

ны к ученикам, отмечайте изменения в их поведении, любые отклонения от нормы. Ребенок не должен быть вялым и подавленным, беспокойным или агрессивным. Особенно важно вовремя заметить резкое изменение поведения. Эти изменения, особенно, «вдруг» возникшие, требуют пристального внимания, так как чаще всего, это вторичные признаки нарушения состояния здоровья.

Тимофеева О.А., Бабич О.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Образ жизни – индивидуальная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, позволяющую ему реализовать или не реализовать свои духовные и физические качества в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) [1].

Физическое развитие – это процесс изменения морфофункциональных показателей: увеличение массы тела, окружности-объема грудной клетки, улучшение состояния осанки опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Развитие мышечной, костной и жировой ткани [2]. Так же в основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции отдельных частей тела и степень развития функциональных способностей организма (физическая подготовленность). Только при их совместном рассмотрении можно дать объективную оценку физического развития.

К показателям физической подготовленности относятся:

1. Аэробная выносливость – длительное выполнение работы средней мощности.
2. Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при длительных нагрузках силового характера.
3. Скоростно-силовая – способность выполнять длительное время силовые упражнения с максимальной скоростью.
4. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, за счет эластичности связок, мышц и сухожилий.
5. Быстрота – способность человека максимально быстро чередовать сокращения мышц и их расслабление.
6. Динамическая мышечная сила – способность к взрывному (максимально быстрому) проявлению усилий с собственным весом тела или

большим отягощением. Рост мышечной силы приводит к увеличению объема и плотности мышц, что способствует контролю веса, т.к. мышечная ткань требует больше калорий, чем жировая, даже во время отдыха.

7. Ловкость – способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

8. Состав тела – соотношение мышечной, жировой и костной ткани.

9. Осанка – комплексная морфо-функциональная характеристика опорно-двигательной системы.

10. Здоровье – объективным показателем здоровья является положительная тенденция во всех вышеперечисленных показателях физического развития [2].

Наиболее информативным методом оценки физического развития является комплексная схема оценки, которая позволяет определить уровень биологического развития индивидуума и степень его гармоничности, а так же его морфо-функционального статуса. Для получения более полной информации о физическом развитии студентов первого курса была использована методика профессора Ю.Н. Вавилова.

По данной методике проводятся 6 упражнений (Таблица 1)

Таблица 1

Упражнение	Формула	Итоговая формула
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	$O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	$O + P + C + B + H + B : 6$
2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат	$\Pi = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине	$C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	
4. Удержание тела в висе на перекладине	$B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	
5. Наклон вперед из положения сидя	$H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$	
6. Бег на 1000 м с высокого старта	$B = (\text{НВП} - P) : \text{НВП}$	

Итог исследования: студенты первого курса показали неплохие результаты, однако не у всех оказались результаты, по статусу «норма», есть результаты, которые показывают, результат «ниже нормы», таким студентам были даны рекомендации, как поправить свое здоровье и физическое состояние организма привести в норму.

Таблица П. 4.1. Возрастные оценочные нормативы

Возраст Тел.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26- 29	30- 34	35- 39	40- 44	45- 49	50- 54	55- 59	60- 64	>65	
Мужчины																													
Ожидание в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12		
Прямоугольник в длину с места (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119	
Поднимание туловища (раз)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6		
Высоты переключения (с)	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20	
Высоты туловища вперед (см)	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	
Бег на 1000 м (с)	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203	198	194	191	192	194	198	208	215	226	238	250	263	278	286	297	307	
Женщины																													
Ожидание в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1	
Прямоугольник в длину с места (см)	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95	
Поднимание туловища (раз)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2	
Высоты переключения (с)	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4	
Высоты туловища вперед (см)	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	
Бег на 1000 м (с)	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302	310	318	327	336	345	355	365	375	385	

Библиографический список:

1. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. В. Третьякова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3(85). С. 172–177.
2. FizRazvitie.ru. Технологии Blogger. 2010-2014.
3. ЛАНДА Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М. Советский спорт, 2004. – 192 с.

Тимофеева О.А., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ⁶

Образ жизни – индивидуальная система поведения человека в про-

⁶ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Свердловской области в рамках проекта № 14-16-66019 «Разработка модели управления качеством здоровьесберегающей деятельности»