

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Седова А.С.

**НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков  
ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Москва, Россия**

**Контактная информация:** Седова Анна Сергеевна. 105064, Москва, Малый Казенный переулок, д. 5, стр. 5;  
тел.: (495)917-48-31, e-mail: niigd-nczd@mail.ru

---

С помощью специально разработанной анкеты проведена оценка отношения 585 обучающихся младшей, средней и старшей школы к уроку физической культуры в школе. Выявлено, что более половины обучающихся всех возрастов считают, что необходимо внесение изменений в уроки физической культуры. Показано, что практически всем детям трудно сдавать нормативы физической подготовленности. Сделан вывод о том, что совершенствование программ по физическому воспитанию в школе с учетом состояния здоровья обучающихся и их интереса к разным видам занятий, а также изменение подходов к тестированию физической подготовленности у обучающихся является одним из способов повышения мотивации детей и подростков к занятиям физической культурой в школе.

**Ключевые слова:** мотивация к занятиям физической культурой; обучающиеся младших, средних и старших классов; программы физического воспитания; физическая подготовленность.

## CHARACTERISTIC OF STUDENTS' RELATIONS TO PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL

Sedova A.S.

Research institute of hygiene and health care of children and adolescents,  
Scientific Center of Children's Health, RAMS, Moscow, Russia

**Contact:** Sedova Anna Sergeevna. 5/5 Maly Kazjonny, Moscow, Russia, 105064;  
phone: (495)917-48-31, e-mail: niigd-nczd@mail.ru

---

With a specially designed questionnaire it was assessed the relation of 585 students of elementary, secondary and high schools to physical education at school. It was revealed that more than half of students of all ages believe that it is necessary to make changes in the physical education at school. It is shown that almost all children have difficulties in passing the standards of physical fitness. It is concluded that the improvement of the programs on physical education in school taking into account the health status of students and their interest in different programs of physical education, and changing approaches to testing of physical fitness is one way of motivation of children and adolescents to physical education at school.

**Key words:** motivation to physical education; students of elementary; secondary and high schools; programs of physical education; standards of physical fitness

---

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, разработанной в соответствии с поручением Президента Российской Федерации, система физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях, нуждается в модернизации [1].

Необходимость оптимизации физического воспитания подтверждается негативной тенденцией состояния здоровья детей и подростков [2, 3].

Для оценки отношения самих обучающихся к занятиям физической культурой и спортом в учебное и внеучебное время проведен опрос 585 обучающихся младших (312 обучающихся), средних (222 обучающихся) и старших (51 обучающийся) классов четырех общеобразовательных школ с помощью специально разработанной анкеты. Анкета включала три раздела вопросов. Первый раздел содержал вопросы, касающиеся занятий физической культурой в школе, второй – внешкольных занятий в спортивных секциях,

клубах и др.; третий – совместного активного досуга с родителями.

Оценка посещаемости уроков физической культуры в школе показала, что количество детей, никогда не пропускающих занятия физической культуры, не превышает трети обучающихся всех возрастов (22,0–32,4%). При этом к старшим классам в 1,5 раза возрастает количество обучающихся, пропускающих более трех уроков в месяц, достигая 20%. Кроме того, в младших и средних классах есть дети, которые вообще не посещают уроки физической культуры по причине болезни (соответственно, 2,1±1,8% и 2,8±1,1%).

Основной причиной пропусков занятий является освобождение после перенесенного заболевания или обострения хронического заболевания. При этом количество школьников, пропускающих уроки по этой причине, на протяжении обучения от младших к старшим классам снижается от 91,8±1,8% до 76,9±6,7% (p<0,05). Анализ данных опроса учащихся 1-х классов показал, что освобождение от уроков физической культуры после

болезни является единственной причиной, по которой они не посещают уроки. Начиная с 3-го класса среди обучающихся младших классов были дети, которым ходить на уроки физической культуры «не хотелось» или «не нравился учитель». В 4-м классе одной из причин пропусков были дополнительные занятия не успевающих по основным предметам (до 7 раз в месяц). Количество обучающихся, у которых нет желания посещать уроки физической культуры, к средним и старшим классам значительно увеличивается (с 1,6±0,8% в младших до 17,8±3,1% в средних и 15,4% в старших классах, p<0,001).

Несмотря на то, что большинство детей довольны уроками физической культуры, более половины обучающихся, начиная с младшего возраста, ответили, что уроки физической культуры требуют изменений (табл. 1). При этом даже первоклассники указали на необходимость внесения перемен (28,3%). Около четверти младших школьников (24,1±2,5%) хотели бы чаще играть в спортивные игры

**Таблица 1**

Отношение обучающихся младших, средних и старших классов к уроку физической культуры (%)

Показатель	Классы		
	Младшие	Средние	Старшие
	1	2	3
Доволен ли уроком физической культуры?			
Очень доволен	45,5±2,8	41,5±3,3	29,4±6,4 <sup>3</sup>
Доволен	50,5±2,8	53,0±3,4	60,8±6,9
Не доволен	4,0±1,1	5,5±1,5	9,8±4,2
Что больше всего тебе нравится на уроках физической культуры?			
Ничего	0,3±0,3	0,5±0,5	2,0±2,0
Спортивные игры	70,1±2,6	91,8±1,9 <sup>1</sup>	86,0±4,9 <sup>3</sup>
Гимнастика	14,5±2,0	9,6±2,0	12,0±4,6
Легкая атлетика	21,9±2,3	8,2±1,9 <sup>1</sup>	16,0±5,2
Лыжи	35,7±2,7	2,3±1,0 <sup>1</sup>	8,0±3,8 <sup>4</sup>
Что нужно изменить в уроке физической культуры, чтобы он стал интереснее?			
Необходимы изменения в уроках ФК	58,5±2,9	60,4±3,4	66,0±6,7
Увеличить кол-во уроков, больше заниматься	0,4±0,4	1,4±0,8	0,0
Чаще играть в спортивные игры	24,1±2,5	33,5±3,2	26,0±6,2
Изменить содержание урока	31,6±2,1	22,6±2,9	20,0±5,7
Изменить условия	3,1±2,4	4,7±1,5	20,0±5,7 <sup>2; 3</sup>

<sup>1</sup>P<sub>1</sub>-P<sub>2</sub><0,001; <sup>2</sup>P<sub>2</sub>-P<sub>3</sub><0,05; <sup>3</sup>P<sub>1</sub>-P<sub>3</sub><0,05; <sup>4</sup>P<sub>1</sub>-P<sub>3</sub><0,001

на уроках физической культуры. В средних и старших классах таких детей было  $33,5 \pm 3,2\%$  в средних и  $26,0 \pm 6,2\%$  в старших классах соответственно. От  $20,0 \pm 5,7\%$  до  $31,6 \pm 2,1\%$  обучающихся независимо от возраста указали на необходимость изменений, касающихся содержания самого урока физической культуры (снизить либо увеличить нагрузку; добавить либо убрать выполнение каких-либо определенных упражнений; разнообразить спортивную программу; заниматься в бассейне, на тренажерах; больше заниматься на улице; кататься либо учиться кататься на велосипеде, роликах, самокате; ходить в походы; заниматься под музыку; заниматься раздельно мальчикам и девочкам; сократить количество теоретических занятий и др.). Количество детей, которые хотели бы изменить условия (спортивный зал, инвентарь, форму, чаще проветривать), с возрастом увеличивается от  $3,1 \pm 2,4\%$  в младших классах до  $20,0 \pm 5,7\%$  в старших классах ( $p < 0,05$ ). Кроме того, некоторые дети отвечали, что были недовольны учителем, отмечали необходимость усиления дисциплины на занятиях, прислушиваться к детям, а двое школьников ответили, что «ничего уже изменить нельзя».

Желание обучающихся разных возрастов (начиная с первых классов) внести изменения в уроки физической культуры (больше играть в спортивные игры, изменить содержание урока и условия, в которых проводятся занятия, спортивный инвентарь) свидетельствует о заинтересованности детей в занятиях физической культурой и спортом. Создание благоприятных условий, на наш взгляд, поможет повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Одной из причин негативного отношения школьников к урокам физической культуры является трудность выполнения физических упражнений. Проведенный опрос 535 обучающихся показал, что  $86,7\%$  школьникам младших (рис. 1) и  $79,3\%$  средних классов (рис. 2) трудно сдавать те или иные нормативы физической подготовленности (ФП). Самыми трудными для обучающихся всех возрастов оказались нормативы ФП, оценивающие силовую подготовку и выносливость. Более половины школьников испытывают трудности при сдаче нормативов по подтягиванию ( $53,8 \pm 3,1\%$  в младших и  $56,1 \pm 3,4\%$  в средних классах соответственно). Отжимание

трудно сдавать  $34,4 \pm 2,7\%$  обучающихся младших и  $34,7 \pm 3,2\%$  средних классов.

Установлено, что девочкам всех возрастов сложнее сдавать нормативы ФП, чем их сверстникам-мальчикам (рис. 3, 4).

Анализ проведенного анкетирования показал, что у обучающихся, которым трудно сдавать менее половины нормативов ФП (группа 1), лучше посещаемость уроков физической культуры, чем у их сверстников, которым трудно сдавать более половины нормативов ФП (группа 2). Среди обучающихся группы 1 было выявлено больше детей, не пропускающих уроки физической культуры ( $30,6 \pm 2,2\%$  против  $15,0 \pm 3,6\%$  обучающихся группы 2;  $p < 0,01$ ).

Основной причиной пропусков уроков физической культуры у всех детей является осуждение после перенесенного заболевания или обострения хронического заболевания. Однако доля данной причины пропусков больше у обучающихся группы 1 ( $83,3 \pm 2,1\%$  против  $72,7 \pm 4,5\%$  обучающихся группы 2;  $p < 0,05$ ). В группе 2 больше детей, которые недовольны уроками ( $10,5 \pm 3,0\%$  против  $3,4 \pm 0,8\%$  сверстников группы 1;  $p < 0,05$ ), и меньше детей, которые «очень довольны уроками физической культуры» ( $23,8 \pm 4,2\%$  против  $47,8 \pm 2,4\%$ ;  $p < 0,01$ ) (табл. 2). На вопрос «Что больше всего тебе нравится на уроках физической культуры?» большинство обучающихся обеих групп ответили, что им нравится играть в спортивные игры ( $75,2 \pm 4,2\%$  и  $81,1 \pm 1,8\%$ ). При этом детей, которым нравятся легкая атлетика и лыжи, среди обучающихся группы 2 было меньше по сравнению с их сверстниками из группы 1 ( $6,7 \pm 2,4\%$  против  $18,4 \pm 1,8\%$ ;  $p < 0,001$  и  $12,4 \pm 3,2\%$  против  $24,8 \pm 2,0\%$ ;  $p < 0,01$  соответственно).

Таким образом, школьники, которым трудно сдавать нормативы ФП, чаще пропускают уроки физической культуры. Среди них больше обучающихся, которые недовольны этими уроками, и меньше тех, кому нравятся легкая атлетика и лыжи. Это свидетельствует о том, что несоответствие требований на уроках физической культуры функциональным возможностям организма детей снижает их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Полученные данные подтверждают необходимость совершенствования организации физического воспитания в образовательных учреждениях, а также внесения изменения в подходы к тестированию

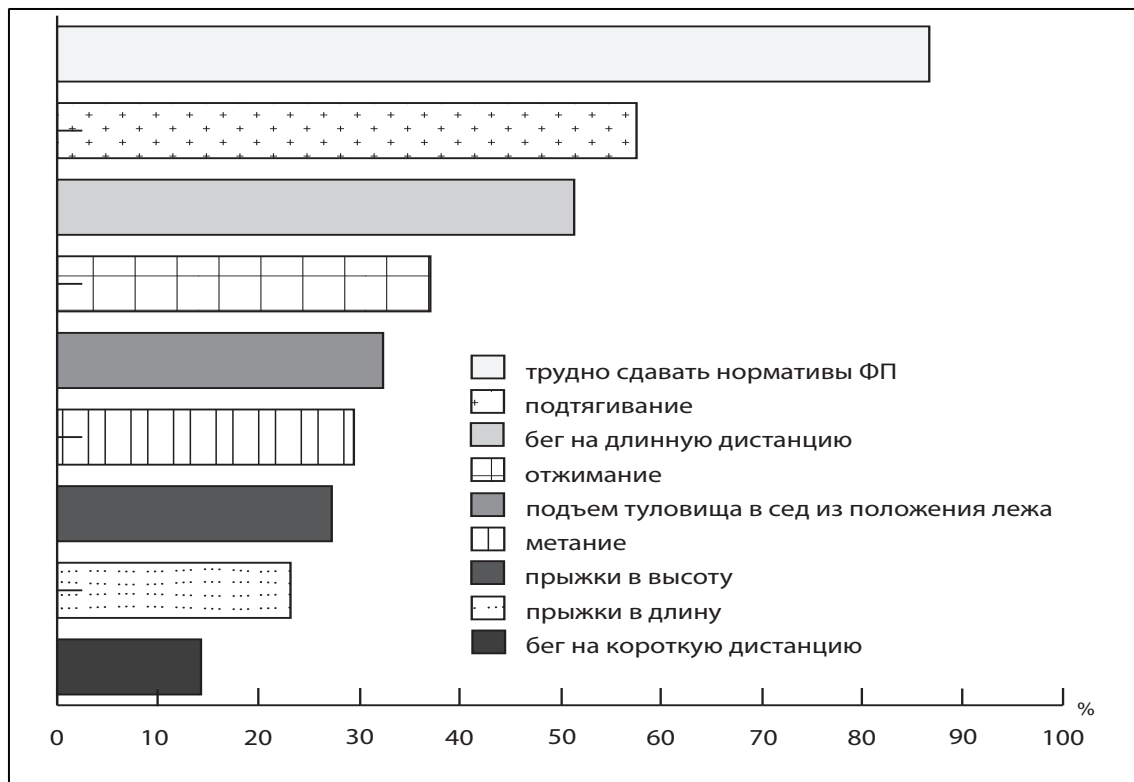


Рис. 1. Количество обучающихся младших классов, испытывающих трудности при сдаче нормативов ФП

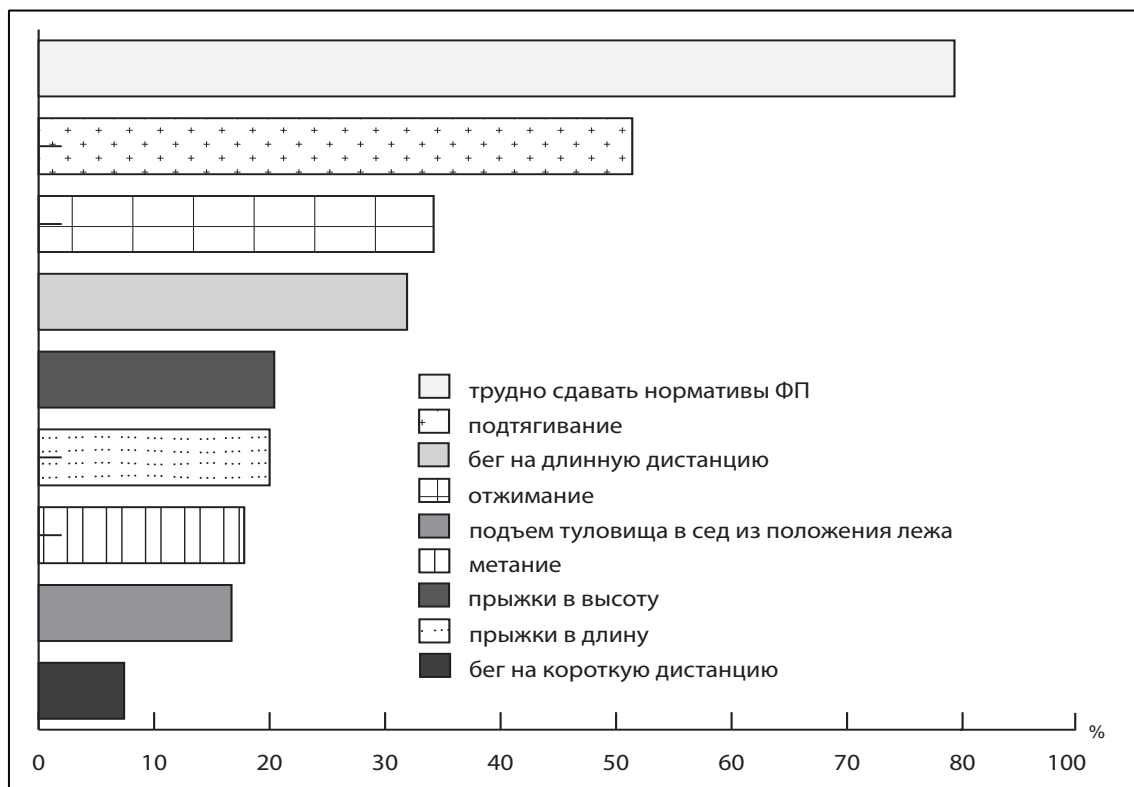


Рис. 2. Количество обучающихся средних классов, испытывающих трудности при сдаче нормативов ФП

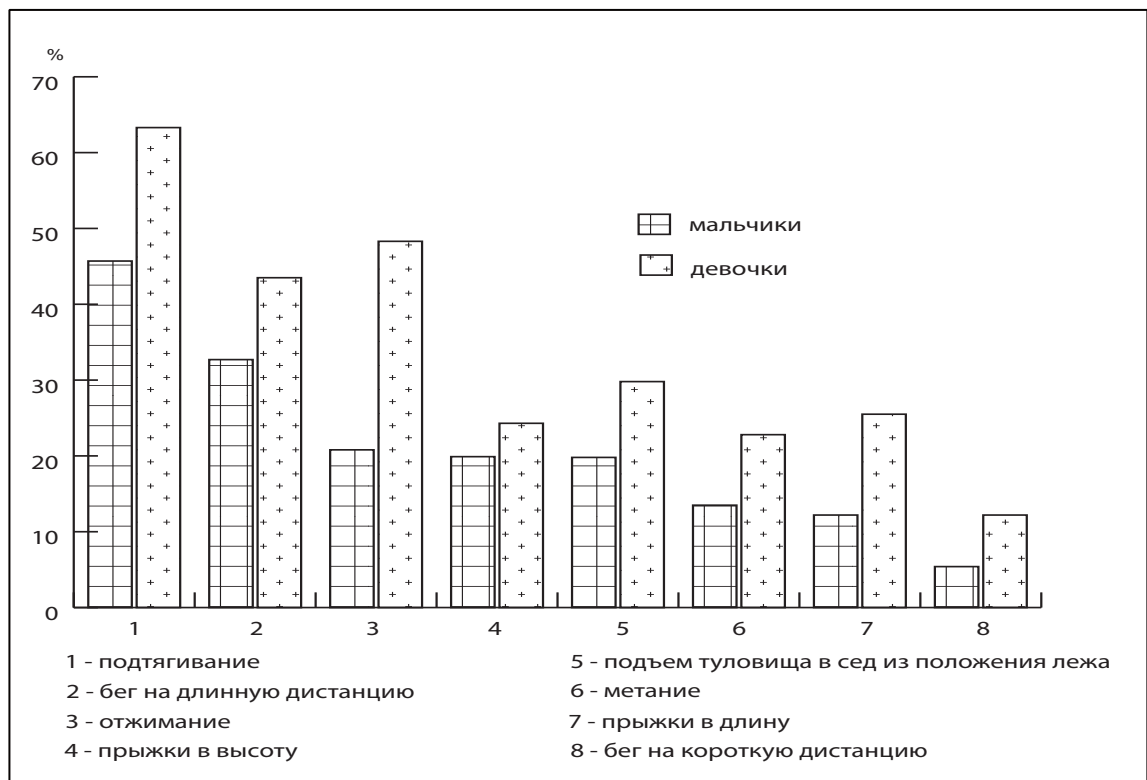


Рис. 3. Количество обучающихся младших классов разного пола, испытывающих трудности при сдаче нормативов ФП

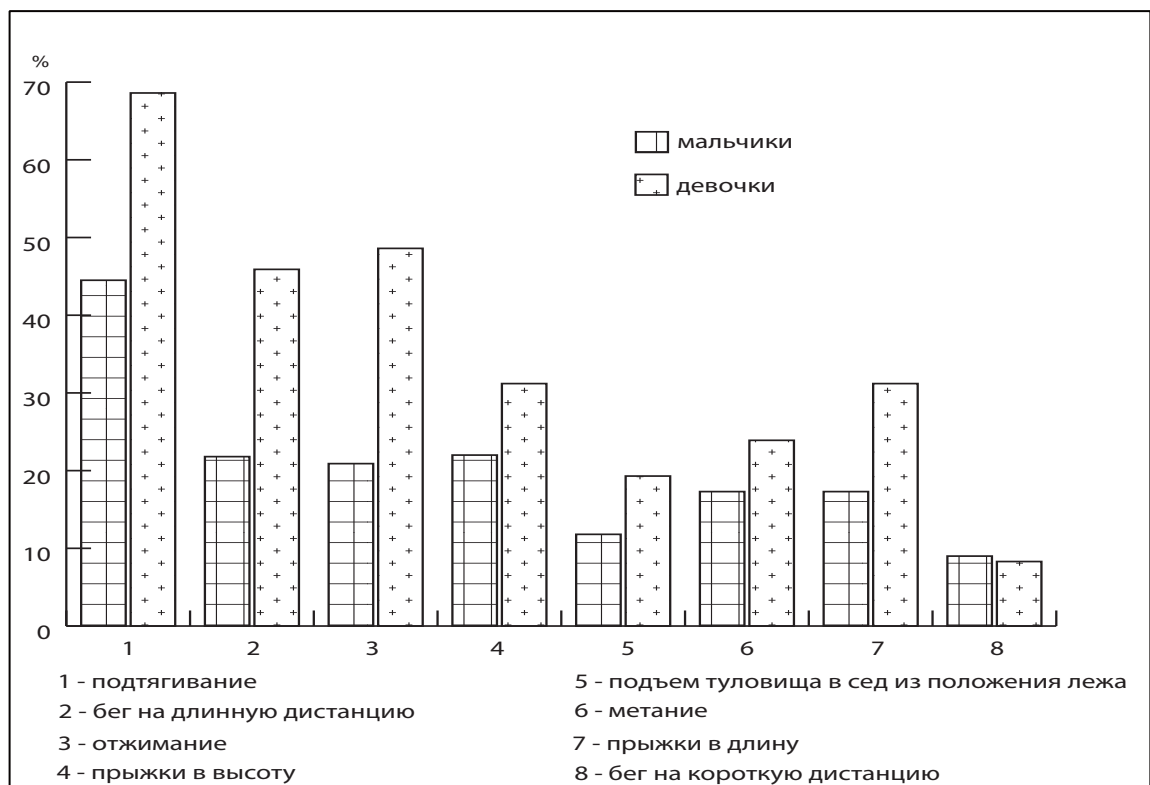


Рис. 4. Количество обучающихся средних классов разного пола, испытывающих трудности при сдаче нормативов ФП

Таблица 2

Отношение обучающихся к уроку физической культуры в зависимости от успешности выполнения тестов ФП (%)

Показатель	Группа 1	Группа 2
Доволен ли уроком физической культуры?		
Очень доволен	47,8±2,4	23,8±4,2***
Доволен	48,5±2,4	65,7±4,6**
Недоволен	3,4±0,8	10,5±3,0*
Что больше всего тебе нравится на уроках физической культуры?		
Ничего	0,2±0,2	1,9±1,3
Спортивные игры	81,1±1,8	75,2±4,2
Гимнастика	11,4±1,5	17,1±3,7
Легкая атлетика	18,4±1,8	6,7±2,4***
Льжи	24,8±2,0	12,4±3,2**
Что нужно изменить в уроке физической культуры, чтобы он стал интереснее?		
Необходимы изменения в уроках ФК	53,2±2,3	66,3±4,6*
Увеличить кол-во уроков, больше заниматься	1,2±0,5	0,0
Чаще играть в спортивные игры	27,8±2,2	33,7±4,6
Изменить содержание урока	9,4±2,0	23,1±4,1
Изменить условия	6,6±1,2	5,8±2,3

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

физической подготовленности обучающихся. Приведение нормативов физической подготовленности в соответствие с состоянием здоровья и функциональными возможностями организма детей и подростков будет способствовать повышению их мотивации к занятиям физической культурой.

Несмотря на то, что практически все дети довольны уроками физической культуры, более половины обучающихся ответили, что уроки физической культуры требуют изменений (58,5±2,9% в младших, 60,4±3,4% в средних и 66,0±6,7% в старших классах соответственно). Такое количество детей, желающих что-то изменить в уроках, а также разнообразие ответов на вопрос «Что нужно изменить в уроке физической культуры, чтобы он стал интереснее?» позволяют предположить, что количество детей, недовольных уроками, значительно больше, чем было выявлено при опросе «Доволен ли ты уроком физической культуры?».

Одной из важных причин нежелания посещать уроки физической культуры является низкий уровень педагогического мастерства. В связи с этим проведен сравнительный анализ отношения школьников к урокам физической культуры, занимающихся в одном образовательном учреждении, но у разных преподавателей. Первый педагог (педагог 1) занимался с детьми, используя индивидуальный подход с учетом состояния их здоровья в соответствии со специальной авторской программой [4]. Данная программа предполагает более продолжительную подготовительную и заключительную части урока, увеличение доли занятий на свежем воздухе, оценку уровня физической подготовленности с использованием специальных заданий. Кроме того, для желающих открыт спортивный зал на переменах и после учебных занятий. Другой учитель физического воспитания (педагог 2) вел занятия для всех детей по традиционной программе.



Обучающиеся сравниваемых групп были одного возраста. Количество детей в группах составило 41 и 46 обучающихся соответственно. Анализ проведенного опроса показал, что среди обучающихся, занимающихся у педагога 1, было больше обучающихся, которые не пропускали уроки физической культуры (39,1±7,2% против 19,5±6,2%;  $p<0,05$ ), и меньше тех, которые пропускают уроки более трех раз в неделю (13,0±5,0% против 36,6±7,5%;

$p<0,05$ ) (табл. 3). Каждый пятый обучающийся у педагога 2 не желает посещать уроки физической культуры (21,8±7,3%), тогда как среди обучающихся у педагога 1 таких детей не было. Кроме того, более половины обучающихся у педагога 2 (54,3±7,3%) считают, что на уроках физической культуры необходимы изменения (табл. 4). У педагога 1 придерживаются такого же мнения меньшее количество обучающихся (37,0±7,1%;  $p<0,05$ ).

**Таблица 3**

Количество пропусков уроков физической культуры обучающихся одной школы, занимающихся у разных учителей (%)

Показатель	Педагог 1	Педагог 2
Количество пропусков		
Не пропускают занятий	39,1±7,2	19,5±6,2*
Пропускают занятия менее 3 раз в месяц	47,8±7,4	43,9±7,8
Пропускают занятия более 3 раз в месяц	13,0±5,0	36,6±7,5*
Причины пропусков		
Освобождение после болезни	96,4±3,6*	75,0±7,7
Не хочется	0,0	21,8±7,3
Тяжело заниматься	0,0	3,1±3,0
Плохо получается	3,5±3,6	0,0

\*  $p<0,05$

**Таблица 4**

Отношение обучающихся одной школы, занимающихся у разных учителей, к урокам физической культуры (%)

Показатель	Педагог 1	Педагог 2
Что больше всего тебе нравится на уроках физической культуры?		
Спортивные игры	95,7±2,9	87,8±5,3
Гимнастика	6,5±3,6	4,3±3,0
Легкая атлетика	15,2±5,3	8,7±4,2
Что нужно изменить в уроке физической культуры, чтобы он стал интереснее?		
Необходимы изменения на уроках ФК	37,0±7,1	54,3±7,3*
Увеличить кол-во уроков, больше заниматься	2,2±5,3	0,0
Чаще играть в спортивные игры	17,4±5,6	4,8±7,0*
Изменить содержание урока	17,4±5,6	23,9±6,3
Изменить условия	0,0	10,9±4,6

\*  $p<0,05$

Анализ трудности сдачи нормативов ФП показал, что практически все нормативы труднее сдавать детям, которые занимаются у педагога 2 (от 14,6±5,5% до 43,9±7,8%), против тех же показателей у обучающихся, занимающихся у педагога 1 (от 6,5±3,6% до 34,8±7,0%) (табл. 5).

Выявленные различия в отношении к урокам физической культуры в школе детей, занимаю-

щихся у разных педагогов, отражают значение личности учителя. Различия могут быть также обусловлены разными методиками преподавания, используемыми программами. Кроме того, различия могут быть связаны со стилем преподавания, что согласуется с данными гигиенистов, изучавших влияние школьных факторов на развитие учебного утомления у школьников [5, 6].

**Таблица 5**

Количество обучающихся одной школы, занимающихся у разных учителей, испытывающих трудности при сдаче нормативов ФП (%)

Показатель	Педагог 1	Педагог 2
Бег на короткую дистанцию	6,5±3,6	14,6±5,5
Бег на длинную дистанцию	34,8±7,0	43,9±34,8
Прыжки в длину	15,2±5,3	26,8±6,9
Прыжки в высоту	19,6±5,8	41,5±7,7*
Метание	13,0±5,0	41,5±7,7**
Подтягивание на перекладине	63,0±7,1	63,4±7,5
Подъем туловища в сед из положения лежа	8,7±4,2*	24,4±6,7*
Отжимание	34,8±7,0	43,9±7,8

\* p<0,05; \*\* p<0,01

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 г. № 1101-р.
2. Сухарева Л.М., Намазова-Баранова Л.С., Рапопорт И.К., Звездина И.В. Динамика заболеваемости московских школьников в процессе получения основного общего образования. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2013; 3: 18-26.
3. Кучма В.Р. Новые подходы к организации медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях. Российский педиатрический журнал. 2012; 5: 34-8.
4. Храмов П.И., Березина Н.О., Седова А.С., Коданева Л.Н., Орехов В.П., Никишин И.М. Динамика функциональных возможностей организма обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп в процессе физического воспитания. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2013; 4: 16-21.
5. Степанова М.И. Инновации в образовании: размышления гигиениста. Народное образование. 2006; 1: 29-34.
6. Поленова М.А., Степанова М.И., Сазанюк З.И., Поленова М.А., Лашнева И.П., Березина Н.О. Педагогическая технология как способ профилактики утомления учащихся. Здоровье населения и среда обитания. 2012; 3: 10-2.

#### Сведения об авторах

**Седова Анна Сергеевна**, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Москва, Россия

Седова А.С. Характеристика отношения обучающихся к занятиям физической культурой в школе. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2014; 1: 31-8.