

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Загоровский В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Эффективность процесса физического воспитания в школе детерминирована объективностью системы проверки и оценки двигательной подготовленности школьников [1]. Анализ научно-методической литературы показал, что около 30–35 % детей, посещающих учреждения общего среднего образования, имеют низкий уровень развития основных двигательных качеств [2; 4]. Реализация систематического контроля за результатами физической подготовки школьников обеспечивает: выявление лиц с низким, средним и высоким уровнем физических качеств; коррекцию физических качеств у ослабленных учащихся; формирование ценностных ориентиров на физическое развитие личности, появление мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [3]. Эффективность процесса физического воспитания в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между учителем и учеником и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке учащихся [5]. Задачей исследования была оценка уровня физической подготовленности учащихся 5-х классов учреждений общего среднего образования и анализ показателей физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

Организация и методы исследования. Для определения уровня развития двигательных качеств учащихся 5-х классов учреждений общего среднего образования, регулярно посещающих учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» ($n=40$), была проведена оценка физической подготовленности по результатам выполнения следующих тестов: челночный бег 4×9 (оценка координационных способностей), прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей), подтягивание на высокой перекладине (оценка силы у мальчиков), поднимание туловища за 1 мин (оценка силы у девочек), бег на 30 м (оценка быстроты), бег на 1000 м (оценка выносливости), наклон вперед из исходного положения сидя на полу (оценка гибкости).

Полученные данные позволили установить, что в начале учебного года у мальчиков среднее групповое значение выполнения наклона вперед из исходного положения сидя на полу составляет $7,4 \pm 4,82$ см; подтягивания на перекладине – $3,9 \pm 2,1$ раза, бега на 30 м – $5,84 \pm 0,92$ с; челночного бега 4×9 м – $11,48 \pm 1,59$ с; прыжка в длину с места $172,3 \pm 7,87$ см; бега 1000 м – $285,4 \pm 85,53$ с. Сравнение полученных данных с таблицей оценки уровня физической подготовленности учащихся учреждений общего среднего образования показало,

что у мальчиков высокий уровень физической подготовленности в контрольных испытаниях: наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Уровень физической подготовленности выше среднего в контрольных испытаниях: прыжок в длину с места, бег на 30 м и бег на 1000 м. Средний уровень физической подготовленности в контрольных испытаниях: подтягивание на перекладине, челночный бег 4×9 м. В конце учебного года у мальчиков среднее групповое значение выполнения наклона вперед из исходного положения сидя на полу составляет $9,05 \pm 3,36$ см; подтягивания на перекладине – $6 \pm 2,08$ раза, бега на 30 м – $5,45 \pm 0,25$ с; челночного бега 4×9 м – $10,56 \pm 0,38$ с; прыжка в длину с места $180,95 \pm 6,07$ см; бега на 1000 м – $270,9 \pm 40,38$ с. Уровень физической подготовленности выше среднего отмечен только в одном контрольном испытании – челночный бег 4×9 м. Во всех остальных контрольных испытаниях уровень физической подготовленности – высокий.

У девочек в начале учебного года среднее групповое значение выполнения наклона вперед из исходного положения сидя на полу составляет $8,1 \pm 5,12$ см; поднимания туловища за 1 мин – $43,25 \pm 8,53$ раза, бега на 30 м – $6,06 \pm 0,62$ с; челночного бега 4×9 м – $11,68 \pm 0,58$ с; прыжка в длину с места $155,9 \pm 9,72$ см; бега на 1000 м – $327,15 \pm 56,15$ с. Средний уровень физической подготовленности в контрольных испытаниях: бег на 30 м и челночный бег 4×9 м. Уровень физической подготовленности выше среднего в контрольных испытаниях: наклон вперед из исходного положения сидя на полу, поднимание туловища за 1 мин, прыжок в длину с места, бег на 1000 м. У девочек в конце учебного года среднее групповое значение выполнения наклона вперед из исходного положения сидя на полу составляет $8,1 \pm 5,12$ см; поднимания туловища за 1 мин – $43,25 \pm 8,53$ раза, бега на 30 м – $6,06 \pm 0,62$ с; челночного бега 4×9 м – $11,68 \pm 0,58$ с; прыжка в длину с места $155,9 \pm 9,72$ см; бега на 1000 м – $327,15 \pm 56,15$ с. Уровень физической подготовленности выше среднего – только в контрольном испытании челночный бег 4×9 м. Во всех остальных контрольных испытаниях уровень физической подготовленности высокий.

Выводы. Анализируя результаты итогового тестирования физической подготовленности учащихся 5-х классов учреждений общего среднего образования за период учебного года у мальчиков и девочек, прежде всего, необходимо отметить прирост показателей во всех контрольных испытаниях. За период учебного года у мальчиков и у девочек статистически достоверно значимым ($p < 0,05$) прирост оказался в 5 из 6 контрольных испытаний.

1. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Волков. – М., 2008. – 34 с.

2. Ворсина, Г. Л. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / Г. Л. Ворсина, В. Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2005. – 288 с.

3. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 95 с.