

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Инглик Т.Н.¹, Чернявская Н.М.¹, Айбазова Л.Б.¹

¹ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» Минобрнауки России, Комсомольск-на-Амуре, e-mail: egf-bgafim@yandex.ru

Двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детей и подростков и сохранения их здоровья. Исследование показало, что двигательная активность школьников начальных классов ограничивается только школьными формами физического воспитания и нерегулярными прогулками во внеурочное время. В результате исследования установлено, что среди обследованных школьников отсутствуют как девочки, так и мальчики, имеющие хорошую или отличную физическую подготовленность. Удовлетворительная физическая подготовленность выявлена у 61,9% девочек и 63,2% мальчиков, остальные школьники имеют неудовлетворительную физическую подготовленность. Только у каждого второго школьника установлен средний уровень развития физических качеств. Установлены гендерные различия в развитии физических качеств. 67,5% обследованных школьников характеризуются мезосоматическим соматотипом, соответствующим календарному возрасту, остальные школьники – микросоматическим.

Ключевые слова: школьники, физическая подготовленность, физические качества, физическое развитие, двигательная активность.

STUDYING OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOL STUDENTS OF INITIAL CLASSES

Inglik T.N.¹, Chernyavskaya N.M.¹, Aybazova L.B.¹

¹FGBOU VO "Amur Humanitarian and Pedagogical State University" of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Komsomolsk-on-Amur, e-mail: egf-bgafim@yandex.ru

Physical activity is a necessary condition of harmonious development of children and teenagers and preservations of their health. The research has shown that physical activity of school students of initial classes is limited only to school uniforms of physical training and irregular walks after hours. As a result of a research it is established that among the examined school students there are both no girls, and the boys having good or excellent physical fitness. Satisfactory physical fitness is revealed at 61,9% of girls and 63,2% of boys, other school students have unsatisfactory physical fitness. Only at every second school student the average level of development of physical qualities is established. Gender distinctions in development of physical qualities are established. 67,5% of the examined school students are characterized by the average level of physical development corresponding to calendar age, other school students – the low level of physical development.

Keywords: pupils, establishments of primary professional education, prevalence of delusions about drugs, motives and risk of a narcotization.

В современных условиях остро встают проблемы здоровья всех групп детского населения, так как его ухудшение в последние годы приобрело стойкую тенденцию, о чем свидетельствуют высокая распространенность морфофункциональных расстройств, омоложение хронических заболеваний. При этом в особую группу риска нарушений физического здоровья входят дети препубертатного периода развития в связи с бурными психофизическими перестройками [5; 8].

Сложившиеся в последние годы устойчивые негативные тенденции, связанные с усложнением образовательных программ, дефицитом свободного времени, предпочтением пассивного отдыха, являются причинами значительного дефицита двигательной активности учащихся. Снижение уровня физической активности, особенно в школьном возрасте,

приводит к ухудшению показателей физического развития и физической подготовленности и росту числа заболеваний, обусловленных гипокинезией, среди детей и подростков [3; 6; 7].

В связи с этим целью исследования является изучение уровня физической подготовленности учащихся 4-х классов школ г. Комсомольска-на-Амуре. В исследовании приняли участие 160 учащихся в возрасте 11 лет, из них 76 мальчиков и 84 девочки.

Физическая подготовленность учащихся оценивалась по уровню развития физических качеств с использованием общепринятых стандартизированных методик [4]. Сравнительный анализ различий между группами по гендерному признаку проводили с использованием критерия Стьюдента.

Оценка быстроты испытуемых проводилась с помощью бега на 30 м с высокого старта. На рисунке 1 видно, что средний уровень развития быстроты выявлен у 55% детей, низкий уровень - у 32,5%, уровень выше среднего – у 7,5%, и высокий уровень - у 5%.

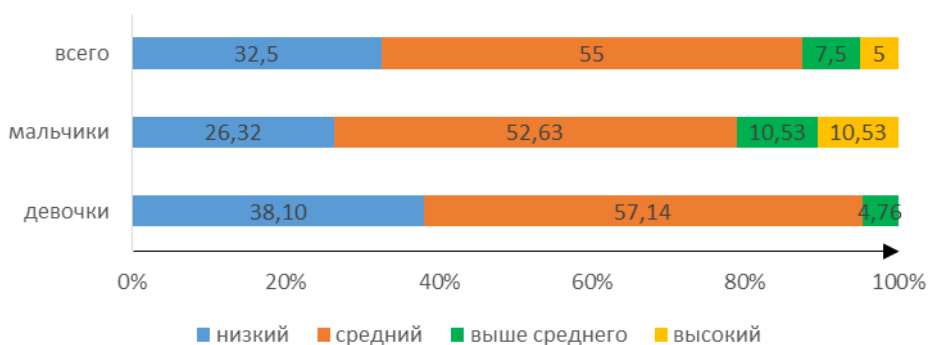


Рис. 1. Распределение школьников по результатам бега на 30 м (%)

Средние значения результатов бега на 30 м мальчиков и девочек составили соответственно 6,24 и 6,42 с, что соответствует среднему уровню развития быстроты ($t = 0,98$, $p < 0,05$).

В результате определения гендерных различий по уровню развития быстроты установлено, что более 57% девочек в беге на 30 м показали средние результаты, 38,1% - низкие, и только 4,76% - результаты выше среднего. Среди мальчиков 52,6% показали средние результаты, 26,3% - низкие, и по 10,53% - результаты выше среднего и высокие. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что, несмотря на отсутствие достоверных гендерных различий средних значений показателей в беге на 30 м, скоростные способности у мальчиков развиты лучше.

Для определения координационных способностей использовали челночный бег 3×10 м, позволяющий определить способность испытуемых быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Результаты изучения координационных способностей у школьников представлены на рисунке 2. Средний уровень развития координационных способностей установлен у каждого второго испытуемого. Уровень ниже среднего или низкий выявлен у каждого четвертого школьника. Уровень развития координационных способностей выше среднего или высокий установлен также у каждого четвертого школьника.

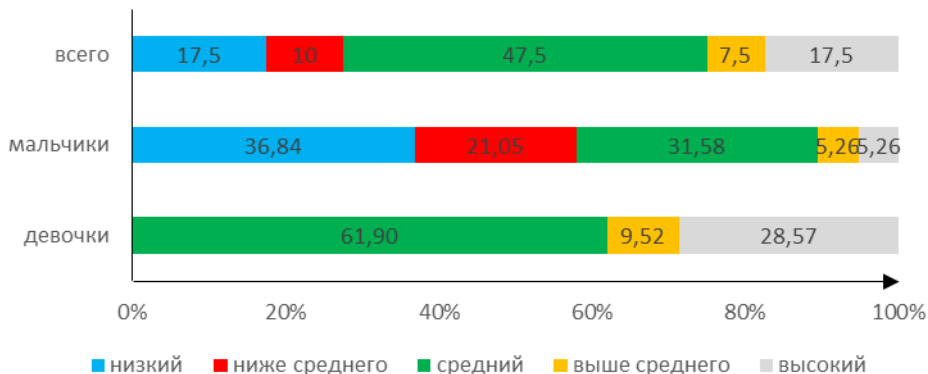


Рис. 2. Распределение школьников по результатам челночного бега (%)

Средние значения результатов челночного бега испытуемых мальчиков и девочек составили соответственно 9,75 и 9,45 с. Статистически значимые различия не выявлены ($t = 1,67, p < 0,05$).

Тем не менее анализ гендерных различий по уровню координационных способностей показал, что координация движений у девочек развита лучше, чем у мальчиков. Так, среди обследованных школьниц отсутствуют испытуемые с низким уровнем или уровнем развития координации движений ниже среднего. Результаты, соответствующие среднему уровню, установлены у 61,9% девочек. Количество девочек с результатами, соответствующими высокому уровню развития координации, составило 28,57%. У каждой десятой школьницы (9,52%) выявлены результаты, соответствующие уровню выше среднего.

Среди испытуемых мальчиков у каждого третьего (36,84%) выявлен низкий уровень развития координационных способностей, у каждого пятого (21,05%) – уровень развития ниже среднего. Количество мальчиков с результатами, соответствующими среднему уровню развития координации, составило 31,58%. И только у каждого десятого мальчика (10,52%) выявлены результаты, соответствующими высокому уровню или уровню развития координации выше среднего.

Выносливость оценивали с помощью непрерывного бега в течение 6 минут. Полученные результаты представлены на рисунке 3. Низкие результаты развития выносливости установлены у 30% учащихся, ниже среднего – у 47,5%, средние – только у 22,5%.

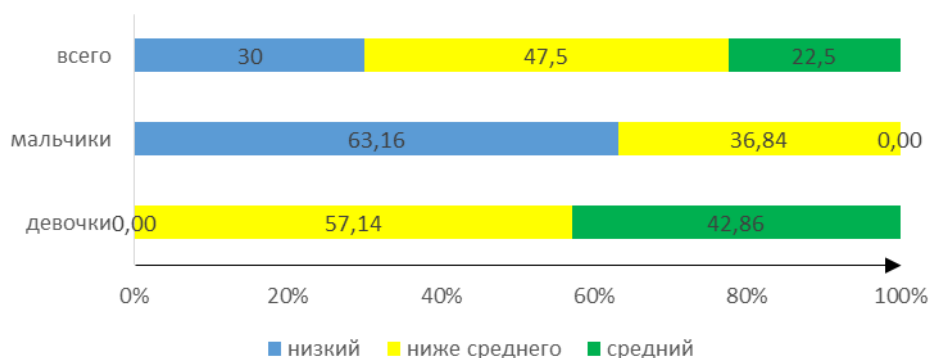


Рис. 3. Распределение школьников по результатам 6-минутного бега (%)

Уровень развития выносливости выше среднего и высокий среди испытуемых школьников не выявлен. Таким образом, физическую подготовленность учащихся по показателю выносливости следует признать недостаточной.

Среднее расстояние, которое пробежали мальчики и девочки при выполнении теста на выносливость, составило соответственно 816,3 и 731,9 м ($t = 5,28, p < 0,05$). Однако, несмотря на наличие достоверных различий между полученными результатами, сравнение с нормативами, установленными для учащихся данного возраста и пола, показало, что среднее расстояние, преодоленное в данном тесте мальчиками, может быть охарактеризовано как низкое, девочками – как ниже среднего.

В результате определения гендерных различий по уровню развития выносливости установлено, что количество девочек с результатами, соответствующими среднему уровню развития выносливости, составило 42,86%. У 57,14% школьниц выявлены результаты, соответствующие уровню ниже среднего.

Количество мальчиков с результатами, соответствующими низкому уровню развития выносливости, составило 63,16%. У 36,84% школьников выявлены результаты, соответствующие уровню ниже среднего.

Для определения скоростно-силовых способностей школьников рекомендуется использовать прыжок в длину с места. Результаты изучения скоростно-силовых качеств у испытуемых представлены на рисунке 4.

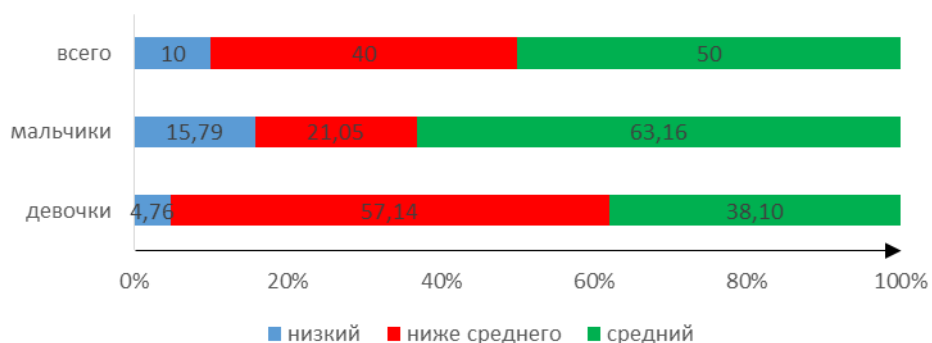


Рис. 4. Распределение школьников по результатам прыжка в длину с места (%)

У 50% школьников выявлен средний уровень развития скоростно-силовых способностей, у 40% - ниже среднего, у 10% - низкий уровень. Школьников с высоким уровнем или уровнем развития скоростно-силовых способностей выше среднего не выявлено. Таким образом, можно считать физическую подготовленность половины учащихся по скоростно-силовым физическим качествам недостаточной.

Анализ гендерных различий по уровню скоростно-силовых способностей показал, что скоростно-силовые качества у мальчиков развиты лучше, чем у девочек. Так, количество мальчиков с результатами, соответствующими среднему уровню развития скоростно-силовых качеств, составило 63,16%. Количество девочек с результатами, соответствующими среднему уровню развития скоростно-силовых качеств, составило всего 38,1%. Среди мальчиков в сравнении с девочками только каждый третий мальчик имеет уровень развития скоростно-силовых способностей ниже среднего (21,05%) или низкий (15,79%). Среди девочек уровень развития скоростно-силовых способностей ниже среднего выявлен у 57,14% и низкий – у 4,76%.

Средние значения выполнения прыжка с места мальчиками и девочками составили соответственно 141,63 и 136,76 см ($t = 2,12, p < 0,05$). Согласно установленным нормативам средняя длина прыжка, установленная мальчиками, оценивается как среднее значение. Средняя длина прыжка, установленная девочками, оценивается как значение ниже среднего.

Силу для школьников определяют с помощью подтягивания на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см) у девочек. Результаты определения силовых способностей у испытуемых представлены на рисунке 5. Высокий уровень развития силовых качеств выявлен у 42,5%, средний уровень – 27,5%, и у 30% - низкий уровень или уровень развития силовых качеств ниже среднего.

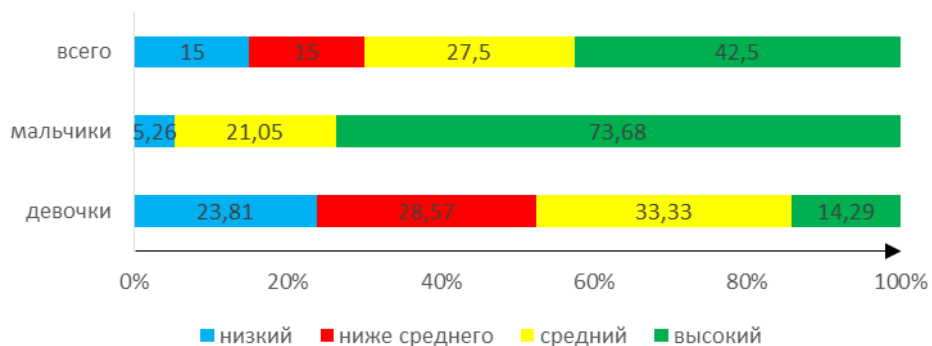


Рис. 5. Распределение школьников по результатам подтягивания (%)

Анализ гендерных различий по уровню силовых способностей показал, что силовые качества у мальчиков развиты лучше, чем у девочек. Так, количество мальчиков с результатами, соответствующими высокому уровню развития силовых качеств, составило 73,68%, а количество девочек – только 14,29%. Среди мальчиков низкий уровень развития силовых качеств выявлен только у 5,26% испытуемых, а среди девочек у 23,81%, что превышает количество мальчиков в 4,5 раза. Количество девочек с результатами, соответствующими уровню развития силовых качеств ниже среднего, составило 28,57%. Среди мальчиков результаты, соответствующие уровню развития силовых качеств ниже среднего, не выявлены.

Среднее значение теста, характеризующего развитие силовых способностей у мальчиков, составило 7,2 раза, что соответствует, согласно нормативам, высокому уровню. Среднее значение теста, характеризующего развитие силовых способностей у девочек, составило 7,9 раза, что соответствует, согласно нормативам, уровню развития силовых качеств ниже среднего. Таким образом, можно констатировать хорошую физическую подготовленность мальчиков по показателю силы.

Комплексная оценка физической подготовленности проводилась по сумме баллов, полученных испытуемыми при выполнении отдельных тестов, в соответствии с ранжированной шкалой. Анализ полученных результатов показал, что среди обследованных учащихся отсутствуют как девочки, так и мальчики, имеющие хорошую или отличную физическую подготовленность. Количество девочек и мальчиков с удовлетворительной физической подготовленностью составило соответственно 61,9% и 63,2%. Неудовлетворительная физическая подготовленность выявлена у 38,1% девочек и у 36,8% мальчиков.

Результаты изучения уровня физического развития школьников с использованием центильного метода представлены в таблице, из которой видно, что около 60% обследованных имеют средний уровень физического развития по массе тела и росту.

Распределение школьников по уровню физического развития

Уровень развития	Количество, %					
	Рост		Масса тела		ОГК	
	М	Д	М	Д	М	Д
Высокий	-	-	10,5	-	-	-
Выше среднего	5,3	14,3	10,5	4,8	-	-
Средний	68,4	57,1	57,9	57,1	84,2	52,4
Ниже среднего	21,0	4,8	15,8	19,0	15,8	38,1
Низкий	-	14,3	-	4,8	-	9,5
Очень низкий	5,3	9,5	5,3	14,3	-	-

Уровень физического развития выше среднего по росту выявлен у 5,3% мальчиков и 14,3% девочек. Уровень физического развития ниже среднего по росту выявлен у 21% мальчиков и 4,8% девочек. Низкий рост выявлен у 5,3% мальчиков и у 23,8% девочек.

Уровень физического развития ниже среднего по массе тела выявлен у 15,8% мальчиков и у 19% девочек. Низкие значения массы тела выявлены у 5,3% мальчиков и у 19,1% девочек. Избыточная масса тела установлена у 21% мальчиков и у 4,8% девочек.

По окружности грудной клетки (ОГК) преобладают школьники со средним уровнем физического развития или с уровнем развития ниже среднего. Низкие значения ОГК выявлены у каждой десятой девочки (9,5%).

Изучение распределения учащихся по соматотипу показало, что 79% обследованных мальчиков и 57% девочек характеризуются мезосоматическим физическим развитием, т.е. уровнем развития, соответствующим их календарному возрасту. Однако у 43% девочек и 21% мальчиков установлена микросомия, указывающая на замедленный темп возрастного развития.

Изучение причин низкой физической подготовленности среди обследованных школьников с применением анкетирования показало, что двигательная активность опрошенных во внеурочное время ограничивается в основном нерегулярными прогулками с друзьями. Так, в режиме дня у всех испытуемых отсутствует утренняя гимнастика. Только 19% девочек и 26% мальчиков не чаще двух раз в неделю во внеурочное время посвящают часть своего свободного времени спорту или другим видам физической активности. Совместно с родителями занимаются спортом и физической культурой только каждая десятая девочка (9,52%) и каждый пятый мальчик (21,05%).

Таким образом, исследование показало, что одной из причин удовлетворительной физической подготовленности является низкая двигательная активность обследованных школьников, что обуславливает снижение темпов физического развития. Полученные результаты указывают на целесообразность применения физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий.

Список литературы

1. Архипов А.А. Сохранение и укрепление физического здоровья детей среднего школьного возраста в практике физкультурного образования / А.А. Архипов, М.Р. Валетов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. - № 2 (163).
2. Байкалова Л.В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников // Биологический вестник

Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. - № 1а (14). – Т. 5.

3. Баранов А.А., Кучма Н.А., Скоблина Р.В. Лонгитудинальные исследования физического развития школьников г. Москвы (1960-е, 1980-е, 2000-е гг.) // Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. - М. : ПедиатрЪ, 2013. - 192 с.

4. Давыдов В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 92 с.

5. Дворецкий Э.Н. Начальные проявления статических деформаций опорно-двигательного аппарата / Э.Н. Дворецкий, Г.В. Барышникова, В.С. Девяткина // Гигиена и санитария. – 2010. - № 4. – С. 71-75.

6. Кучма В.Р., Вишневецкая Т.Ю., Макарова А.Ю. Влияние современных форм организации физического воспитания на состояние здоровья детей дошкольного возраста // Гигиена и санитария. – 2006. - № 3. – С. 50-53.

7. Рубанович В.Б. Морфофункциональное развитие детей и подростков разных конституционных типов в зависимости от двигательной активности : дис. ... докт. мед. наук. - Новосибирск, 2004. - 406 с.

8. Шустов Е.Б. Здоровье школьников: поиск успешных путей // Здоровьесберегающее образование. – 2013. - № 1 (29). – С. 31-37.