

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПУТЕМ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

© 2018 И. А. Соколова

*канд. с.-х. наук., доцент кафедры медико-биологических дисциплин
e-mail: bhbyfc46@mail.ru;*

Курский государственный университет

В статье рассматривается проблема физической подготовленности школьников, состояние здоровья которых в современных условиях оставляет желать лучшего. Значимым критерием состояния здоровья являются объективные показатели, в первую очередь физические (или двигательные) качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. В исследовании представлены результаты комплексного тестирования, основной целью которого было определение уровня развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста.

Ключевые слова: двигательные качества, физическая подготовленность, тесты-испытания, комплексная оценка, сила, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье.

Уровень физической подготовленности является важным показателем состояния здоровья человека. Эту тесную взаимосвязь отмечают многие ученые. Для определения уровня функционирования отдельных органов и систем и комплексного критерия здоровья достаточно часто используется оценка степени развития основных физических качеств [Юречко 2012].

Физическими качествами являются врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные показатели, развивающиеся в процессе воспитания и целенаправленной подготовки, которые определяют возможность и успешность выполнения человеком определенной двигательной деятельности.

Термины «двигательные» и «физические» качества правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования, употребляют третий термин – «психомоторные качества» [Холодов, Кузнецов 2013].

Двигательные качества развиваются в процессе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств – это понятие, используемое в педагогике, означает формирование новых черт личности у человека, которые отсутствуют у ребенка при рождении [Юречко 2012].

К числу основных физических качеств, которые исследовались в процессе мониторинга, были отнесены: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Результаты оценки уровня развития физических качеств отражают разностороннюю общую физическую подготовку, позволяющую выполнить физические нормативы с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и гибкостью [Малыхина, Соколова 2017].

Одной из базовых характеристик развития физических качеств является гетерохронность (разновременность) их развития и достижения естественного

максимального уровня в разные возрастные периоды (скоростные – в 13–15 лет, силовые – в 25–30 лет и т. д.) [Юречко 2012].

Проблема всестороннего совершенствования физических качеств в контексте формирования здоровья представляет несомненную актуальность.

В связи этим на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 41 имени В.В. Сизова» г. Курска было проведено комплексное тестирование, основной целью которого стало определение уровня развития физических качеств обучающихся среднего школьного возраста.

Выбор среднего школьного возраста для проведения оценивания обусловлен тем, что данный возрастной период является наиболее важным для становления и развития основных физических качеств. Физические качества у детей среднего школьного возраста имеют свои возрастные особенности: величина годовых приростов неодинакова не только в различные возрастные периоды, но и для мальчиков и девочек тоже [Сафронов 2014].

В исследовании приняли участие 107 обучающихся восьмых классов – 46 мальчиков и 61 девочка.

Комплексная оценка физических качеств детей среднего школьного возраста проводилась на основе тестов-испытаний. Для оценки физических качеств были выбраны тесты-испытания, которые входят в нормативные показатели физических качеств ГТО:

- бег на 60 м (сек) для определения быстроты;
- бег на 2 км для определения выносливости;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки) для определения силы;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу для определения гибкости;
- метание мяча весом 150 г для определения ловкости [Тесты и контрольные нормативы...].

Критерий, характеризующий уровень физической подготовленности обучающихся, – это выполнение основных нормативных требований в соответствующих физических упражнениях.

На начальном этапе исследования была проведена оценка уровня соматического (физического) здоровья обучающихся с помощью экспресс-системы оценки уровня здоровья профессора Г.Л. Апанасенко, состоящей из ряда простейших показателей, которые ранжированы, и каждому рангу присвоен соответствующий балл [Апанасенко 1992].

Результаты оценки уровня здоровья обучающихся

Мальчики			Девочки		
Баллы	%	Уровень здоровья	Баллы	%	Уровень здоровья
6	–	–	6	3,3	ниже среднего
7	2,2	средний	7	3,3	средний
8	4,3	средний	8	13,1	средний
9	19,6	средний	9	18,0	средний
10	54,3	средний	10	42,6	средний
11	17,4	средний	11	16,4	средний
12	2,2	выше среднего	12	3,3	выше среднего

Безопасному уровню здоровья соответствует 9 и более баллов.

Рассмотрим результаты тестов-испытаний уровня развития физических качеств обучающихся (рис. 1).

При проведении теста по определению быстроты были получены следующие результаты: 37,0% мальчиков выполнили данное упражнение на «отлично», 41,3% – на «хорошо», 15,2% – на «удовлетворительно» и 6,5% испытуемых получили оценку «неудовлетворительно»; 44,2% девочек справились с тестом на «отлично», 36,1% – на «хорошо», 13,1% – на «удовлетворительно», 6,6% девочек не выполнили нормативы и получили оценку «неудовлетворительно».

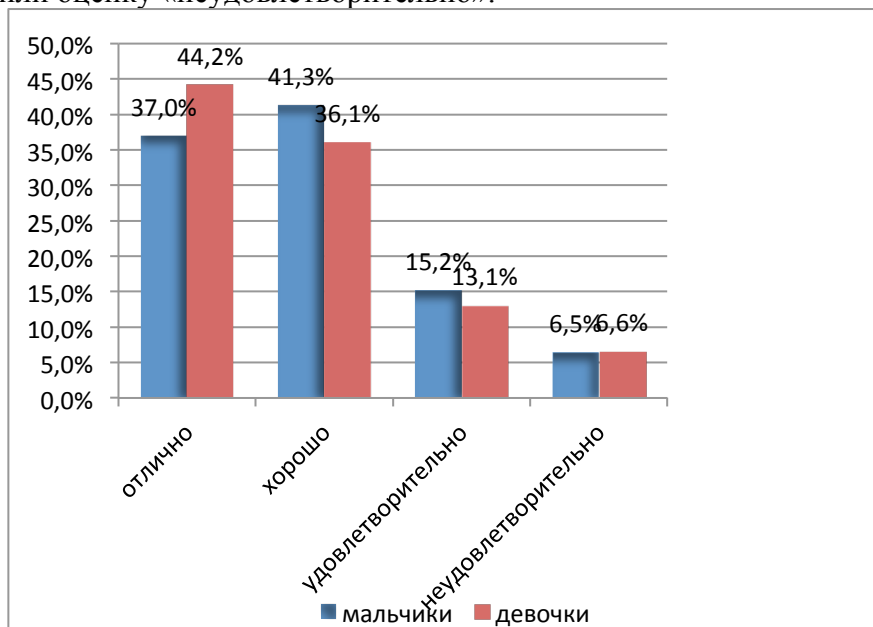


Рис. 1. Результаты теста «Бег 60 м» (быстрота),%

Анализ данных теста-испытания по определению выносливости показал, что 26,1% мальчиков выполнили данное упражнение на «отлично», 34,8% – на «хорошо», 30,4% – на «удовлетворительно» и 8,7% мальчиков не справились с заданием; 31,1% девочек выполнили задание на «отлично», 23,0% получили оценку «хорошо», 37,7% – «удовлетворительно» и 8,2% – «неудовлетворительно».

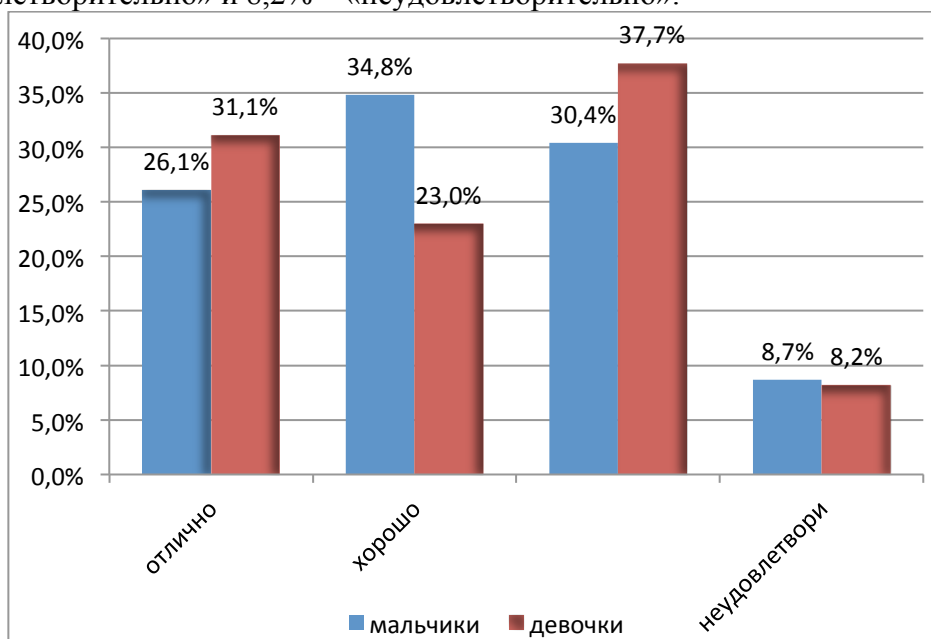


Рис. 2. Результаты теста «Бег 2 км» (выносливость),%

Данные по определению силы представлены на рисунке 3. 28,3% мальчиков выполнили нормативные показатели на «отлично», 39,1% – на «хорошо», 26,1% – на «удовлетворительно» и 6,5% – «неудовлетворительно».

Девочки показали следующие результаты: 32,8% – «отлично», 32,8% – «хорошо», 26,2% – «удовлетворительно», 8,2% – «неудовлетворительно».

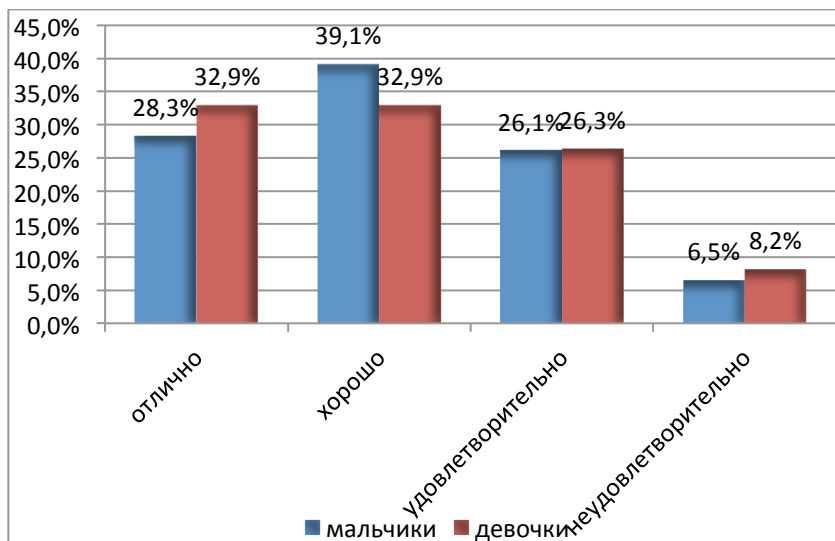


Рис. 3. Результаты теста «Подтягивание (мальчики); сгибание и разгибание рук (девочки)» (сила),%

Тест-испытание для определения гибкости (рис. 4) на «отлично» выполнили 41,3% мальчиков, на «хорошо» – 32,6%, на «удовлетворительно» – 19,6%; 6,5% испытуемых мальчиков получили оценку «неудовлетворительно».

При тестировании девочек были получены следующие результаты: 42,6% – «отлично», 39,4% – «хорошо», 13,1% – «удовлетворительно» и 4,9% – «неудовлетворительно».

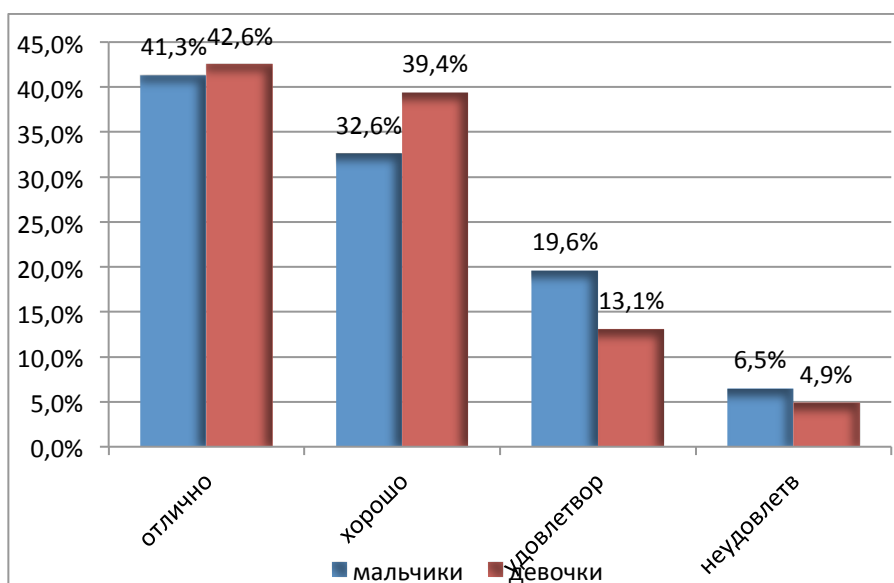


Рис. 4. Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя» (гибкость),%

Анализ данных теста-испытания по определению ловкости (рис. 5) показал, что 34,8% мальчиков выполнили данное упражнение на «отлично», 41,3% – на «хорошо», 19,6% получили оценку «удовлетворительно» и 4,3% – «неудовлетворительно»;

Девочки показали следующие результаты: 23,0% девочек выполнили тест на «отлично», 42,6% – на «хорошо», 27,8% – на «удовлетворительно» и 6,6% не справились с заданием, получив неудовлетворительный результат.

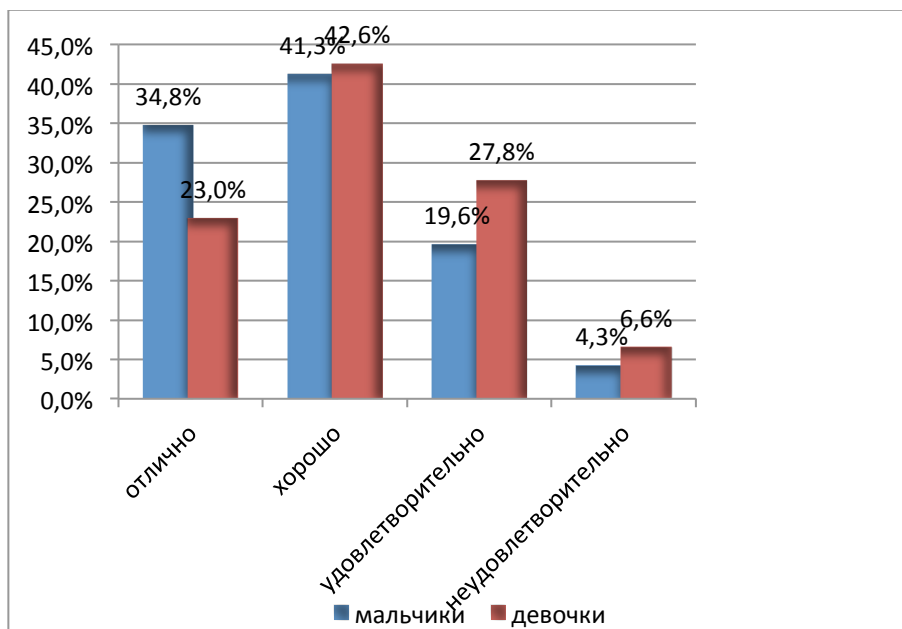


Рис. 5. Результаты теста «Метание мяча весом 150 г» (ловкость),%

Сравнение результатов тестовых испытаний с нормативными показателями показало, что 34,2% обучающихся выполнили задания на «отлично», 36,3% обучающихся на «хорошо», 22,8 % показали удовлетворительный результат, 6,7% обучающихся с заданием не справились и получили оценку «неудовлетворительно».

Исследованием установлено, что уровень здоровья обучающихся, выполнивших нормативные тесты-испытания на «хорошо» и «отлично», оценивается в 10–12 баллов, что соответствует безопасному уровню здоровья.

При оценке физических качеств отмечено, что как у мальчиков, так и у девочек лучше развита быстрота. Мальчики успешнее выполнили тестовые упражнения на силу и ловкость; девочки лучше выполнили упражнение на гибкость.

Следует отметить, что 70,5% положительных оценок отражают разностороннюю общую физическую подготовку, позволяющую выполнить физические нормативы с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и гибкостью.

Целью мониторинга физической подготовленности является получение информации, необходимой для совершенствования управления процессом физического воспитания, и таким образом, улучшение его качества.

Библиографический список

Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: МГП «ПЕТРОПОЛИС», 1992. 68 с.

Малыхина Е.С., Соколова И.А. Комплексная оценка физических качеств обучающихся // Интеграционные процессы в науке в современных условиях: сб. ст. по

материалам Междунар. науч.-практ. конф. (5 июня 2017 г., г. Волгоград): в 4 ч. Ч. 2. Уфа: АЭТЕРНА, 2017. С. 153–155.

Сафронов А.А. Анализ возрастных особенностей учащихся как основной компонент построения процесса физического воспитания // Молодой ученый. 2014. №18. С. 101–103.

Тесты и контрольные нормативы для оценки физической подготовленности. [Электронный ресурс]. URL: <http://narfu.ru/sf/sevgi/sport/normativ.php> (дата обращения: 13.02.2018).

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 4-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2013. 480 с.

Юречко О.В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников // Фундаментальные исследования. 2012. № 3-2. С. 324–327. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=29602> (дата обращения: 10.03.2018).