

дети прекращают занятия спортом. Это при том, что в школьном возрасте (7-10 лет) число 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%. У девочек, соответственно, быстроты – 5%; выносливости – 14,7%; гибкости – 16,2%; силы – 19% и скоростной силы – 3,9%. Исследование, проведённое в школах г. Екатеринбурга выявило, что 60% процентов детей имеющих высокий уровень развития физических качеств в младших классах занимаются спортом, в средних классах таких детей остаётся 40%, в старших классах только 10% детей занимаются спортом и, как правило, это спортивные секции при школе.

По – видимому ситуацию со стабильностью групп начальной спортивной подготовки в ДЮСШ может улучшить мониторинг физической подготовленности, который может использоваться детскими тренерами в некоторых видах спорта, для определения пригодности ребёнка к тому или иному виду спорта.

Особенности содержания мониторинга состояния физического здоровья учащихся с задержкой психического развития, отнесенных к специальной медицинской группе

Л.А. Семенов, Т.К. Хозяинова-Цегельник

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Определение содержания мониторинга является наиболее значимой частью проблемы мониторинга в образовательных учреждениях. При определении содержания мониторинга важно предусмотреть выбор таких характеристик (и соответственно методик для оценивания), которые бы полно и объективно отражали состояние физического здоровья обследуемых.

В основе содержания мониторинга состояния физического здоровья школьников с задержкой психического развития, отнесенных к специальной медицинской группе (далее учащиеся с ЗПР СМГ) мы предлагаем использовать не тестовые методики для оценивания физической подготовленности (как в массовой школе), а методику для определения состояния физического здоровья Л.Г.Апанасенко, включающую антропометрические и физиометрические показатели, часть из которых (см. табл. 1) является *обязательной* при проведении мониторинга и в общеобразовательной школе (в соответствии с рекомендациями

Государственного комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации, 2002).

Кроме того, содержание мониторинга должно включать показатели физической подготовленности (как одного из основных составляющих физического здоровья) по методикам, не противопоказанным для выполнения любому школьнику с ЗПР СМГ. К таким методикам относятся бег с ходьбой 6 минут (модифицированный тест Купера) – для оценивания выносливости и наклон вперед из положения сидя – для оценивания гибкости.

Таблица 1

Оценка состояния физического здоровья учащихся с задержкой психического развития, отнесенных к специальной медицинской группе (по Л.Г. Апанасенко)

Основные составляющие интегральной оценки физического здоровья	Показатели
Антропометрические	— Длина тела (рост), см
	— Масса тела (вес), кг
	— Окружность грудной клетки, см
Физиометрические	— Динамометрия правой и левой кистей рук, кг
	— ЖЕЛ, мл
	— ЧСС, уд/мин
	— АД, мм.рт.ст
	— Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд, с

Эффективность мониторинга и осуществляемая на его основе оценка физического здоровья проявляется при корректно заданных стандартах и нормах. «Норма – одно из самых необходимых условий и оснований мониторинга, так как только при наличии нормы становится возможным сравнение получаемых результатов» (Л.А.Семенов, 2002).

Исходя из этого, при оценке отдельных антропометрических и физиометрических показателей нами использовались оценочные шкалы, разработанные в 2002г. в Свердловской области. Для расчета интегральных показателей при оценивании физической подготовленности были взяты нормативные требования Государственной комплексной программы по физическому воспитанию (1996). В том, что для больных детей предлагается использовать нормативы физической подготовленности для здоровых детей (см. табл. 2, 3), заключается суть мотивации к занятиям физическими упражнениями: для достижения таких результатов школьникам с ЗПР СМГ будет необходимо затрачивать определенные усилия (занятия физическими упражнениями, коррекционные занятия по развитию отстающих физических качеств, самостоятельные занятия и пр.), т.к. именно повышенные нормативы имеют стимулирующее значение (Л.А.Семенов, 2005).

Предложенное содержание мониторинга физического здоровья школьников СМГ обеспечивает преемственность определяющих базовых

показателей физического здоровья в проведении мониторинга в различных образовательных учреждениях: дошкольное образовательное учреждение – общеобразовательное учреждение – учреждение начальной и средней профессиональной подготовки. Это может касаться как «индексовых» показателей физического развития, так и уровней развития физических качеств.

Таблица 2

Средние значения показателей физического здоровья у школьников с ЗПР СМГ (мальчики)

Показатель	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Длина тела (рост), см	119-130	125-136	131-142	136-147	142-153	147-160	153-166	159-172	164-176	169-179	171-183	
Масса тела (вес), кг	22-28	24-30	27-34	30-38	33-42	36-48	41-54	45-59	50-63	55-78	57-86	
Окружность груд. клетки (ОГ), см	58-61	60-64	62-66	64-68	66-71	68-76	71-79	75-82	78-83	81-84	86-91	
Динамометрия, кг	Правая	10-12	11-14	12-16	14-19	16-22	19-26	22-30	25-34	29-37	32-39	34-41
	Левая	9-11	10-13	11-15	13-17	15-21	17-25	21-30	25-33	28-36	32-38	33-40
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1369-1556	1455-1710	1579-1900	1710-2087	1900-2344	2087-2344	2344-2690	2638-3027	2911-3400	3209-3669	3335-4178	
ЧСС, уд/мин	87-103	83-97	77-89	82-94	79-93	79-89	79-87	77-87	74-86	71-83	69-81	
АД, мм.рт.ст.	САД	87-109	92-112	93-115	94-118	94-104	97-119	101-123	104-127	108-132	114-136	115-135
	ДАД	46-60	55-65	55-67	54-68	53-69	59-71	58-72	59-73	61-75	64-82	66-80
Ходьба, бег 6, мин (развитие вынослив.)	750-900	800-950	850-1000	900-1050	1000-1100	1000-1200	1100-1250	1150-1300	1200-1350	1250-1400	1300-1400	
Наклон вперед из положения сидя, см (развитие гибкости)	3-5	3-5	3-5	4-6	6-8	6-8	5-7	7-9	8-10	9-12	9-12	

Таблица 3

Средние значения показателей физического здоровья у школьников с ЗПР СМГ (девочки)

Показатель	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Длина тела (рост), см	118-129	124-136	130-142	136-148	141-154	147-160	153-164	157-167	160-168	161-168	162-169	
Масса тела (вес), кг	21-27	23-30	26-34	29-38	32-43	36-48	40-52	45-55	48-58	51-72	53-72	
Окружность грудн. клетки (ОГ), см	57-60	59-62	60-65	62-68	64-73	68-76	72-79	74-79	76-79	77-80	80-86	
Динамометрия, кг	Правая	7-9	8-11	9-13	11-16	13-20	15-23	19-25	22-26	23-26	23-27	24-27
	Левая	8-10	9-12	10-14	12-16	13-19	16-22	18-23	20-24	22-24	22-24	22-25
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1062-1426	1260-1659	1459-1859	1659-2061	1826-2263	2027-2466	2229-2601	2364-2703	2466-2737	2500-2737	2533-3000	
ЧСС, уд/мин	91-102	84-98	80-88	82-90	78-90	78-90	77-87	74-86	73-83	70-80	67-75	
АД, мм.рт.ст.	САД	81-107	89-109	91-115	96-118	101-119	103-123	101-121	102-124	104-126	108-130	109-131
	ДАД	45-57	50-60	54-64	53-67	52-70	59-73	59-71	60-74	60-74	64-74	65-75
Ходьба, бег 6, мин (развитие вынослив.)	600-800	650-850	700-900	750-950	850-1000	900-1050	950-1100	1000-1150	1050-1200	1050-1200	1050-1200	
Наклон вперед из положения сидя, см (развитие гибкости)	6-8	5-8	6-9	7-10	8-10	9-11	10-12	12-14	12-14	12-14	12-14	

Последовательное отслеживание динамики изменений в показателях физического здоровья при проведении мониторинга обеспечит целенаправленное коррекционное воздействие на функциональное состояние детей.