

3. С 7 до 17 лет значительно уменьшается доля мальчиков с низким уровнем силы и силовой выносливости за счет одновременного увеличения как доли индивидов со средним, так и с высоким уровнем этого показателя. У девочек подобной закономерности не отмечено.

4. Для большинства рассмотренных двигательных качеств критическим моментом в половых различиях возрастной динамики может считаться возраст 11 лет. Для выносливости характерна возрастная динамика с более поздними изменениями, которые можно объяснить более длительным формированием физической работоспособности в зоне аэробной мощности.

### ***Оценка по физической культуре студентов ВУЗов как важный аспект здоровьесформирования***

**Красильников А.Н.**

Ульяновский государственный университет  
г. Ульяновск

Одним из приоритетных направлений в реализации федеральной программы «Развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации» является мониторинг физического состояния студенческой молодежи. В тоже время аттестация по физическому воспитанию (зачет, незачет) представляет собой довольно отвлеченную категорию.

Существующая система оценки умений и навыков по результатам сессионного контроля не стимулирует студентов к регулярной самостоятельной работе, развитию физических качеств. Она усредняет и размывает грань между средними способными студентами, не учитывает такой серьезный фактор, как соревновательность в обучении.

В программах по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений (1975, 1985, 1989) 5-бальная система оценки напрямую связана с выполнением практического раздела, содержание которого когда-то было привязано к Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО.

В 1990 г. Волгоградский политехнический и Ростовский медицинский институты предложили рейтинговую систему оценки знаний и развития физических качеств студентов. Однако эти системы оказались очень сложными в применении и не получили широкого распространения.

Доцент Казанского авиационного института В.М. Ермолаева (1989 г.) предложила успеваемость студентов определять не по результатам сдачи контрольных нормативов, а по их приросту от исходных. Такой метод повышает, по мнению автора интерес занимающихся. У них появляются свои индивидуальные контрольные нормативы, но есть и свои недостатки, а именно отсутствие дифференцировки по 5-бальной системе.

Итоговая оценка по физическому воспитанию, выраженная в баллах (по 100-бальной шкале), последовательно набирается в течении всего учебного семестра и состоит из четырех практических нормативов, характеризующих развитие основных физических качеств и посещаемости учебных занятий, которая оценивается индивидуальным показателем рейтингом. Для сдачи контрольных нормативов устанавливается три контрольных недели в семестре, причем основной упор делается на посещаемость занятий студентами.

Таким образом, критико-библиографический анализ, проведенный по данной проблеме, показал, что наиболее реальной и приемлемой для работы в ВУЗе, на наш взгляд, является методика рейтинговой оценки. Она обоснована математически, логически, несет индивидуальный подход, проста в применении и наглядна.

### ***Влияние физических упражнений статического характера на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста***

**Терешкин А. Ф.**

Российский Государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Поиск средств, позволяющих ускорить развитие основных двигательных качеств детей школьного возраста, является одним из важных путей совершенствования системы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Продольные исследования младших школьников на протяжении двух учебных лет показали эффективность использования физических упражнений статического характера для улучшения их силовой и скоростно-силовой подготовки.

Испытуемые 10 – 11 лет были разделены на 4 группы. В 1-й и 3-й группах на занятиях применялись статические упражнения (1 – группа – 2 урока физической культуры и 2 дополнительных занятия; 3-я группа – только 2