возрастной биомеханики основных видов движений школьников» [3]. Так, например, при выполнении прыжка в длину с разбега оцениваются ритмо-темповая структура разбега, стабильное попадание толчковой ногой на место отталкивания, разгибание толчковой ноги в коленном и голеностопном суставах, приземление с «глубоким» приседанием и выносом рук вперед-в стороны и др.

При скоростном беге – параллельная постановка стоп с передней части, прямое положение туловища и головы, активное отталкивание с выпрямлением толчковой ноги в коленном и голеностопном суставе и др.

При метаниях – правильное выполнение положения «отведения», слитное выполнение «финального усилия», согласованное движение рук и ног и др.

При этом следует учитывать рекомендации Г.Б. Мейксона с соавт. [24], С.М. Зверева с соавт. [9], В.И. Ляха с соавт. [19].

В качестве контрольных упражнений можно оценивать выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций (выполнил – не выполнил).

Технику владения основными приёмами игры в баскетбол, футбол, волейбол и др. можно оценивать при помощи специальных тестов.

В школьных программах и методических разработках контрольные упражнения, специальные тесты и нормативы оценки техники спортивных движений отсутствуют.

Для студентов неспортивных вузов нами обоснованы [5] и успешно используются в учебном процессе тесты оценки спортивно-технической подготовленности для обучающихся 1-3 курсов учебных групп общей физической подготовки с различной спортивной направленностью (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, плавание, атлетизм).

Оценка знаний учебной дисциплины «Физическая культура»

В школьной и вузовской программе физической культуры определён объём знаний теоретического раздела, необходимого для освоения школьниками и студентами.

Если студентам теоретический материал преподаётся на лекционных занятиях и частично в ходе практических занятий, то у школьников ситуация сложнее. В.И. Лях [20] рекомендует учащимся общеобразовательной шко-

лы изучать теоретические аспекты физической культуры на теоретических (вводных) уроках и в ходе уроков физкультуры. А.П. Матвеев [22] предлагает также давать им задания на дом для самостоятельного повторения материала.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Именно на уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся должны приобретать необходимые знания [6].

Более детальный контроль за полнотой и глубиной знаний учащихся общеобразовательной школы предложен А.П. Матвеевым [19]. Проверки, по его мнению, могут носить разный характер (тематическая, целевая, комплексная). По итоговым результатам комплексной проверки определяется уровень подготовленности каждого учащегося (низкий, средний и высокий уровень). Автор отмечает, что по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но позволяет более объективно оценить знания учащихся.

При этом не определены этапы проверки знаний учащихся общеобразовательной школы: м.б. по окончании начальной или основной школы? Или по окончании каждого класса? Так, например, в Государственном университете управления зачёт по теории физической культуры проводится в компьютерном классе в конце седьмого семестра.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов [17]. Авторы предлагают также оценивать деятельность учителя. При этом проверяющий должен иметь специальную подготовку. Оценивая деятельность учителя, нужно опираться на объективные критерии: общепедагогические (анализ плана-конспекта, подготовка к уроку, своевременное начало и окончание урока, решение задач урока, деятельность учителя на уроке, общая оценка – впечатление от урока), показатели общей и моторной плотности урока, анализ графика пульсометрии.

Для обучающихся вузов неспортивного профиля критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов оценки общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Требования и тесты по разделам программы, их оценки разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. Знания теоретического раздела программы оцениваются, как правило, в ходе компьютерного зачёта [3].

Таким образом, теоретический материал дисциплины «Физическая культура» рекомендуется преподавать школьникам на теоретических уроках с образовательно-познавательной направленностью, в ходе практических уроков физкультуры, а также в виде домашних заданий. Для студентов теоретический материал преподаётся в ходе лекционных занятий и частично в процессе практических занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные индикаторы оценки эффективности физического воспитания – развитие физических качеств, формирование умений и навыков и необходимых знаний в области дисциплины «Физическая культура» – совпадают у школьников и студентов.

Тестирование общей физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы в начале или в конце учебного года не позволяет оценить эффективность учебного процесса. Для этого необходимо разработать нормативы оценки сдвигов показателей ОФП учащихся от начала к концу учебного года.

Для оценки эффективности освоения школьниками упражнений программы по физической культуре необходимо обосновать специальные тесты и нормативы оценки техники спортивных движений, контрольные упражнения по завершению некоторых разделов программы.

Знания теоретического раздела программы рекомендуется преподавать учащимся общеобразовательной школы на теоретических уроках с образовательно-познавательной направленностью, в ходе практических уроков физкультуры, а также в виде домашних заданий. А оценивать знания по дисциплине «Физическая культура» – в ходе тематической, целевой и комплексной проверок.

И в общеобразовательной школе, и в вузе критерием успешности освоения учебного материала учащимися является экспертная оценка преподавателя. Как правило, она включает посещения обучающимися обязательных учебных занятий, оценку знаний теоретического раздела программы, освоение основ техники спортивных движений, уровня развития физических качеств и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апариева, Т.Г. К вопросу о проблемах в физическом воспитании в школах / Т.Г. Апариева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15–16 апреля 2021 года. Том 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 15-19.
2. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С.А. Баранцев. – М.: Советский спорт, 2014.–304 с.
3. Баранцев, С.А. Индикаторы эффективности физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.А. Баранцев. – М.: Советский спорт, 2020. – 161 с.
4. Баранцев, С.А. Материалы Всероссийская научно-практическая конференция «Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования» / С.А. Баранцев, Т.А. Ведищева, Т.Е. Сиверкина. – Ижевск, 2009. – С.147-149.
5. Баранцев, С.А. Спортивно-техническая подготовленность студентов основного отделения: монография / С.А. Баранцев. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 104 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 104 с.
7. Ерменова, Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7(18). – С. 23-27.
8. Ерофеева, О.Г. Современные технологии по формированию культуры здоровья в процессе организации физического воспитания школьников / О.Г. Ерофеева // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2022. – № 50(69). – С. 59-65.
9. Зверев, С.М. Оценивая освоение легкоатлетических упражнений / С.М. Зверев, Г.Б. Мейксон //Физическая культура в школе. – 1980. – № 4. – С. 11-13.
10. Иванова, Н.Л. Динамика уровня развития выносливости у студенческой молодежи первого курса / Н.Л. Иванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 77-79.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение. – 1985. – 45 с.

12. Криволапчук И.А., Чернова М.Б., Мышьяков В.В. Функциональное состояние подростков 15–16 лет при когнитивных нагрузках разной интенсивности / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова, В.В. Мышьяков // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2022. – Т. 72. – № 2. – С. 201-216.

13. Криволапчук, А.И. Особенности факторной структуры функционального состояния детей 9-10 лет / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова // Физиология человека. – 2019, том 45. – № 1. – С. 37–48.

14. Криволапчук, И.А. Влияние факторов «интенсивность» и «объем» нагрузки на различные аспекты физического состояния детей 5-6 лет / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова // Human. Sport. Medicine (Человек, спорт, медицина). – Том 18. – № 4. – С. 27-34.

15. Криволапчук, И.А. Функциональное состояние детей 6-8 лет при напряженных тестовых нагрузках различного типа // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П.Павлова / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова. – 2017. – Том 67. – № 1. – С. 165-179.

16. Курдюкова, К.М. Формирование физической культуры младшего школьника / К.М. Курдюкова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3, № 1. – С. 21-28.

17. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.

18. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся X-XI классов общеобразовательной школы / В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон. – М., 1992. – 34 с.

19. Лях, В.И. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры / В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон. – М.: МГФСО, 1992. – 22 с.

20. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2021. – 175 с.

21. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с.

22. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры: 1–4-е классы: методические рекомендации / А.П. Матвеев. – 2-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 255 с.

23. Матвеев, А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 63 с.

24. Мейксон, Г.Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Под ред. Г.Б. Мейксона и Г.П. Богданова // Пособие для учителей. – М., Просвещение, 1975. – 95 с.

25. Орешкина, Е.В. Физиологические аспекты физического воспитания, влияющие на здоровье школьников / Е.В. Орешкина // Вестник науки. – 2022. – Т. 2, № 6(51). – С. 353-368.

26. Орлова, Л.Т. Анализ физической подготовленности студентов-юношей первого и второго курсов к выполнению нормативов комплекса ГТО / Л.Т. Орлова, О.А. Плаксина, В.Е. Калинин, А.Т. Пайгильдин // Психолого-педагогический поиск. – 2021. – № 1(57). – С. 90-96.

27. Фирсин, С.А. Модернизации физического воспитания, физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных школах / С.А. Фирсин // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 27–28 ноября 2014 года. – Казань: ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2014. – С. 504-506.

28. Черемных, В. И. Программно-нормативное обеспечение процесса физического воспитания младших школьников / В.И. Черемных // Вестник науки и образования. – 2015. – № 4(6). – С. 183-187.

29. Щербаков, В.Г. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / В.Г. Щербаков, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко. – М. 2010. – 12 с.

REFERENCES

1. Aparieva, T.G. K voprosu o problemah v fizicheskom vospitanii v shkolah / T.G. Aparieva // Aktual'nye voprosy fizicheskogo i adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v sisteme obrazovaniya: Sbornik materialov III Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii, Volgograd, 15–16 aprelya 2021 goda. Tom 2. – Volgograd: Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, 2021. – S. 15-19.

2. Barancev, S.A. Vozrastnaya biomekhanika osnovnyh vidov dvizhenij shkol'nikov: monografiya / S.A. Barancev. – М. : Sovetskij sport, 2014. – 304 s.

3. Barancev, S.A. Indikatory effektivnosti fizicheskogo vospitaniya studentov [Elektronnyj resurs] : ucheb. posobie / S.A. Barancev. – М.: Sovetskij sport, 2020. – 161 s.

4. Barancev, S.A. Materialy Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta v usloviyah

modernizacii obrazovaniya» / S.A. Barancev, T.A. Vedishcheva, T.E. Siverkina. – Izhevsk, 2009. – S.147-149.

5. Barancev, S.A. Sportivno-tekhnicheskaya podgotovlennost' studentov osnovnogo otdeleniya: monografiya / S.A. Barancev. – M.: Torgovyy dom «Sovetskij sport», 2022. – 104 s.

6. Vilenskij M.Ya. Fizicheskaya kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaya liniya uchebnikov M.Ya. Vilenskogo, V.I. Lyaha. 5-9 klassy: ucheb. posobie dlya obshcheobrazovat. organizacij / M.Ya. Vilenskij, V.I. Lyah. – 9-e izd. – M.: Prosveshchenie, 2021. – 104 s.

7. Ermenova, B.O. Vliyanie dvigatel'noj aktivnosti na zdorov'e shkol'nikov / B.O. Ermenova // Problemy pedagogiki. – 2016. – № 7(18). – S. 23-27.

8. Erofeeva, O.G. Sovremennye tekhnologii po formirovaniyu kul'tury zdorov'ya v processe organizacii fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov / O.G. Erofeeva // Vestnik Vladimirskogo gosudarstvennogo universiteta im. Aleksandra Grigor'evicha i Nikolaya Grigor'evicha Stoletovyh. Seriya: Pedagogicheskie i psihologicheskie nauki. – 2022. – № 50(69). – S. 59-65.

9. Zverev, S.M. Ocenivaya osvoenie legkoatleticheskikh uprazhnenij / S.M. Zverev, G.B. Mejksn // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 1980. – № 4. – S. 11-13.

10. Ivanova, N.L. Dinamika urovnya razvitiya vynoslivosti u studencheskoj molodezhi pervogo kursa / N.L. Ivanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2019. – № 7 (173). – S. 77-79.

11. Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya I-XI klassov obshcheobrazovatel'noj shkoly. – M.: Prosveshchenie. – 1985. – 45 s.

12. Krivolapchuk I.A., Chernova M.B., Mysh'yakov V.V. Funkcional'noe sostoyanie podrostkov 15–16 let pri kognitivnyh nagruzkah raznoj intensivnosti / I.A. Krivolapchuk, M.B. Chernova, V.V. Mysh'yakov // Zhurnal vysshej nervnoj deyatel'nosti im. I.P. Pavlova. – 2022. – T. 72. – № 2. – S. 201-216.

13. Krivolapchuk, A.I. Osobennosti faktornoj struktury funkcional'nogo sostoyaniya detej 9-10 let / I.A. Krivolapchuk, M.B. Chernova // Fiziologiya cheloveka. – 2019, tom 45. – № 1. – S. 37–48.

14. Krivolapchuk, I.A. Vliyanie faktorov «intensivnost'» i «ob'em» nagruzki na razlichnye aspekty fizicheskogo sostoyaniya detej 5-6 let / I.A. Krivolapchuk, M.B. Chernova // Human. Sport. Medicine (Chelovek, sport, medicina). – Tom 18. – № 4. – S. 27-34.

15. Krivolapchuk, I.A. Funkcional'noe sostoyanie detej 6-8 let pri napryazhennyh testovyh nagruzkah razlichnogo tipa // Zhurnal vysshej nervnoj deyatel'nosti im. I.P. Pavlova / I.A. Krivolapchuk, M.B. Chernova. – 2017. – Tom 67. – № 1. – S. 165-179.

16. Kurdyukova, K.M. Formirovanie fizicheskoy kul'tury mladshogo shkol'nika / K.M. Kurdyukova // Aktual'nye problemy pedagogiki i psihologii. – 2022. – Т. 3, № 1. – S. 21-28.

17. Lyah, V.I. Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya I - XI klassov / V.I. Lyah, A.A. Zdanevich. – M.: Prosveshchenie, 2005.

18. Lyah, V.I. Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya H-III klassov obshcheobrazovatel'noj shkoly / V.I.Lyah, L.B.Kofman, G.B.Mejksn. – M., 1992. – 34 s.

19. Lyah, V.I. Kriterii ocenki uspevaemosti uchashchihsya i effektivnosti deyatel'nosti uchitelya fizicheskoy kul'tury / V.I.Lyah, L.B.Kofman, G.B.Mejksn. – M.: MGFSO, 1992. – 22 s.

20. Lyah, V.I. Fizicheskaya kul'tura. Metodicheskie rekomendacii. 1–4 klassy : uchebnoe posobie dlya obshcheobrazovatel'nyh organizacij / V.I. Lyah. – Moskva : Prosveshchenie, 2021. – 175 s.

21. Lyah, V.I. Fizicheskaya kul'tura. Primernye rabochie programmy. 1–4 klassy : uchebnoe posobie dlya obshcheobrazovatel'nyh organizacij / V.I. Lyah. – 9-e izd. – M. : Prosveshchenie, 2021. – 64 s.

22. Matveev, A.P. Uroki fizicheskoy kul'tury : 1–4-e klassy : metodicheskie rekomendacii / A.P. Matveev. – 2-e izd., pererab. – Moskva: Prosveshchenie, 2023. – 255 s.

23. Matveev, A.P. Fizicheskaya kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaya liniya uchebnikov A.P. Matveeva. 1–4 klassy : uchebnoe posobie dlya obshcheobrazovatel'nyh organizacij / A.P. Matveev. – 6-e izd. – M. : Prosveshchenie, 2021. – 63 s.

24. Mejksn, G.B. Ocenka tekhniki dvizhenij na urokah fizicheskoy kul'tury / Pod red. G.B. Mejksna i G.P. Bogdanova // Posobie dlya uchitelej. – M., Prosveshchenie, 1975. – 95 s.

25. Oreshkina, E.V. Fiziologicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya, vliyayushchie na zdorov'e shkol'nikov / E.V. Oreshkina // Vestnik nauki. – 2022. – Т. 2, № 6(51). – S. 353-368.

26. Orlova, L.T. Analiz fizicheskoy podgotovlennosti studentov-yunoshej pervogo i vtorogo kursov k vypolneniyu normativov kompleksa GTO / L.T. Orlova, O.A. Plaksina, V.E. Kalinin, A.T. Pajgil'din // Psihologo-pedagogicheskij poisk. – 2021. – № 1(57). – S. 90-96.

27. Firsin, S.A. Modernizacii fizicheskogo vospitaniya, fizkul'turno-sportivnoj raboty v obshcheobrazovatel'nyh shkolah / S.A. Firsin // Fiziologicheskie i biohimicheskie osnovy i pedagogicheskie tekhnologii adaptacii k raznym po velichine fizicheskim nagruzkam : materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 40-letiyu Povolzhskoj gosudarst-

vennoj akademii fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma, Kazan', 27–28 noyabrya 2014 goda. – Kazan': FGBOU VPO \”Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma\”, 2014. – S. 504-506.

28. Cheremnyh, V. I. Programmno-normativnoe obespechenie processa fizicheskogo vospitaniya mladshih shkol'nikov / V.I. Cheremnyh // Vestnik nauki i obrazovaniya. – 2015. – № 4(6). – S. 183-187.

29. Shcherbakov, V.G. Primernaya programma discipliny «Fizicheskaya kul'tura» / V.G. Shcherbakov, V.Yu. Volkov, D.N. Davidenko. – M. 2010. – 12 s.