

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

¹Непомнящих Т.А., ¹Хамитова Л. Е., ¹Елохова Ю.А., ¹Жаманова М.И.

¹ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,
e-mail: kardash23-07@mail.ru

Целью настоящего исследования является анализ влияния разнообразных форм физической активности на общее состояние здоровья обучающихся в преддверии призывного возраста. В процессе исследования авторы использовали анализ научно-методической литературы и нормативной документации, педагогическое тестирование и наблюдение, математико-статистическую обработку результатов. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и в общеобразовательном учреждении города Омска – средней общеобразовательной школе № 7, носящей имя Героя Советского Союза М.М. Кузьмина. В исследовании приняли участие 52 мальчика из 10–11-х классов. В процессе проведения исследования было установлено, что уровень физической подготовленности и функциональное состояние юношей, не вовлеченных в спортивные занятия, характеризуются как ниже нормативных показателей. При этом юноши, систематически занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень физической подготовленности и функционального состояния по сравнению с их неактивными сверстниками, что обусловлено регулярными и целенаправленными тренировочными процессами. В связи с полученными данными авторы рекомендуют внедрить комплексную программу, направленную на стимуляцию физической активности и повышение уровня физической подготовленности обучающихся допризывного возраста, что будет способствовать улучшению их общего состояния здоровья.

Ключевые слова: юноши, школьники, допризывной возраст, физическая подготовленность, функциональное состояние, двигательная активность.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL STATE OF PRE-CONTRACTION AGE SCHOOLCHILDREN WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY

Nepomnyashchikh T.A., Khamitova L.E., Elokhova Yu.A., Zhamanova M.I.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: kardash23-07@mail.ru

The purpose of this study is to analyze the impact of various forms of physical activity on the general health of students approaching conscription age. In the course of the study, we used an analysis of scientific and methodological literature and regulatory documentation, pedagogical testing and observation, and mathematical and statistical processing of the results. The study was conducted at the Department of Natural Sciences of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Siberian State University of Physical Education and Sports and at the general education institution of the city of Omsk - Secondary Comprehensive School No. 7, named after Hero of the Soviet Union M. M. Kuzmin. 52 boys from grades 10–11 took part in our study. During the study it was found that the level of physical fitness and functional state of young men not involved in sports activities are characterized as below the standard indicators. In contrast, young men who systematically engage in sports demonstrate a higher level of physical fitness and functional state compared to their inactive peers, which is due to regular and targeted training processes. In connection with the data obtained, the authors recommend implementing a comprehensive program aimed at stimulating physical activity and increasing the level of physical fitness of pre-conscription age students, which will contribute to improving their overall health.

Keywords: young men, schoolchildren, pre-conscription age, physical fitness, functional state, physical activity.

Введение. В настоящее время все больше внимания уделяется сохранению здоровья людей во всем мире. С каждым днем значение активности и спортивных занятий для поддержания здоровья растет. Физическая культура, спорт и профилактические упражнения становятся неотъемлемыми компонентами прогрессивного общества. Тем не менее, юноши и девушки сегодня предпочитают проводить досуг в тихом режиме, чаще всего за экранами

компьютеров, телевизоров, планшетов и смартфонов, что негативно отражается на их здоровье. Ведь здоровье, умственные способности, физическая работоспособность и творческие качества, заложенные в детстве, являются фундаментом для успешного и долгого жизненного пути каждого человека [1, 2].

Физическая активность не только отличительная черта сложных организмов, но и важный аспект их жизни. У детей, которым не хватает движения, природные способности теряют свою ценность. Недостаток активности влияет на работу организма и его анатомическую структуру, снижая его потенциал. Поэтому занятия спортом и другие меры по стимулированию активности играют важную роль в поддержании здоровья молодежи. Люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, сохраняют свою физическую и умственную активность на более длительный срок, чем те, кто этого не делает. Также физические упражнения вносят вклад в формирование таких важных аспектов личности, как моральные, этические, интеллектуальные, профессиональные и культурные черты. Способность организма адаптироваться к изменениям внутренней среды, вызванным физическим стрессом, становится характерной чертой организма, который тренируется [3, 4].

Важно подчеркнуть, что физическая активность обучающихся помогает им эффективно справляться с умственной и физической нагрузкой, которая неизбежно сопровождает учебный процесс. Это, в свою очередь, приводит к повышению продуктивности и уровня академических достижений, что является одной из ключевых целей образовательной системы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что физические упражнения и регулярное участие в спортивных мероприятиях являются неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуют гармоничному развитию личности и формированию здорового образа жизни у молодежи [5, 6].

Цель исследования заключается в изучении того, как различные виды физической активности влияют на общее состояние школьников допризывного возраста.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено в течение одного учебного года на базе кафедры естественно-научных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и в общеобразовательном учреждении города Омска – средней общеобразовательной школе № 7, носящей имя Героя Советского Союза М.М. Кузьмина. В исследовании авторы приняли участие 52 юноши из 10–11-х классов, испытуемые были разделены на две группы: не занимающиеся (НЗС, n=41) и занимающиеся спортом (ЗС, n=11). В процессе исследования также использованы: анализ научно-методической литературы и нормативной документации, педагогическое тестирование и наблюдение, математико-статистическая обработка

результатов средствами Microsoft Excel 2010 (применяли характеристики средних величин и вариации).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведения научного исследования был получен следующий результат: обучающиеся старших классов СОШ № 7 г. Омска в рамках учебного расписания имеют один стандартный урок физической культуры, который обозначен как «Урок-секция». Согласно образовательной программе, остальное время учебного процесса предполагается уделять другим формам физкультурной и спортивной деятельности. Однако результаты анкетирования показали, что лишь 20% юношей активно участвуют в дополнительных спортивных секциях или физкультурных мероприятиях. Этот факт может свидетельствовать о низком уровне вовлеченности обучающихся в регулярные физические активности вне учебного времени.

Исследование данных, полученных в ходе проведения тестирования, включающего бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине в течение одной минуты, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и бег на 1000 м, показало, что физические характеристики обучающихся старших классов общеобразовательных учреждений, находящихся в допризывном возрасте и не занимающихся систематически физической культурой и спортом, демонстрируют низкий уровень общей физической подготовленности, отставание от установленных нормативов варьирует в пределах от 5,4 до 50%.

В контексте данного исследования юноши группы ЗС демонстрируют высокие результаты по большинству тестируемых параметров. Тем не менее, результаты бега на 1000 м, подтягивания на высокой перекладине, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье ниже установленных нормативных значений для школьников на 13–16%. Полученные в ходе исследования результаты тестирования общей физической подготовленности у юношей, занимающихся спортом, свидетельствуют о необходимости детализированного анализа факторов, оказывающих влияние на уровень физической подготовленности школьников. Таким образом, в рамках проведенного исследования было выявлено, что уровень общей физической подготовленности юношей допризывного возраста группы НЗС существенно уступает показателям их сверстников из группы ЗС и не соответствует нормативам.

В ходе исследования функционального состояния юношей допризывного возраста, не вовлеченных в спортивную деятельность, было установлено, что результаты выполнения тестов Штанге и Генчи с применением дыхательной задержки на вдохе и выдохе характеризуются как удовлетворительные [7]. Средний результат у группы НЗС в пробе Штанге равен 41 секунде при норме для здоровых людей 55–60 секунд, а в пробе Генчи

составляет 22 секунды при норме 20–30 секунд. У юношей группы ЗС исследуемые показатели превышают стандартные нормы, установленные для здорового населения, однако не достигают значений, присущих профессиональным спортсменам. Анализ количественных параметров сердечно-сосудистой системы, в частности частоты сердечных сокращений (ЧСС), у юношей группы НЗС показал соответствие общепринятым нормам. В то же время в группе ЗС отмечено соответствие значений ЧСС нормам, характерным для спортсменов.

В процессе исследования авторам статьи удалось проследить динамику показателей физической подготовленности и функционального состояния у юношей – школьников допризывного возраста в течение учебного года. На рисунках 1, 2, 3 представлены результаты отдельных показателей физической подготовленности и функционального состояния юношей двух групп в течение одного учебного года.

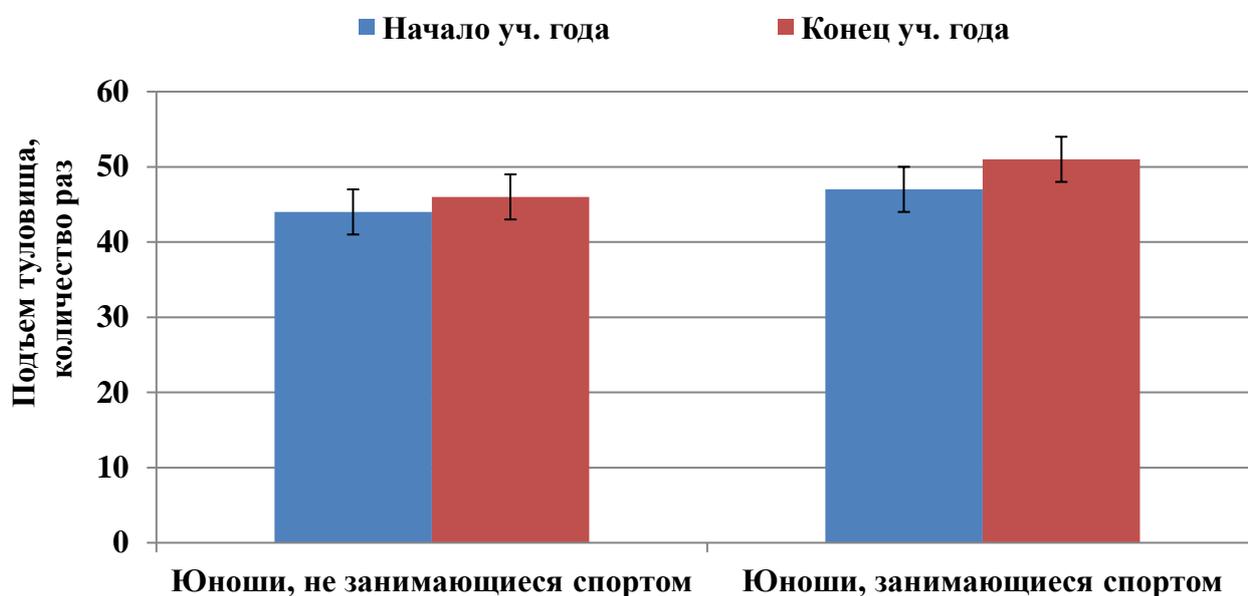


Рис. 1. Динамика результатов у юношей допризывного возраста в течение одного учебного года в подъеме туловища из положения лежа на спине (количество раз)

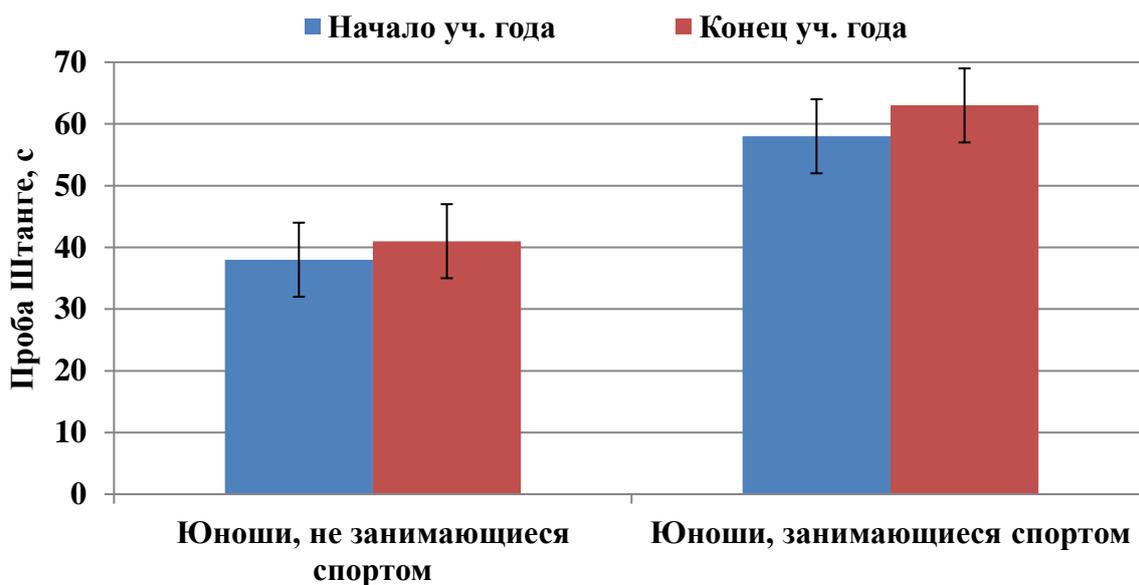


Рис. 2. Динамика результатов у юношей допризывного возраста в течение одного учебного года в пробе Штанге (с)

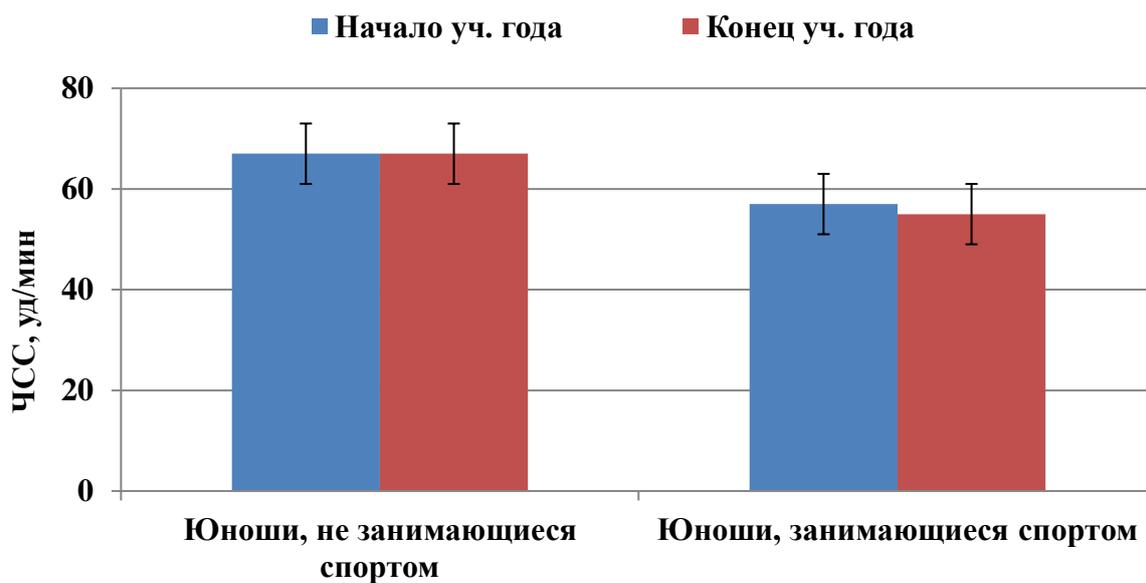


Рис. 3. Динамика показателей ЧСС (уд/мин) у юношей допризывного возраста в течение одного учебного года

В настоящее время, когда первостепенное значение в жизни каждого человека приобретают благополучие и физическая форма, особенно важно уделять внимание вопросам укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности обучающихся, находящихся на пороге взрослой жизни и подлежащих призыву на военную службу. В этом контексте становятся особенно актуальными и целесообразными внедрение и применение комплексного, интегрированного подхода к физическому воспитанию, который предполагает

не только систематическое, но и регулярное повышение уровня физической активности молодых людей.

В рамках активизации и стимулирования физической активности среди обучающихся старших классов авторы настоятельно рекомендуют обратить внимание на целый ряд эффективных методов и подходов.

1. Одним из ключевых аспектов является регулярное проведение уроков физической культуры, которые должны проходить не менее чем два-три раза в неделю. Важно, чтобы в программу занятий были включены разнообразные циклические и игровые виды спорта, что сделает уроки более интересными и разнообразными. Кроме того, необходимо уделять внимание и внеурочной физической активности. Это могут быть различные спортивные секции, специализированные спортивные школы, а также посещение тренажерных залов и фитнес-клубов. Групповые занятия также являются отличным способом поддержания физической формы и развития командного духа.

2. В рамках данного подхода особое внимание стоит уделить тому, чтобы в недельный график занятий обучающихся было включено не менее двух-трех занятий физической активности средней и высокой интенсивности в свободное от учебных занятий время, продолжительностью не менее 60 минут. Это, в свою очередь, будет способствовать значительному улучшению физического состояния обучающихся и должно выступать в качестве дополнения к стандартным учебным занятиям по физической культуре, проводимым в образовательных учреждениях.

3. Дополнительно стоит акцентировать внимание на важности аэробных упражнений, которые играют ключевую роль в развитии общей выносливости организма. Необходимо отметить, что в текущих условиях уровень выносливости среди юношей допризывного возраста, как среди тех, кто активно занимается спортом, так и среди тех, кто предпочитает вести менее активный образ жизни, оставляет желать лучшего и находится на относительно низком уровне. Это подчеркивает неотложность и важность усиления данной составляющей физической подготовки в рамках вышеупомянутого интегрированного подхода.

4. Не менее важным является участие в спортивно-массовых мероприятиях, таких как «ЗА БЕГ», «ВелоОмск», «Кросс нации», «Лыжня России», «ШтормФест» и многие другие. Эти события не только способствуют увеличению объема физической активности у школьников, но и значительно повышают их заинтересованность в занятиях спортом, что, в свою очередь, ведет к повышению уровня общей физической подготовленности. Участие в таких мероприятиях способствует формированию здорового образа жизни и укреплению духа соперничества и дружбы среди молодежи.

На рисунке 4 авторами обобщены физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния у юношей допризывного возраста.



Рис. 4. Физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния у юношей допризывного возраста

Таким образом, школьникам допризывного возраста рекомендуется включать в режим своей жизнедеятельности регулярные тренировки с акцентом на всестороннее развитие мышечной системы, улучшение выносливости и гибкости. Каждому ученику важно не только выполнять упражнения, но и учитывать свои индивидуальные особенности, чтобы тренировки были максимально эффективными и безопасными. Кроме того, следует поощрять участие школьников в спортивных мероприятиях и соревнованиях, что способствует не только их физическому развитию, но и формированию командных навыков и лидерских качеств.

Заключение

Коллектив авторов считает, что реализация предложенных рекомендаций в повседневной жизни юношей, находящихся на пороге совершеннолетия и приближающихся к

призывному возрасту, не просто играет важную роль, но и является ключевым аспектом, который способствует всесторонней подготовке молодых людей к ожидаемым физическим испытаниям. Помимо этого, следует особо подчеркнуть, что такие подготовительные мероприятия оказывают благотворное влияние на уровень личной гигиены и укрепление здоровья молодых людей, что, несомненно, имеет первостепенное значение для каждого, кто не просто мечтает, но и активно стремится вести здоровый и активный образ жизни. Это становится основой для формирования сильного духа и тела, что, в свою очередь, является залогом успешной и продуктивной жизни в современном обществе.

Список литературы

1. Бахарева Е.В., Иванова Л.В., Кузекевич В.Р. Оценка здоровья и отношения к физической культуре обучающихся старших классов // Мир науки. 2018. Т 6. № 2. С. 6.
2. Никитушкин В.Г., Тозик О.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11(153). С. 170-175.
3. Намазгулова Л.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента // Аллея науки. 2017. Т. 1. № 15. С. 170-172.
4. Небольсина Е.Д., Соколова Н.В. Влияние двигательной активности на функциональные показатели и физическое состояние организма школьников // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2020. № 79. С. 56-59.
5. Малышева Ю.А., Горлова Ю.И. Повышение функционального состояния школьников 15-16 лет средствами баскетбола // Наука-2020. 2022. № 6(60). С. 122-126.
6. Овсянникова М.А. Влияние физической культуры на здоровье и успеваемость студентов // Обществознание и социальная психология. 2022. № 7(37). С. 26-30.
7. Сафонова В.В., Дорофеев В.В., Бажина И.А. Применение функциональных проб Генчи и Штанге в оценке внешнего дыхания студентов // Дневник науки. 2023. № 11(83). [Электронный ресурс]. URL: http://www.dnevniknauki.ru/images/publications/2023/11/biology/Safonova_Dorofeev_Bazhina2.pdf (дата обращения: 12.12.2024).