

ПЕДАГОГИКА

Хоружев Анатолий Григорьевич

д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой
ГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Минздрава России
г. Челябинск, Челябинская область

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – «ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ» ЮНОШЕЙ-ПЕРВОКУРСНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ДАННЫМ ТЕСТИРОВАНИЙ 2014 ГОДА

Аннотация: в статье представлен опыт использования системы оценки Физической и функциональной подготовленности – ФИФП, разработанной на кафедре физической культуры Южно-Уральского государственного медицинского университета (ЮУГМУ). Эта система позволяет в количественных критериях оценивать уровень подготовки юношей-первокурсников и распределять их на пять групп: 1-я группа – очень плохая подготовка (от –21 до +28 баллов); 2-я группа – плохая подготовка (29–68 баллов); 3-я группа – удовлетворительная подготовка (69–109 баллов); 4-я группа – хорошая подготовка (110–149 баллов); 5-я группа – отличная подготовка (150 и более баллов). При повторных тестированиях студентов юношей-первокурсников ЮУГМУ после проведения обязательных комплексных тренировочных занятий доля лиц с плохой подготовкой снижается до уровня 5–8%, а с хорошей подготовкой увеличивается в разные годы от 18 до 32%, происходит и достоверное снижение «Двигательного возраста» до 10 лет.

Ключевые слова: физическая культура, физическая и функциональная подготовленность, студенты, «двигательный возраст».

В целях оптимального планирования процесса физического воспитания и его анализа, необходим систематический контроль за физической и функцио-

нальной подготовленностью студентов. Для этой цели используются контрольные испытания, рекомендованные программой и Минвузом, а также специально разработанные тесты, учитывающие специфику ВУЗа, для оценки физической подготовленности студентов на различных этапах обучения. Такое гигиеническое нормирование физических нагрузок затруднено в связи с неоднородностью тестируемых групп, различиями в состоянии здоровья, развитии, подготовленности, типологических особенностях высшей нервной деятельности, характера профессиональной деятельности (учеба) или спортивной специализации, природно-климатических условий и многое другое.

Проведено исследование физической и функциональной подготовленности 188 юношей, поступивших на 1 курс Южно-Уральского государственного медицинского университета (ЮУГМУ). Для этих целей использована система оценки Физической и функциональной подготовленности – ФИФП, разработанная на кафедре физической культуры ЮУГМУ, внедренная в практику и получившая широкое признание [2, с. 13–14]. Система позволяет в количественных критериях оценивать уровень подготовки и распределять студентов на пять групп: 1-я группа – очень плохая подготовка (от –21 до +28 баллов); 2-я группа – плохая подготовка (29–68 баллов); 3-я группа - удовлетворительная подготовка (69–109 баллов); 4-я группа – хорошая подготовка (110–149 баллов); 5-я группа – отличная подготовка (150 и более баллов). Система ФИФП позволяет вести сравнительный анализ как у детей и подростков разного возраста [2, с. 13–14; 3, с. 16] так и взрослых [1, с. 13–17; 4, с. 137–138; 5, с. 38–42] друг с другом благодаря бальным дифференцированным оценкам, как по частным, так и интегральным критериям. Через систему ФИФП посредством таблицы №1 определялся «Двигательный возраст» (ДВ) [5, с. 38–42].

После проведения исходного тестирования получены общие данные по распределению контингента мужчин на группы ФИФП: 1-группа- 13,8%; 2-группа – 43%; 3-группа – 37,2%; 4-группа- 5.8%; 5-группа – нет. По результатам первого тестирования можно отметить существенную долю студентов, ко-

торые отнесены к первой и второй группе, имеющих плохой уровень, в данном случае 56,8% и всего 5,8% лиц с хорошей подготовкой.

Таблица 1

Оценка двигательного возраста через систему ФИФП (2-й вариант) [Хоружев А.Г., 2013]

Четвертая группа подготовки (150–100 баллов)				Третья группа подготовки (109–69 баллов)			
Балл ФИФП	ДВ (годы; месяцы; дни)	Балл ФИФП	ДВ (годы; месяцы; дни)	Балл ФИФП	ДВ (годы; месяцы)	Балл ФИФП	ДВ (годы; ме- сяцы)
150	19	129	21; 7; 15	109	25	88	30; 3
149	19; 1; 15	128	21; 9	108	25; 3	87	30; 6
148	19; 3	127	21; 10; 15	107	25; 6	86	30; 9
147	19; 4; 15	126	22	106	25; 9	85	31
146	19; 6	125	22; 1; 15	105	26	84	31; 3
145	19; 7; 15	124	22; 3	104	26; 3	83	31; 6
144	19; 9	123	22; 4; 15	103	26; 6	82	31; 9
143	19; 10; 15	122	22; 6	102	26; 9	81	32
142	20	121	22; 7; 15	101	27	80	32; 3
141	20; 1; 15	120	22; 9	100	27; 3	79	32; 6
140	20; 3	119	22; 10; 15	99	27; 6	78	32; 9
139	20; 4; 15	118	23	98	27; 9	77	33
138	20; 6	117	23; 1; 15	97	28	76	33; 3
137	20; 7; 15	116	23; 3	96	28; 3	75	33; 6
136	20; 9	115	23; 4; 15	95	28; 6	74	33; 9
135	20; 10; 15	114	23; 6	94	28; 9	73	34
134	21	113	23; 7; 15	93	29	72	34; 3
133	21; 1; 15	112	23; 9	92	29; 3	71	34; 6
132	21; 3	111	23; 10; 15	91	29; 6	70	34; 9
131	21; 4; 15	110	24	90	29; 9	69	35
68	36	45	44; 6	28	51	5	58
67	36; 4	44	45	27	51; 4	4	58; 4
66	36; 8	43	45; 4	26	51; 8	3	58; 8
65	37	42	45; 8	25	52	2	59
64	37; 6	41	46	24	52; 3	1	59; 3
63	38	40	46; 4	23	52; 6	0	59; 6
62	38; 4	39	46; 8	22	52; 9	-1	59; 9
61	38; 8	38	47	21	53	-2	60
60	39	37	47; 6	20	53; 4	-3	60; 4
59	39; 4	36	48	19	53; 8	-4	60; 8
58	39; 8	35	48; 4	18	54	-5	61
57	40	34	48; 8	17	54; 4	-6	61; 4
56	40; 6	33	49	16	54; 8	-7	61; 8
55	41	32	49; 3	15	55	-8	62
54	41; 4	31	49; 6	14	55; 4	-9	62; 3
53	41; 8	30	49; 9	13	55; 8	-10	62; 6

52	42	29	50	12	56	-11	62; 9
51	42; 4			11	56; 3	-12	63
50	42; 8			10	56; 6	-13	63; 4
49	43			9	56; 9	-14	63; 8
48	43; 4			8	57	-15	64
47	43; 8			7	57; 4	-16	64; 4
46	44			6	57; 8	-17	64; 8

Примечание:** 4-я группа (8 баллов – 0,5 г); 3-я группа (4 балла – 0,2 г); 2-я группа (2,7 балла – 0,2 г); 1-я группа (3,3 балла – 0,3 г).

Индивидуально по таблице №1 определялся ДВ. Например, у студента ФИФП при тестировании оказался равным 108 баллам. Это третья группа подготовки. По таблице №1 находим, что ДВ соответствует 25 лет и 3 месяца. Так вот, студенты, получившие первую группу подготовки, имеют ДВ в зоне 51–66 лет; представители 2 группы в зоне 36–50 лет! А ведь это молодые люди, паспортный возраст которых соответствует 17,9 года. Средний ДВ для всего контингента юношей составил 36,1 года!

Полученная информация необходима для объективного подхода к классификации состояния здоровья, дифференциации физических и умственных нагрузок, оценки истинных исходных критериев физической и функциональной подготовленности. Это позволяет в дальнейшем при повторных тестированиях проводить мониторинг подготовленности, что позволяет объективно судить об эффективности работы. Опыт работы показывает, что при повторных тестированиях после проведения обязательных комплексных тренировочных занятий, доля лиц с плохой подготовкой снижается до уровня 5–8%, а с хорошей подготовкой увеличивается в разные годы от 18 до 32%, происходит и достоверное снижение ДВ от 4 до 10 лет.

Система ФИФП сочетает возможность массовых обследований больших групп людей, а также индивидуальность каждого, дает четкую оценку функциональной патологии и состояний, пограничных между нормой и патологией, и позволяет определять «Двигательный возраст».

Список литературы

1. Хоружев, А.Г. Критерии нормы и патологии функционального состояния и физической подготовленности человека в постнатальном онтогенезе от 3 до 65 лет: автореферат на соискание ученой степени доктора биологических наук / А.Г. Хоружев. – Челябинск, – 1994. – 50 с.

2. Хоружев, А.Г. Физическое и функциональное состояние школьников Южного Урала и их динамика в условиях санатория профилактория / А.Г. Хоружев, В.В. Мыльников // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – №4(104). – С. 13–14.

3. Хоружев, А.Г. Оценка физической подготовленности, функционального состояния, двигательного возраста и умственной работоспособности у детей и подростков: научное издание / А.Г. Хоружев, В.В. Мыльников, В.П. Мурашова. – Челябинск, – 2008. – 35 с.

4. Хоружев, А.Г. Система мониторинга «Двигательного возраста» у студенток-медиков в зависимости от их группы физической и функциональной подготовленности / А.Г. Хоружев // Вестник уральской медицинской академической науки. – 2012. – №2(39). – С. 137–138.

5. Хоружев, А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц старше 17 лет. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного медицинского университета, – 2014. – 60 с.