

Семёнов Л.А. Строщкова Н.Т.

*Российский государственный профессионально–педагогический университет
г. Екатеринбург*

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ – КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ.

Ускоренный прогресс современного спорта и значительное обострение конкуренции на спортивной международной арене обусловили актуальность проблематики спортивного отбора в ее исследовательских и организационно-практических аспектах. Проблемам отбора посвящено в последние годы достаточно много исследований и публикаций. Отличительной особенностью спортивного отбора является необходимость осуществления поиска спортивно-одаренных детей и подростков задолго до завершения происходящих в их организме биологических процессов роста и развития.

Спортивный отбор – это система организационно–методических мероприятий, включающая педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определённом виде или группе видов спорта [1].

В связи с принятием Постановления Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» открываются новые перспективы в осуществлении первичного, спортивного отбора[2]. Мониторинг достаточно широко внедряется в общеобразовательные учреждения, охватывая большие массивы школьников. В Свердловской области, например, в последние годы было обследовано более 60 тысяч учащихся школ. Но, к сожалению, несмотря на разработанность целого ряда положений проблемы какой-либо целостной системы определения спортивной пригодности детей в России до сих пор не существует. На сегодняшний день основная направленность в использовании результатов мониторинга заключается в выявлении физически ослабленных детей. В то же самое время выявляемые при проведении мониторинга физически подготовленные дети остаются без внимания, хотя число этих детей значительно меньше, чем ослабленных [3].

Каким образом можно помочь определиться ребёнку и его родителям в выборе вида спорта, наиболее подходящего для его способностей? На наш взгляд, проблему определения вида спорта может решить мониторинг физической подготовленности. Именно благодаря мониторингу открываются широкие возможности в решении проблемы определения способностей к тому или иному виду спорта, а, следовательно, и всего спортивного отбора в целом [4].

В результате проведенного нами анализа результатов массового обследования 20 тыс. учащихся младших и средних классов общеобразовательных школ Екатеринбурга были выявлены дети, имеющие высокий уровень развития кондиционных физических качеств. Для определения высокого уровня развития кондиционных качеств были использованы следующие виды тестов: бег на 30м с высокого старта (физическое качество–быстрота); бег на 1000 м с высокого старта (выносливость); наклон вперед из положения, сидя(гибкость); подтягивание на перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки) (физическое качество–сила); прыжок в длину с места (скоростная сила).

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) количество мальчиков с высоким уровнем развития кондиционных физических качеств (основного показателя физического здоровья) составило: в проявлении быстроты – 4%; выносливости – 6,9%; гибкости – 26,9%; силы – 27,8% и скоростной силы – 3,15%. Количество девочек, соответственно, было следующим: в проявлении быстроты – 5%; выносливости – 14,7%; гибкости – 16,2%; силы – 19% и скоростной силы – 3,9%, (рис. 1).

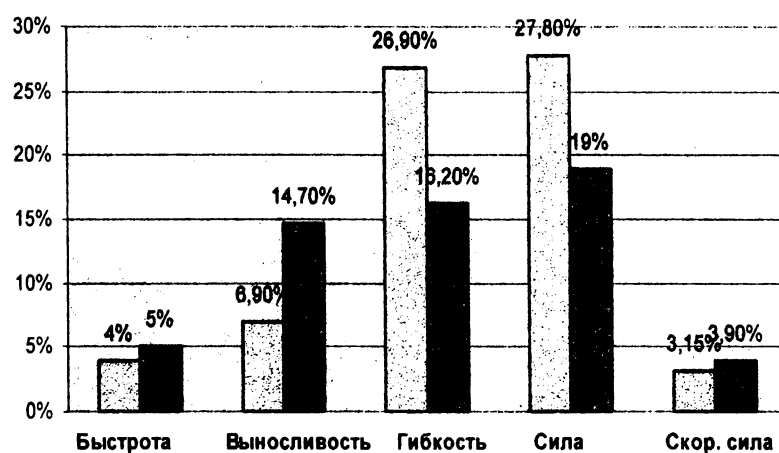


Рис. 1. Количество учащихся младшего школьного возраста с высоким уровнем физической подготовленности, в процентах:

Левая колонка – мальчики; правая колонка – девочки

В среднем школьном возрасте высокий уровень развития выявлен: в проявлении быстроты – у 12% мальчиков и 9,5% девочек; выносливости, соответственно, у 18,7 и 20,4%; гибкости – у 39,5 и 17,6%; силы – у 39,2 и 31,7%; скоростной силы – у 6,4 % и 3,75% (рис.2)

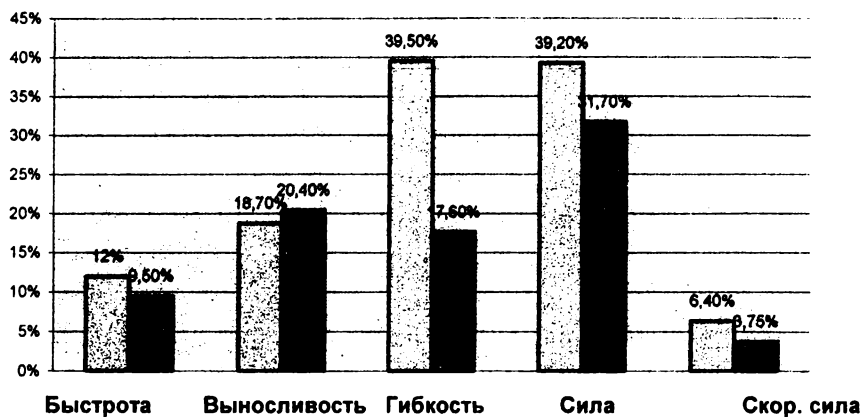


Рис. 2. Количество учащихся среднего школьного возраста с высоким уровнем физической подготовленности, в процентах:

Левая колонка – мальчики; правая колонка – девочки

Следует отметить, что ряд учащихся обладает высоким уровнем развития нескольких физических качеств. В младшем школьном возрасте от числа детей, имеющих высокий уровень развития физических качеств, 26% мальчиков и 25% девочек имеют высокий уровень развития двух физических качеств.

Высокий уровень развития трёх физических качеств имеют одинаковое количество мальчиков и девочек: по 6%. Высоким уровнем развития четырех физических качеств обладают 4% мальчиков и 0,4% девочек. Пятью качествами обладают 0,1% мальчиков и 0,3% девочек (рис.3).

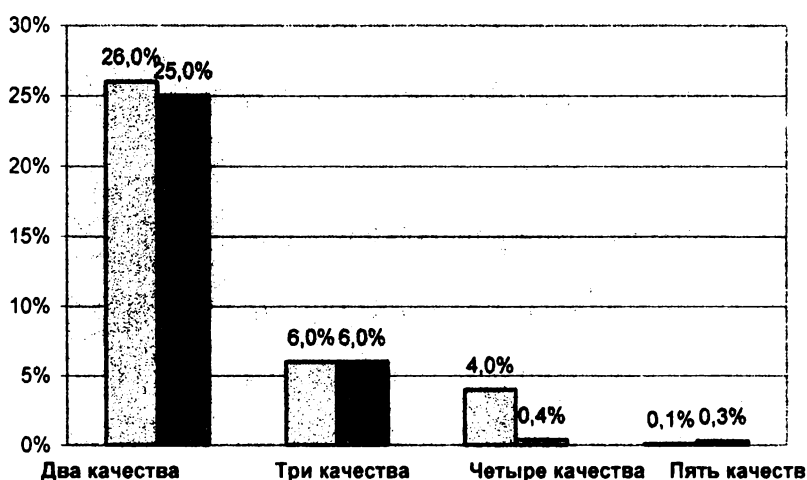


Рис. 3 Количество учащихся младшего школьного возраста имеющих развитие нескольких физических качеств, в процентах:

Левая колонка – мальчики; правая колонка – девочки

В среднем школьном возрасте количество учащихся, имеющих высокий уровень развития двух физических качеств, составляет 29% мальчиков и 30% девочек (рис.4). Высоким уровнем развития трёх качеств обладают 12,5% мальчиков и 9% девочек. Развитие четырёх физических качеств имеют 3,3% мальчиков и 2,6% девочек. Высокий уровень развития пяти физических качеств имеют 0,9% мальчиков и 0,3% девочек.

Но, к сожалению, большинство детей, имеющих высокий уровень развития кондиционных физических качеств, как показало проведенное анкетирование в школах одного из районов города, спортом не занимаются.

Безусловно, показатели высокого уровня развития физических качеств не являются единственным критерием при выборе вида спорта, но в качестве ориентиров при отборе в скоростно-силовые и циклические виды эти показатели могут быть применены [5].

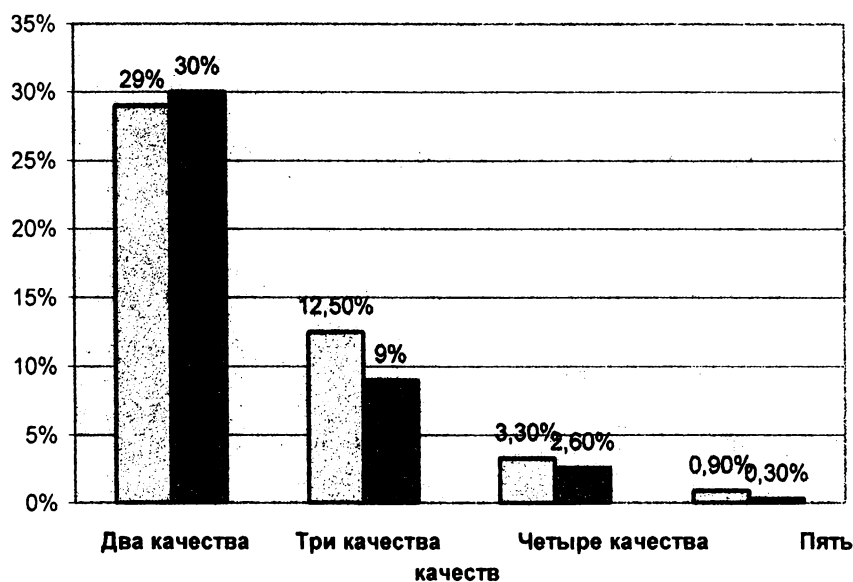


Рис. 4 Количество учащихся среднего школьного возраста имеющих развитие нескольких физических качеств, в процентах:

Левая колонка – мальчики; правая колонка – девочки

В первую очередь такие данные мы рекомендуем использовать детским тренерам, занимающимся отбором детей в свою спортивную секцию. Для этого при каждой спортивной школе целесообразно создать банк данных детей, имеющих высокий уровень развития кондиционных физических качеств. Массовое тестирование учащихся школ и выделение детей с высоким уровнем развития физических качеств позволит осуществить отбор с изначально ориентированным направлением на какой-то определенный, соответствующий особенностям физической подготовленности ребенка вид спорта. В общем, виде алгоритм организации мониторинговой системы диагностики определения спортивной пригодности детей может быть представлен следующим образом (рис. 5).

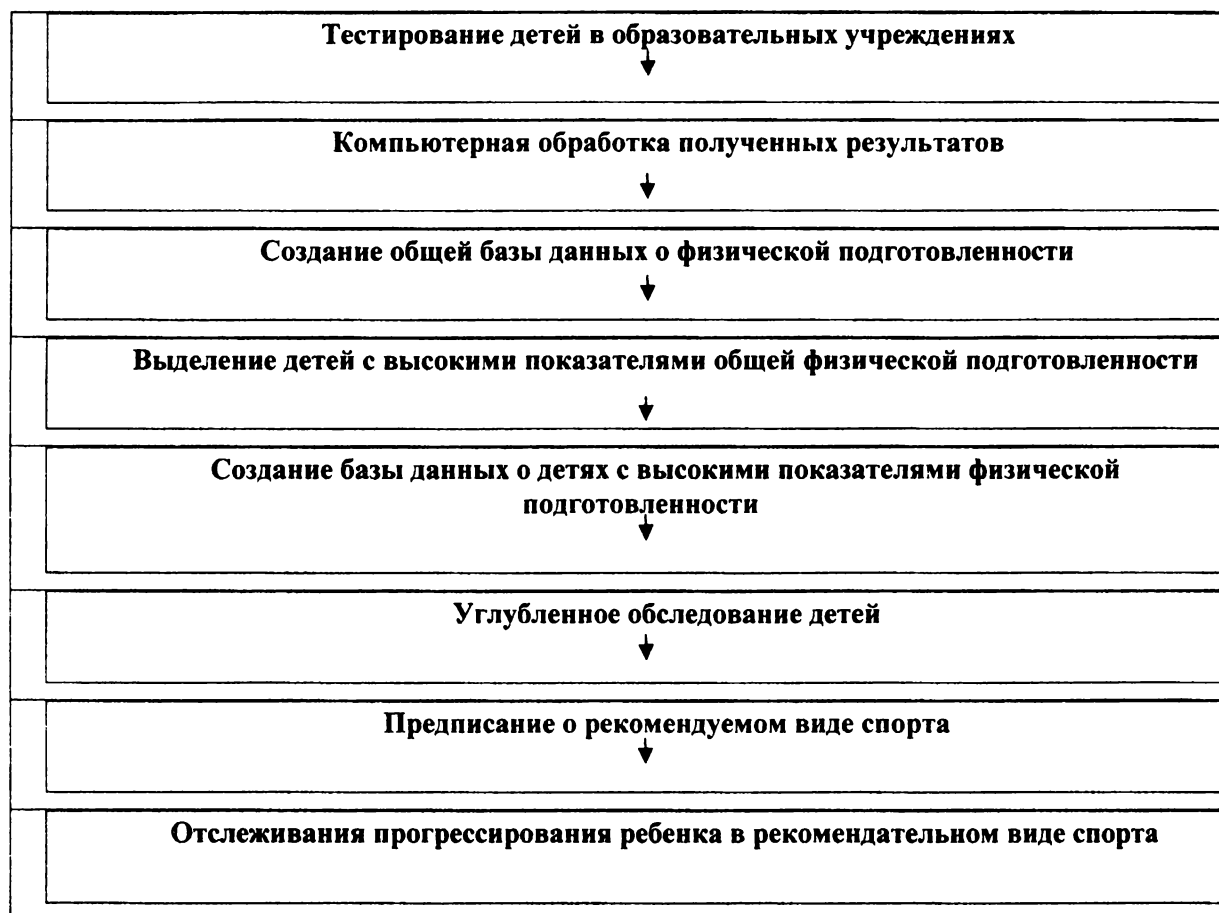


Рис. 5. Общий алгоритм организации мониторинговой системы диагностики спортивной пригодности детей

Таким образом, на основании углубленной комплексной оценки ребенку рекомендуется определенный вид спорта.

Причем, следует отметить, что даже при самом упрощенном варианте, когда тренеры ДЮСШ лишь целенаправленно, на основе имеющейся информации «просматривают» детей с высокими показателями физической подготовленности с выполнением ими специфических для данного вида спорта тестов, КПД такого отбора в значительной мере повысится.

Следовательно, организация мониторинговой системы диагностики определения пригодности детей к определённому виду спорта окажет неоценимую помощь, как в организации самого спортивного отбора, так и в качестве этого отбора.

Цитируемая литература

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор М.: ФиС, 1983 г.
2. Постановление Правительства РФ от 29.12.2001г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».

3. Семёнов Л.А. Об эффективности мониторинга //Физ. культура в шк. : Науч.–метод. ж–л. 2004. №7. с. 46–50.
4. Семёнов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: Состояние, проблемы, перспективы: Екатеринбург. Изд–во Рос. гос. проф.–пед. ун–та, 2005г, 167 С.
5. Семёнов Л.А. Строщкова Н.Т. Мониторинг физической подготовленности школьников как основа создания системы спортивного отбора // Спортивный мониторинг и постмониторинговые программы: Сб. материалов Всерос. науч.–практ. конф., 2–3 ноября 2004г.. Всерос. НИИ физ.культуры, М., 2004г., с 113–115.

Сентизова М.И., Кладкин Н.Н., Хоютанов М.М.
Якутский государственный университет (ЯГУ), г. Якутск
Средняя образовательная школа № 31 (СОШ№3)1 г. Якутск

ПОТРЕБНОСТЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ЦЕННОСТЬ.

Воспитание у студентов здорового образа жизни – это процесс, направленный на формирование твердых убеждений в необходимости развития и удовлетворения физических и духовных потребностей в учебе, труде, быте, активном отдыхе. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентации, обладает большой социальной значимостью.

В жизни человека все вещи имеют относительную ценность, но ничем нельзя измерить ценность здоровья, особенно растущего организма. Не обращая внимания на образ жизни студента в настоящее время, мы упускаем шанс вырастить его здоровым и счастливым человеком.

Интенсивная умственная нагрузка студентов в сочетании с недостаточным двигательным режимом нередко приводит к патологическим изменениям в состоянии здоровья. Всё это повышает потребность в здоровом образе жизни: укреплении здоровья, закаливании, разностороннем физическом совершенствовании.

Следует обратить внимание на то, что студенты, состояние здоровья которых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности. Поэтому в формировании здорового образа жизни с различным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности требует дифференцированных педагогических решений.

Для реализации этих решений хорошо подходят спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Но это все командные игры и не каждый