

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## ВЛИЯНИЕ ГРАФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10.53885/edinres.2022.36.29.038

Бобров А.Д., студент 5 курса ФБГОУ ВО

*«Алтайский государственный педагогический университет»,*

*г. Барнаул, 8-960-960-48-84, bobrov-andreyd@mail.ru*

Иванова М.М., к.п.н, доцент кафедры Теоретических основ физического воспитания ФБГОУ ВО

*«Алтайский государственный педагогический университет»,*

*г. Барнаул 8-960-964-43-53, arinagleb17@rambler.ru*

**Аннотация.** В настоящей статье описано влияние графика занятий физической культурой на результат умственной и физической деятельности учеников среднего звена общеобразовательной школы. Предложены варианты решения данной проблемы и описаны способы их реализации.

**Ключевые слова:** физическая культура, график занятий, период восстановления и отдыха, физическая нагрузка.

## INFLUENCE OF THE SCHEDULE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE OUTCOME OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

**Annotation.** This article describes the influence of the schedule of physical education classes on the result of mental and physical activity of secondary school students. The variants of solving this problem are proposed and the ways of their implementation are described.

**Keywords:** physical culture, schedule of classes, recovery and rest period, physical activity.

## JISMONIY TARBIYA JADVALINING TALABALARNING O'QUV FAOLIYATI NATIJALARIGA TA'SIRI

**Xulosa.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya dasturining umumta'lim maktabining o'rta maktab o'quvchilarining aqliy va jismoniy faoliyati natijalariga ta'siri tasvirlangan. Ushbu muammoni hal qilish uchun variantlar taklif etiladi va ularni amalga oshirish usullari tavsiflanadi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat, mashg'ulotlar jadvali, tiklanish va dam olish davri, jismoniy faoliyat.

В организациях общего образования часто можно встретиться с такой проблемой как нерациональное составление расписания уроков (И.Э. Александрова, И.П. Лашнева, М.А. Поленова, З.И. Сазанюк, А.С. Седова, М.И. Степанова, Т.В. Шумкова и др. ). Выражается это в том, что уроки физической культуры у учеников разных классов могут проводиться три дня подряд, то есть, дети, получившие физическую нагрузку в первый день, не успевают восстанавливаться ко второму учебному дню, что накладывает отпечаток на общее состояние ребенка. Он утомлен, испытывает физический дискомфорт, и как следствие – неспособность полноценно заниматься на других уроках. Тогда как ребенок, имеющий возможность полноценного восстановления, воспринимает урок физической культуры как смену деятельности между теоретическими предметами и активным времяпрепровождением, что впоследствии, безусловно, положительно повлияет на итоговый результат учебного процесса.

Решение данной проблемы требует системного подхода, но некоторые аспекты могут быть решены путем прикладывания незначительных усилий. Так, например, при составлении расписания учебных занятий урок физической культуры должен быть запланирован, по крайней мере, через день, что даст возможность организму получить время для восстановления [2]. Учитель физической культуры, в процессе освоения теоретических аспектов научит, как и что нужно сделать для того, чтобы от занятий была максимальная польза, и процесс восстановления проходил с минимальными потерями для психического и физического здоровья обучающихся. Причем, если речь идет об учащимся младших классов, то целесообразно ознакомить с данной информацией родителей, так как именно они могут помочь ребенку восстановиться в период отдыха между занятиями [1].

С целью проверки данной гипотезы нами был организован и проведен педагогический эксперимент на базе одной из общеобразовательных школ города Барнаула. В эксперименте приняли участие ученики двух восьмых классов, один из которых контрольный, другой экспериментальный. Количество участников по 28 человек в каждом. Перед началом

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

эксперимента был проведен анкетный опрос участников, результаты которого показали, что 53,5% детей относятся к уроку физической культуры «положительно», 28,7% – «посредственно» и 17,8% – «отрицательно». Высокую степень усталости сразу после урока физической культуры испытывают 71,4 % учащихся, тогда как остальные устают незначительно или же вообще не чувствуют усталости. На вопрос: «Как чувствуют себя ребята на следующий день после урока?» более половины (51,7%) ответили, что в целом нормально, а оставшаяся часть отметили наличие мышечной боли.

Эксперимент проводился в рамках учебной программы В.И. Ляха, по согласованию с администрацией школы, на добровольной основе и с согласия родителей. Необходимо подчеркнуть, что на момент тестирования уроки физической культуры были в сетке расписания в хаотичном порядке.

Описываемый эксперимент проводился в период второй учебной четверти 2021-2022 учебного года. В контрольном классе согласно расписанию уроки физической культуры проводились три дня подряд. В экспериментальном классе расписание скорректировано, и уроки проводились через день. Темы урока и задания соответствовали утвержденной программе. По наблюдениям учителя физической культуры, участники экспериментальной группы были на занятиях более активны, выполняли задания с большим энтузиазмом, быстрее осваивали технику выполнения тех или иных упражнений, и превосходили участников контрольной группы по количеству освоенного материала. Вместе с тем, участники контрольной группы часто с нежеланием выполняли упражнения, требующие большой физической отдачи, особенно во второй и третий учебный день, где в расписании были уроки физической культуры. Преподаватели других учебных дисциплин отмечали, что ребята из контрольной группы приходят на занятия уставшими, со сниженной активностью, с жалобами на физическое недомогание. Тогда как ученики, входящие в экспериментальную группу, бодры, активны, инициативны. Кроме того, согласно статистической справке, представленной учебной частью школы, успеваемость учеников экспериментального класса выросла на 4,6% по сравнению с участниками контрольной группы, в сопоставлении с данными предыдущей четверти. Данное обстоятельство может быть рассмотрено как косвенный эффект от реализуемого эксперимента. В конце второй учебной четверти, было проведено итоговое контрольное тестирование участников, сделан сравнительный анализ учащихся двух классов. Полученные данные показали, что в экспериментальной группе 75% учеников относятся к уроку физической культуры положительно, тогда как в контрольной группе данный показатель, по сравнению с начальным, снизился до 42,8%. Ощущение усталости после урока, в экспериментальной группе, у большинства детей наблюдалось средней степени – 60,7%, а в контрольной – школьники испытывали высокую степень усталости – 78,5%. На следующий день после урока физической культуры, лишь незначительная часть представителей экспериментальной группы – 17,8% испытывали мышечную боль, тогда как участники контрольной группы 60,7%. В целом же все участники эксперимента отнеслись положительно к полученному опыту и выразили желание, далее продолжать обучение, используя предложенный в рамках эксперимента вариант планирования учебного расписания.

Также необходимо отметить, что количество детей, выполнивших нормативы по физической культуре на отметку «отлично», в экспериментальном классе по данным журнала успеваемости, превосходит участников контрольной группы на 7-8%. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что гипотеза, выдвинутая в эксперимента подтверждена.

Уроки физической культуры в школе должны стоять в сетке расписания с интервалом минимум в один день, чтобы организм ребенка имел возможность полноценного восстановления. Полученные результаты могут быть использованы в практике школы на постоянной основе. По согласованию с руководством школы, расписание в последующих учебных периодах будет составляться с учетом полученных положительных результатов в экспериментальной группе (через день).

#### Список литературы

1. Бакаев, В. В. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам при развитии основных физических качеств / В. В. Бакаев, В. С. Васильева // Международный научный журнал. – 2015. – № 12 (22). - С. 69-71.
2. Дифференцированный подход в физическом воспитании и спортивной подготовке: учебное пособие / Д.А. Козырева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина; науч. ред.: С.Е. Шивринская. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2017. – 82 с.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
5. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
6. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01410. X.
7. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
8. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
9. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
10. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
11. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
12. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
13. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
14. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
15. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
16. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
17. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
18. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
19. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
20. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
21. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
22. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.