

## Физическая культура и спорт

УДК 371

**В.В. ГЛУХАНИУК**

(vera1997.gluhaniuk@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

### **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ\***

*Система образования характеризуется модернизацией школьного образования, прежде всего, это касается физической культуры. Предмет «физическая культура» представлен на всех ступенях образования, что предъявляет достаточно высокие требования к содержанию и качеству учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию и во многом определяет уровень развития физических качеств и двигательных способностей.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, мониторинг, обучающиеся основного общего образования, физическое воспитание, физические качества.*

На современном этапе развития системы образования особо остро стоит вопрос о модернизации школьного образования, и прежде всего это касается физической культуры. Предмет «физическая культура» представлен на всех ступенях образования, что предъявляет достаточно высокие требования к содержанию и качеству учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию и во многом определяет уровень развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Одним из существенных факторов, влияющих на качество и содержание процесса по физическому воспитанию является эффективное управление физическим развитием личности на основе информации о динамике показателей уровня физической подготовленности.

В связи с этим разработанное Положение в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «О введении общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [3] позволило провести мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся основного общего образования на базе МОУ «Лицей № 5 имени Ю.А. Гагарина Центрального района Волгограда», с целью разработки индивидуальных стратегий и выстраивания маршрутов физического развития обучающихся.

В исследовании приняло участие 60 респондентов в возрасте 13–14 лет, из них 45 мальчиков и 15 девочек. Для определения уровня физической подготовленности использовались двигательные тесты, разработанные В.И. Ляхом, а именно: «бег 60 м» (с); «бег 1000 м» (мин, с); «прыжок в длину с места» (см); для девушек – «отжимания» (количество раз); для юношей – «подтягивание на перекладине» (количество раз). Указанные двигательные тесты входят в программу по физическому воспитанию данного общеобразовательного учреждения и в систему общероссийского мониторинга [2].

Уровень физической подготовленности оценивался по 3-х балльной шкале, что соответствует: низкому, среднему и высокому уровням.

Проведенное исследование позволяет сделать определенные выводы о физическом развитии обучающихся как результате физической подготовленности. Так, результаты двигательного теста для определения уровня развития общей выносливости свидетельствуют о том, что у юношей данного возраста общая выносливость соответствует низкому уровню развития, что отразилось в результатах бега на 1000 метров. Из 100% респондентов 80% имеют результат от 5.00 до 6.43 мин., что является отражением низкого и субкритического уровня развития выносливости.

\* Работа выполнена под руководством Петрученя Н.В., кандидата педагогических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

У девушек данного возраста уровень развития общей выносливости так же находится на низком уровне, о чем свидетельствуют результаты, показанные при выполнении данного двигательного теста, а именно: из 100% респондентов на низком уровне находится 74% и имеют результаты от 5.26 до 7.20 мин. Это является показателем неудовлетворительного развития общей выносливости обучающихся. Полученные результаты исследования подтверждают возрастные особенности развития данного качества. В связи с тем, что период с 13 до 14 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, а также наступлением пубертатного периода, то это и замедляет развитие общей выносливости у подростков [1] (см. рис. 1).

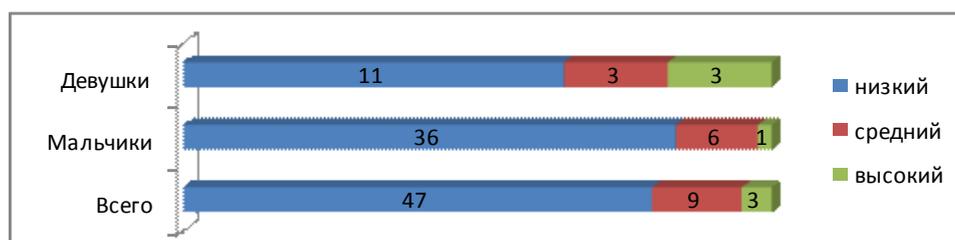


Рис. 1. Уровни развития общей выносливости у юношей и девушек

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей обучающихся использовался двигательный тест «Прыжок в длину с места».

Как показал данный тест, то в основном взрывная сила, как показатель развития скоростно-силовых способностей, у юношей (71%) соответствует среднему уровню, о чём говорят результаты в прыжках в длину с места: от 168 до 221 см.

Анализ результатов в прыжках в длину с места у девушек показал, что из 100% респондентов, 40% находятся на среднем, 40% – на низком, и всего 20% – на высоком уровне развития. Полученные результаты находятся в промежутке от 157 до 190 см. В ходе исследования данные показали, что развитие скоростно-силовых способностей обучающихся находится на среднем и высоком уровне. Это соответствует возрастным особенностям, т. к. интенсивное развитие скоростно-силовых способностей (70–80%) приходится на средний школьный возраст 13–14 лет [Там же] (см. рис. 2).

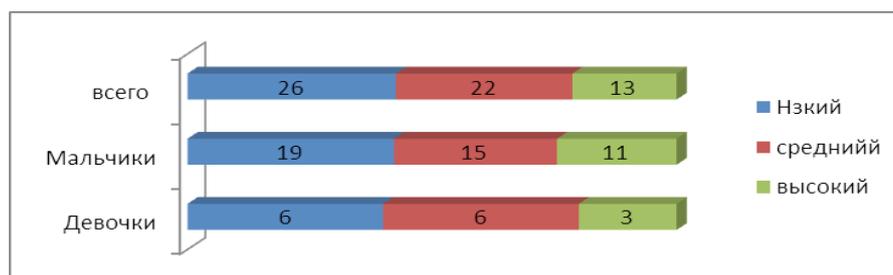


Рис. 2. Уровни развития скоростно-силовых способностей у юношей и девушек

Оценивая общий уровень физической подготовленности обучающихся по такому физическому качеству, как «быстрота», можно констатировать, что результаты двигательного теста у юношей данного возраста быстрота соответствует низкому уровню развития, что отразилось в результатах бега на 60 метров. Из 100% респондентов 74% имеют результат от 9.4 до 12.1 мин, что свидетельствует о неудовлетворительном уровне физического развития.

Анализируя результаты девушек, мы видим, что из 100% респондентов 40% находятся на низком уровне, 27% – на среднем уровне развития. Полученные результаты находятся в промежутке от 10.9 до 12.7 сек. Исследования показало, что развитие быстроты обучающихся находится на низком уровне. Таким образом, это подтверждает возрастные особенности данного физического качества, где наибольший темп развития приходится на 16–17 лет [1] (см. рис. 3).



Рис. 3. Уровни развития быстроты у юношей и девушек

Проводя тестирование для оценки силы, мы применяли «подтягивание на перекладине» – у юношей, и «отжимания от пола» – у девушек, на количество раз. Так, результаты двигательного теста для определения уровня развития силы свидетельствуют о том, что у юношей данного возраста показатели соответствуют низкому уровню развития, что отразилось в результатах тестирования. Из 100% респондентов 68% имеют результат от 0 до 3 раз, что свидетельствует о низком и субкритическом уровне развития силы.

Проведя анализ результатов теста у девушек, из 100% респондентов 62% показали низкий и неудовлетворительный уровень. Результаты девушек находятся от 0 до 6 раз.

Анализируя результаты тестирования, можно сделать вывод, что общий уровень развития силы находится на низком уровне как у юношей, так и у девушек. Хотя в данном возрасте юноши находятся в сенситивном периоде развития силы (13–14 лет) [Там же]. В связи с этим, необходимо обратить особое внимание при построении учебно-воспитательного процесса для развития данного физического качества (см. рис. 4).

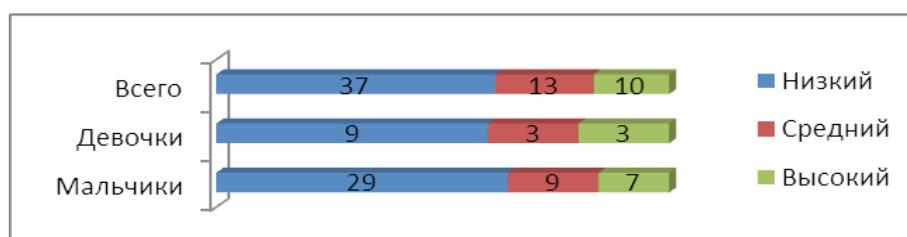


Рис. 4. Уровни развития силы у юношей и девушек

Для определения ловкости мы использовали челночный бег 3×10 м, позволяющий определить способность испытуемых быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Результаты данного двигательного теста юношей показали, что из 100% респондентов 78% находятся на высоком и субмаксимальном уровне развития ловкости, об этом свидетельствуют результаты теста (от 8.1 до 7.0 сек.).

Так, результаты теста для определения уровня развития ловкости у девушек свидетельствуют о том, что у обучающихся данного возраста, ловкость соответствует высокому и субмаксимальному уровню развития, что отразилось в двигательном тесте. Из 100% респондентов 85% имеют результат от 8.1 до 7.1 сек., что свидетельствует о высоком уровне развития данного качества.

Анализ результатов двигательного теста, показал, что у обучающихся данного возраста, ловкость находится на высоком уровне развития. В связи с тем, что ловкость является сложным интегральным качеством, объединяющим в себе сразу несколько физических качеств, поэтому сенситивный период развития сложно-координационных упражнений соответствует 13–15 года [1], что полностью подтверждает результаты исследования (см. рис. 5).

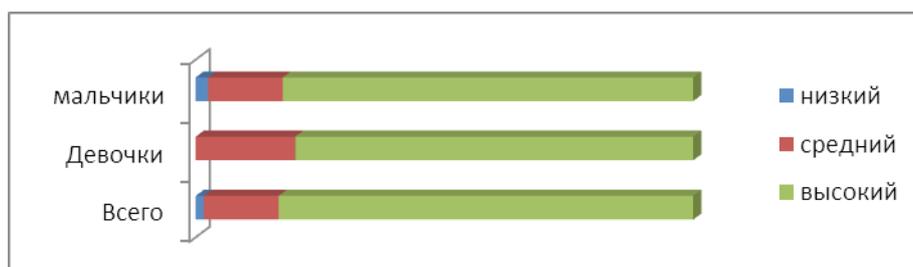


Рис. 5. Уровни развития ловкости у юношей и девушек

Проведенное нами исследование на определение уровня развития гибкости обучающихся свидетельствует о том, что у юношей данного возраста гибкость соответствует низкому уровню развития, что отразилось в результатах двигательного теста. Из 100% респондентов 65% имеют результат от -5 до +8, что свидетельствует о низком уровне развития гибкости.

Анализ результатов девушек данного возраста показывает, что гибкость соответствует среднему показателю, так из 100% респондентов 50% находятся на среднем уровне и имеют результат от +10 до +20.

Исследование показателей позволяет говорить о гетерохромном развитии гибкости у обучающихся данного возраста, что соответствует возрастным особенностям, т. к. подвижность суставов и эластичность связок у девушек развита лучше, чем у юношей (см. рис. 6).

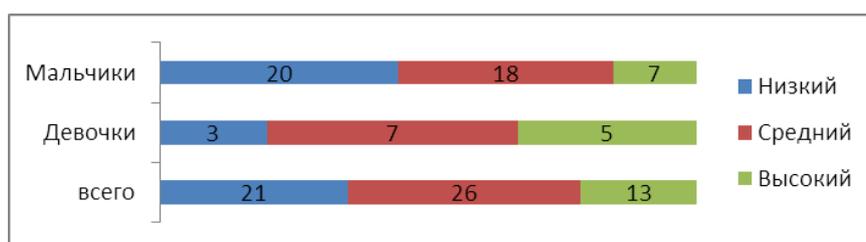


Рис. 6. Уровни развития гибкости у юношей и девушек

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов. В ходе мониторинга было выявлено, что на низком уровне физической подготовленности оказалось 57% респондентов, на среднем уровне – 24% и всего 18% имеют высокий уровень физической подготовленности.

1. Из данных результатов видно, что в дальнейшей работе необходимо обратить особое внимание на развитие таких физических качеств, как: выносливость, сила и быстрота.

2. В связи с тем, что 13–14 лет приходится на момент пубертатного периода, появляется необходимость в дифференцированном подходе к величине физических нагрузок в зависимости от степени физического развития и полового созревания обучающихся.

3. Необходимо разработать индивидуально-дифференцированные комплексы упражнений для развития физических качеств в процессе учебно-воспитательных и самостоятельных занятий.

### Литература

1. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1979.
2. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011.
3. Положение в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «О введении общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/12125274/> (дата обращения: 15.12.2019).

**VERA GLUHANYUK**

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

### **MONITORING OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF BASIC GENERAL EDUCATION**

*The system of education is characterized by the modernization of school education and first of all it touches upon physical culture. The subject "Physical Education" is represented at all the stages of education that makes demands to the content and the quality of teaching and educational process of physical education and defines the level of the development of physical qualities and moving abilities.*

*Key words: physical readiness, monitoring, basic general education, physical education, physical qualities.*