

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 5–9 КЛАССОВ СЕЛЬСКИХ РАЙОНОВ РЕСПУБЛИКИ АРМЕНИЯ

Двигательная подготовка учащихся как один из аспектов содержания школьного физического воспитания, является важным фактором укрепления здоровья человека, повышения уровня функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

В этой связи изучение и оценка показателей двигательной подготовленности учащихся имеет важное значение для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в системе школьного образования.

Анализ литературы свидетельствует о том, что в сельской местности организация физического воспитания в общеобразовательной школе имеет ряд специфических особенностей: возможность максимального использования в процессе физического воспитания природных факторов: проведение уроков физкультуры и секционных занятий на открытом воздухе, обучение плаванию на базе природного водоема, полноценная реализация программного материала по лыжам, легкой атлетике, туризму. Небольшая в среднем наполняемость классов дает возможность осуществлять дифференцированный подход при обучении и нормировании нагрузок [4]. Следует также отметить, что общеобразовательная школа в районе часто является единственным центром реализации работы по физическому воспитанию и спортивной тренировки детей школьного возраста.

Исследования показывают, что учет индивидуальных потребностей и интересов детей, состояния их здоровья, региональных особенностей среды проживания при реализации учебных программ во многом обеспечивает успешность физкультурных мероприятий в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы [2]. Именно поэтому исследование уровня двигательной подготовленности школьников различных регионов республики приобретает особую актуальность и практическую значимость.

Значимость настоящего исследования обусловлена еще и тем, что исследования последних лет в основном затрагивали школьников г. Еревана.

Целью настоящей работы является исследование уровня двигательной подготовленности школьников, проживающих в Тавушском районе Республики Армения.

В исследовании приняли участие 212 мальчиков и 196 девочек V–IX классов пяти школ района.

В качестве тестов выбраны 7 контрольных упражнений, которые характеризуют основные двигательные способности и отражены в нормативных таблицах уровней двигательной подготовленности учащихся [1, 3].

Анализ данных, полученных при комплексном тестировании двигательной подготовленности учащихся, показал, что динамика изучаемых показателей в целом соответствует общей тенденции, характерной для возрастного развития детского организма (таблица 1). Наряду с этим следует отметить, что в IX классе как у мальчиков, так и у девочек достоверное улучшение результатов выявлено только в беге 30 м ($P > 0,01$). Учитывая большую величину стандартного отклонения, вариативность результатов тестовых испытаний достаточно велика.

Таблица 1 – Показатели двигательной подготовленности школьников 5–9 классов Тавушского района республики ($X \pm m$)

Тесты	Пол	V кл.	VI кл.	VII кл.	VIII кл.	IX кл.
Бег 30 м, сек.	М.	6.3±0.15	6.6±0.2	6.06±0.07	6.27±0.1	5.4±0.11
	Д.	6.37±0.16	7.53±0.18	6.59±0.07	6.36±0.15	5.6±0.08
Бег 1000 м, сек.	М.	373.12±16.2	381.65±12	355.32±9.0	363.1±8.8	360.17±16.9
	Д.	418.6±17.97	396.7±13.3	378.43±7.05	387.18±9.36	363.5±11.4

Окончание таблицы 1

Тесты	Пол	V кл.	VI кл.	VII кл.	VIII кл.	IX кл.
Прыжок в длину с места, см.	М.	146.64±3.03	149±3.9	156.17±3.9	158.24±2.45	161.75±7.5
	Д.	134.42±4.47	131.1±4.84	141.14±2.54	149.68±3.3	150.13±3.31
Челночный бег 4х9м, сек.	М.	10.25±0.3	13.79±0.9	15.65±0.97	16.82±1.14	21.5±1.4
	Д.	11±0.63	12±0.73	17.0±1.02	15.8±1.25	21.0±1.56
Наклон вперед, см.	М.	3.68±0.47	2.15±0.87	3.07±0.5	4.09±0.64	6.58±1.16
	Д.	0.9±0.78	2.7±1.1	4.65±0.6	6.47±1	6±0.81
Подтягивание, кол. раз.	М.	4.24±0.91	3.5±0.76	4.07±0.6	2.9±0.54	5.08±1.13
Отжимание в упоре с гимн. скамейке, кол./раз.	Д.	8.42±1.65	6.6±1.51	7.53±0.6	8.82±1.0	12.6±1.6
Наклон туловища вперед из положения лежа, кол. раз	М.	30.16±2.3	30.6±1.68	33.9±1.1	30.4±1.23	32.5±2.86
	Д.	21.16±1.68	25.1±2.06	28.17±1	29.6±1.6	21.53±2.56

Однако, при сопоставлении средних значений тестовых заданий с нормативными таблицами было выявлено их значительное несоответствие должным показателям [1, 3]. В частности, показатели силы, общей и скоростной выносливости, гибкости у мальчиков и девочек соответствуют низкому уровню двигательной подготовленности. Исключение составили лишь показатели в беге на 30м, характеризующие скоростные способности учащихся, которые соответствуют среднему уровню. Это позволяет утверждать, что с возрастом, относительно требуемых норм происходит ухудшение уровня двигательной подготовленности школьников обоего пола.

Таким образом, в результате проведенного исследования приходится констатировать низкие функциональные возможности современных школьников, проживающих в сельской местности. Выявленная тенденция объясняется как объективными социально-экономическими условиями жизни, так и недостаточной эффективностью урока физической культуры, а также не развитой сетью детско-юношеских спортивных и других образовательно-воспитательных учреждений в районах республики.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о необходимости на региональном уровне разработки новых технологий физического воспитания, направленных на развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма школьников, сохранение и укрепление их здоровья. На современном этапе совершенствования системы физического воспитания специфика содержания и организация физической культуры школьников в сельских районах республики, обусловленная климато-географическими условиями региона, социальными условиями проживания и обучения, должна отражать потребности учащихся в повышенной двигательной активности. Одним из путей совершенствования системы школьного физического воспитания в районах республики авторам видится в разработке методических подходов и форм организации эффективного использования вариативной части учебной программы в сочетании с секционными занятиями, адаптированных к местным условиям.

Литература

1. Акопян Е.С., Барбарян М.С. Методика физического воспитания школьников. Учеб. пособие (на арм. языке). Ереван. – 2011, – 116 с.
2. Зайцева В.П. Физическое развитие // Здор. детей. – 2005. – № 12. – С. 15–19.
3. Казарян Ф.Г. Мониторинг физического состояния человека: учебник (на арм.

языке). Ереван. – 2007, – 215 с.

4. Калюжный Е.А. Исследование уровня физического здоровья учащихся сельской и городской начальных школ. // Детский тренер. – 2007. – № 1. – С. 4–17.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ