

УДК 796. 77.01

Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона

А.В. ЗАЦЕПИН, С.В. СЕВДАЛЕВ, Е.В. ГУСИНЕЦ

Исследования, представленные в данной статье, отражают динамику уровня физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, проживающих в условиях Гомельского региона.

Ключевые слова: учащиеся старшего школьного возраста, физическая подготовленность, состояние здоровья, физическое развитие, гибкость, аэробная выносливость, координационные способности, мышечная сила, скоростно-силовые качества.

Research presented in this article are directed to improving the level of physical fitness of students high school age Gomel region.

Keywords: students high school age, physical fitness, health, physical development, flexibility, aerobic endurance, coordination abilities, muscular strength, speed-strength qualities.

Введение. Одной из основных задач системы образования в настоящее время является приведение процесса обучения в школе в соответствии с состоянием здоровья учащихся, так как здоровье нации следует рассматривать как экономическую, политическую и социальную категории, определяющие стабильность в современном обществе [1].

Негативные изменения в окружающей среде предъявляют высокие требования к уровню здоровья, физического развития и работоспособности, также защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста наиболее эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

Как измерить показатели здоровья и их динамику под воздействием среды проживания и учебных нагрузок в школе, определить, способствует ли учебная программа сохранению и укреплению здоровья учащихся? В этой связи несомненный научный интерес представляет изучение вопроса развития растущего организма и его адаптации к предъявляемым разнообразным по интенсивности и объёму физическим нагрузкам. Можно предположить, что проживание детей школьного возраста в специфических экологических условиях своеобразно влияет на их физическое состояние, в частности, на физическую подготовленность [2], [3].

Уплотнение школьных программ приводит к резкому снижению двигательной активности и повышению нервно-психического состояния, следствием чего является ухудшение здоровья детей.

По мнению ряда авторов, в настоящее время отмечается значительный рост заболеваемости детей и подростков, проживающих в условиях Гомельского региона, снижение уровня физической и функциональной подготовленности, нарушение процессов роста и развития растущего организма [4].

В этой связи принципиальное значение имеет содержание исследований, где одним из основных объективных характеристик физического здоровья являются показатели физической подготовленности (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), уровень развития которых в большей мере отражает состояние морфофункциональной подготовленности организма школьников (кардио-респираторной, нервно-мышечной и опорно-двигательного аппарата), а следовательно, и его физического здоровья. В связи с этим основные идеи и принципиальные подходы к проведению и перспективам реализации исследований заложены в поставленной цели и задачах, в соответствии с которыми и выстраивалась структура исследований [5].

Цель исследования заключалась в исследовании динамики физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста Гомельского региона.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследований предстояло решить следующие задачи:

- выявить особенности состояния здоровья и физического развития учащихся старшего школьного возраста;
- исследовать уровень физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, проживающих в условиях Гомельского региона;
- определить динамику физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, проживающих в условиях Гомельского региона.

Оценка физической подготовленности проводилась с использованием контрольных нормативов, рекомендованных комплексной программой по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ:

- скоростно-силовые качества оценивались при помощи теста «прыжок в длину с места»;
- уровень развития координационных способностей и скоростных качеств оценивался при помощи теста «челночный бег 4×9 м»;
- уровень общей (аэробной) выносливости оценивался по тесту «бег 1500 м, 1000 м» (юноши и девушки старших классов соответственно);
- мышечная сила (сила мышц плечевого пояса) у юношей оценивалась по количеству подтягиваний в висе на перекладине из исходного положения - вис хватом сверху; у девушек – подниманием туловища из положения лёжа за 1 минуту, показатель силы мышц брюшного пресса;
- показатель гибкости позвоночного столба и эластичности мышечного аппарата определялся выполнением наклона вперед из положения сидя.

Исследования проводились в период 2008–2010 и 2013–2014 гг., на базах средних общеобразовательных школ Гомельского региона (г. Гомель, г. Ветка, г. Мозырь). Всего были изучены данные более чем 500 школьников.

Полученная информация анализировалась по всем показателям, с построением таблиц, графиков и математической обработкой полученных данных.

Для определения особенностей физической подготовленности школьников, проживающих в Гомельском регионе, нами было проведено сравнение результатов тестирования учащихся городов Гомеля, Мозыря и Ветки. Наиболее показательные результаты отображены на рисунках 1–4.

На рисунке 1 графически изображён уровень развития гибкости юношей 9–11-х классов (тест – наклон вперед из положения сидя). Из представленного материала следует, что показатели гибкости в 2013–2014 г. ниже у учащихся, проживающих в г. Гомеле и г. Мозыре, в сравнении с этими же городами, по данным за 2008–2010 гг.



Рисунок 1 – Сравнительная характеристика развития гибкости юношей

Анализ показателей развития общей выносливости у учащихся 9–11-х классов (юношей), выявил, что в 9-х классах заметно выше значение у школьников, проживающих в г. Ветка, по данным за 2008–2010 гг. по сравнению с результатами 2013–2014 г. В 11-х классах, по данным за 2008–2010 гг. отмечаются высокие значения у юношей, проживающих в городах Гомель и Мозырь. И лишь в показателях десятых классов достоверно значимых различий не обнаружено (рисунок 2).

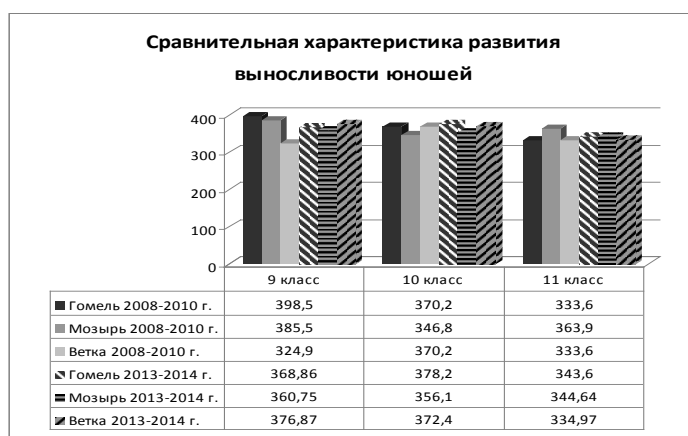


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика развития выносливости юношей

Полученные данные показателей уровня общей выносливости девушек 9–11-х классов, проживающих в городе Гомеле (рисунок 3), говорят о низком развитии этого физического качества. Вместе с тем, у школьниц г. Ветка эти значения выше, нежели у их сверстниц г. Гомеля и г. Мозыря.



Рисунок 3 – Сравнительная характеристика развития выносливости у девушек

В показателе гибкости (рисунок 4) практически по всем классам отмечается высокий уровень развития данного физического качества у школьниц г. Ветки и г. Мозыря, по данным за 2008–2010 гг. Результаты, полученные в 2013–2014 г., наоборот, свидетельствуют об ухудшении уровня развития гибкости девушек 9–11-х классов, проживающих в г. Ветка и г. Мозыря.

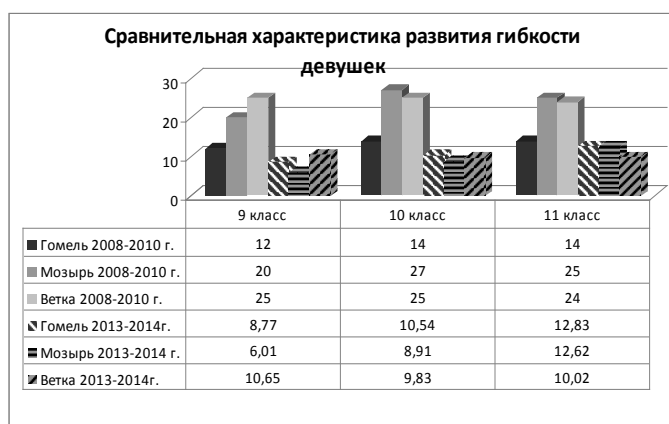


Рисунок 4 – Сравнительная характеристика развития гибкости у девушек

Заключение. Таким образом, проведенные исследования физической подготовленности свидетельствуют, о том, что в большинстве случаев исследуемые показатели находятся на среднем и низком уровне.

Обращает на себя внимание достаточно низкий уровень развития выносливости, как у учащихся 9–11-х классов 2008–2010 гг., так и у учащихся 9–11-х классов 2013–2014 гг. Также отмечается низкий уровень развития гибкости как у юношей, так и у девушек по данным 2008–2010 гг. и 2013–2014 гг. практически по всем сравниваемым городам Гомельского региона.

Проведенные нами исследования говорят о том, что следует уделять должное внимание развитию аэробной выносливости школьников как на уроках физкультуры и здоровья, так и во время проведения внеурочных форм занятий. Необходимо всячески содействовать самостоятельному использованию школьниками физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности.

В числе основных направлений в работе с детьми школьного возраста должно стать формирование представлений о здоровом образе жизни, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями. Новые оздоровительные технологии должны активно входить в повседневную практику работы учреждений образования. При этом создание благоприятных условий для формирования здоровья подрастающего поколения является одной из ключевых задач национального развития.

Литература

1. Севдалев, С.В., Зацепин, А.В. Оценка физической подготовленности школьников, проживающих в различных условиях радиационного загрязнения среды / С.В. Севдалев, А.В. Зацепин / Научный часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 11. – С. 308–312.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Киеня, А.И. Здоровый человек : основные показатели : справочник / А.И. Киеня, Ю.И. Бандажевский. – Мн. : Эксперспектива, 1997. – 108 с.
4. Колос, В.М., Нарскин, Г.И., Севдалев, С.В. Функциональное состояние школьников, проживающих на территории радиоактивного заражения в 1–5 Ки/км², и его коррекция средствами физической культуры / В.М. Колос, Г.И. Нарскин, С.В. Севдалев // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Международной научно-практической конференции преподавателей, тренеров, аспирантов, Гомель, 2009. – С. 80–83.
5. Севдалев, С.В., Зацепин, А.В. Анализ физической подготовленности школьников, проживающих в различных условиях радиационного загрязнения среды / С.В. Севдалев, А.В. Зацепин / Экологическая антропология. Ежегодник. / гл.ред. Л.И. Тегако. – Минск : Беларускі камітэт «Дзеці Чарнобыля», 2010. – С.215–219.