

Автор:

Хомин Артем Викторович

ученик 9 «А» класса

Руководитель:

Бердникова Светлана Олеговна

учитель математики и информатики

МАОУ «СОШ №6 им. Героя России С.Л. Яшкина»

г. Пермь, Пермский край

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в данной статье представлены результаты тестирования исходного уровня физической подготовленности школьников старших классов по результатам предварительного контроля. Представлены результаты тестирования скоростных и силовых способностей, а также общей выносливости у юношей и девушек.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, школьники, уровень развития.*

Реформы, проводимые в системе высшего образования, затронули проблемы молодежи. Наиболее актуальной на наш взгляд является проблема снижения уровня физического и психического здоровья молодого поколения. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов учащихся выпускных классов считаются практически здоровыми. В связи с этим в дальнейшем старшеклассники сталкиваются с рядом трудностей это увеличение учебной нагрузки и низкой двигательной активности. В настоящее время наблюдается понижение интереса к занятиям физической культурой у молодых людей – будущего поколения конкурентоспособных специалистов. Одним из приоритетных направлений физической культуры и массового спорта, как указано в современной Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., является поиск новых эффективных форм организации

учебных и самостоятельных занятий, методов и средств, обеспечивающих укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности молодежи. Исследования уровня физической подготовленности школьников и студентов в последние годы посвящено большое количество работ (Б.Х. Ланда, 2004; Л.А. Семенов, 2007; В.А. Трофимов, А.Н. Борисов, 2006 и др.).

Уровень физической подготовленности является важнейшим интегральным показателем формирования готовности студентов к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии. Для гармонического физического развития, достижения хороших результатов в семестровом тестировании студентам необходимо обладать основными физическими качествами – силой, быстротой, общей выносливостью, ловкостью.

Цель исследования: определить исходный уровень физической старшеклас-
сников в средней школе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, мониторинг, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе средней общеобразовательной школе. В исследованиях приняли участие 55 юношей и 128 девушек. В качестве видов испытаний использовались тесты, утвержденные в программе физического воспитания для школы. В основном были рассмотрены четыре тестовых показателя физической подготовленности: быстрота (по результатам теста «бег 100 м»); сила мышц плечевого пояса (по результатам теста «подтягивание на высокой перекладине» для юношей); сила мышц туловища (по результатам теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» для девушек); взрывная сила ног (по результатам теста «прыжок в длину с места»); общая выносливость (по результатам теста «бег 3000 м» для юношей, «бег 2000 м» для девушек).

Анализируя результаты выполнения теста «бег 100 м» хочется отметить, что 43,0% обследованных юношей имеют высокий уровень развития скоростных способностей, 14% – выше среднего, 12,8% – средний уровень, 10,2% – ниже

среднего и 16,7% – низкий уровень развития быстроты, т.е. каждый четвертый школьник (25,95%) не сдал тест «бег 100 м».

При сравнении силовых качеств с применением теста «подтягивания на высокой перекладине» установлено, что большинство обследованных юношей 70,5% справились с нормативом. Причем высокий уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса показали 31,0% студентов, выше среднего – 21% и средний уровень развития – 18,2%. Почти каждый третий школьник (30,9%) тест не сдал, ниже среднего уровень силовых качеств наблюдается у 10,9% юношей и низкий – у 20%.

Данные выполнения теста «прыжок в длину с места» показывают, что половина исследуемых школьников (54,55%) тест сдали. Результаты высокий и выше среднего показали по 20% протестированных юношей, 14,55% – средний уровень развития. Тест не сдан у 45,45% школьников, уровень развития взрывной силы ног ниже среднего наблюдался у 10,9% студентов, низкий – у 34,55%.

Наиболее трудным видам испытаний является тест, требующий проявления общей выносливости. В этом виде испытаний средний уровень показали только 11,54% учеников, остальные 88,46% с тестом не справились, из них 17,3% юношей показали уровень ниже среднего и низкий – 71,16%.

Исходя из данных, полученных в результате тестирования в беге на 100 м у девушек можно отметить, что высокий уровень развития скоростных способностей имеют 13,5%, выше среднего – 8,7%, средний – 27,8%. Однако, половина обследованных студенток, 50% тест не сдали, у 26,6% наблюдался низкий уровень скоростных способностей и у 21,4% ниже среднего.

Результаты выполнения теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» свидетельствуют, что 71,57% протестированных девушки справились с тестом, из них имеют средний уровень развития силы мышц туловища – 39,47% и выше среднего – 11,67%. Результаты ниже среднего и высокий показали по 20,43% обследованных студенток. Хотя 28,43% тест не сдали, при этом низкий уровень развития силовых качеств показали 8%.

При исследовании теста «прыжок в длину с места» среди девушек выявлено, что большинство (60,93%) сдали норматив. Показали высокий уровень развития взрывной силы ног – 17,96%, выше среднего – 11,71%, средний – 31,26%. Количество протестированных первокурсниц, не сдавшие норматив составляет 39,07%, при этом у 14,07% наблюдался уровень ниже среднего и низкий у 25%.

Результаты тестирования общей выносливости среди девушек показали, что более 73% не в состоянии справиться с контрольным нормативом. Уровень ниже среднего составляет 16,81% и с низким уровнем 56,63% испытуемых, у 4,43% наблюдался высокий уровень общей выносливости, у 8,86% – выше среднего и у 13,27% – средний.

Заключение. Согласно полученным данным установлено, что оценка исходного уровня физической подготовленности школьников при поступлении в вуз характеризуется низкими показателями. Так ни один из предложенных нормативов, как у юношей, так и у девушек не был сдан на 5 баллов. Наиболее стабильными (более доступными) нормативами, выполняемыми на оценку 3, являются тесты с проявлением силовых и скоростных способностей, у юношей – тест «подтягивания на высокой перекладине» и «100 м», у девушек – тест «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» и тест «прыжок в длину с места». У юношей наблюдается низкий показатель в тесте «прыжок в длину с места», а у девушек тест «бег 100 м» результаты данных нормативов соответствуют оценке 2. Для учеников самым трудным видом испытаний является тест на общую выносливость – «бег 3000 м» для юношей, «бег 2000 м» для девушек. В среднем до 80% исследуемых школьников не в состоянии выполнить норматив.

Данные, полученные в результате исследования, позволяют давать индивидуальные рекомендации ученикам, для самостоятельного совершенствования того или иного двигательного качества. Результаты тестов необходимы как для первичного тестирования студентов, так и для дальнейшего оценивания динамики тренированности и развития того или иного двигательного качества.

Список литературы

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Куренцов В.А. Организационно-методические подходы в физическом воспитании студенческой молодежи при подготовке к предстоящей профессиональной деятельности / В.А. Куренцов, И.Г. Зюзько // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. – №1 – С. 34- 43
3. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 07.08.2009 №1101-р
5. Тимошина И.Н. Особенности организации физической культуры и спорта в педагогическом вузе / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова, Д.Н. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – №4 (25). – С. 141–146.
6. Трофимов В.А. Проблемы физической подготовленности студентов-первокурсников в техническом вузе / В.А. Трофимов, А.Н. Борисов. – М.: Советский спорт, 2006.