

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Осипенко Е.В.

Многочисленные преобразования, происходящие в настоящее время в области экологии, социологии, политики, экономики; перестройка народного образования, рост урбанизации, автоматизация и интеллектуализация труда, научно-техническое развитие, информационная перегрузка, санитарно-гигиенические условия жизни – всё это влияет на функциональное состояние и состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности школьников.

Школьный возраст является временем укрепления здоровья и создания фундамента для всестороннего физического развития, временем развития функциональных систем организма, временем формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, системы знаний, временем развития физических качеств и др. Учитывая, что двигательная активность является физиологической потребностью, одним из важнейших условий здорового образа жизни, условием и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, нужно обращать внимание на проблемы, связанные с уровнем физической подготовленности и физического развития учащихся, так как игнорирование этих проблем способствует

ухудшению состояния здоровья учащихся [М. И. Базан, 2002].

Физическая подготовленность школьников определяет уровень физического развития – чем лучше физическая подготовленность, тем выше уровень физического развития. В связи с этим многие исследователи [В. Г. Беспутчик, Е. А. Ковальчук, 1999; Э. А. Мойсейчик, 1999] доказывают, что при последовательном и систематическом использовании средств физической культуры, можно достичь значительных положительных сдвигов в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности школьников.

Физическое развитие человека характеризуется единством и тесной связью двух начал – биологического и социального [А. А. Гужаловский, 1975]. В связи с этим физическое развитие человека зависит от унаследованных особенностей, а также от сложного комплекса экологических и социальных условий [Б.А. Никитюк, 1977; Т.В. Карсаевская, 1978; А.Г. Хрипкова, 1978 и др.].

В связи с вышеизложенным, проблемы повышения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности школьников в настоящее время являются актуальными и требующими самого пристального внимания.

Задачей настоящего исследования явилось выявление взаимосвязи показателей кистевой динамометрии с показателями физической подготовленности школьников среднего школьного возраста.

Объект исследования – учащиеся 12-15 лет.

Предметом исследования являлись показатели кистевой динамометрии и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе СШ №28 г. Гомеля. В исследовании приняли участие 209 человек (учащиеся 7-9 классов), из них 101 мальчик и 108 девочек.

Уровень физической подготовленности школьников 12-15 лет определялся при помощи общепринятых контрольных упражнений: челночный бег 4×9 м, 6-минутный бег, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, подтягивание из виса на перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подъём прямых ног из виса на гимнастической стенке, сгибание туловища из положения лёжа, наклон вперёд из положения сидя. Результаты проведённого исследования обрабатывались на ЭВМ с помощью методов математической статистики.

В результате проведённого исследования при среднем уровне корреляции у мальчиков были выявлены статистически достоверные взаимосвязи показателей кистевой динамометрии с результатами прыжка в длину с места ($r=0,47$), прыжка вверх с места ($r=0,43$) и подтягивания из виса на перекладине ($r=0,32$). Также у мальчиков выявлена корреляционная взаимосвязь между тестами “прыжок в длину с места” и “подтягивание из виса на перекладине” ($r=0,42$), “прыжок в длину с места” и “челночный бегом 4×9 м” (при $r=-0,41$), “прыжок в длину с места” и “прыжок вверх с места” ($r=0,41$), “подъём прямых ног из виса” и “подтягивание из виса на перекладине” ($r=0,36$), между результатами в челночном беге 4×9 м и 6-минутном беге (при $r=0,45$).

У девочек выявлена корреляционная взаимосвязь между тестами “прыжок в длину с места” и “сгибание-разгибание рук в упоре лёжа” ($r=0,37$), “прыжок в длину с места” и “челночный бег 4×9 м” ($r=-0,65$), “сгибание туловища из положения лёжа” и “сгибание-разгибание рук в упоре лёжа” ($r=0,46$), “подъём прямых ног из виса” и “сгибание-разгибание рук в упоре лёжа” ($r=0,41$), “наклон вперед” и “челночный бег 4×9 м” ($r=-0,45$).

Как у мальчиков (при $r=0,79$), так и у девочек (при $r=0,76$) выявлен высокий уровень корреляционной взаимосвязи между силой мышц правой и левой кисти рук.

Таким образом, в результате проведенного исследования выявлена средняя корреляционная взаимосвязь между показателями кистевой динамометрии и уровнем развития силовых и скоростно-силовых качеств учащегося среднего школьного возраста. В связи с вышеизложенным, на наш взгляд, использование показателей кистевой динамометрии для оценки уровня физического развития обосновано и целесообразно.