

УДК 796.011.3

**Анализ результатов самооценки физической подготовленности обучающихся
5-9-х классов**

Храмцов Петр Иванович^{1,2}, доктор медицинских наук, профессор

Храмцова Светлана Николаевна², кандидат биологических наук

Разова Елена Владимировна², кандидат педагогических наук, доцент

Кулишенко Ирина Владимировна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей, Москва*

²*Государственный университет просвещения, Мытищи, Московская область*

Аннотация. В статье представлены результаты самооценки уровня физической подготовленности (ФП) в целом и развития отдельных физических качеств обучающимися 5-9-х классов по данным онлайн-анкетирования. Самооценка уровня ФП обучающимися оказалась завышенной по сравнению с оценкой учителей физической культуры.

Ключевые слова: физическая подготовленность школьников, физические качества, самооценка обучающихся.

Analysis of the results of self-assessment of physical fitness of students in grades 5-9

Khramtsov Pyotr Ivanovich^{1,2}, doctor of medical sciences, professor

Khramtsova Svetlana Nikolaevna², candidate of biological sciences

Razova Elena Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kulishenko Irina Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*National Medical Research Center for Children's Health, Moscow*

²*State University of Education, Mytishchi, Moscow Region*

Abstract. The article presents the results of self-assessment of the level of physical fitness (PhF) in general and the development of individual physical qualities by students in grades 5-9 according to online questionnaires. The self-assessment of the level of PhF by students turned out to be overestimated compared with the assessment of physical education teachers.

Keywords: physical fitness of schoolchildren, physical qualities, self-assessment of students.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая подготовленность (ФП) является одним из информативных критериев оценки физического развития и состояния здоровья обучающихся [1]. Трансформация условий жизнедеятельности современных детей негативно влияет на процессы их роста, развития и здоровья [2-4]. С целью принятия своевременных управленческих решений необходимо проводить мониторинг физической подготовленности обучающихся. Для этого применяются общепринятые тесты, направленные на оценку развития различных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости [5]. Традиционно учителями физической культуры проводится тестирование физических качеств в начале и в конце учебного года с целью выявления тех физических качеств, уровень развития которых ниже возрастных и половых нормативов. Результаты тестирования необходимы для обоснования корректировки технологий физического воспитания обучающихся.

Наряду с объективными данными предполагается возможность использования результатов субъективной оценки ФП для текущего оперативного контроля и оценки эффективности организации физического воспитания по развитию отдельных физических качеств.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – провести анализ результатов самооценки обучающихся 5-9-х классов, их уровня физической подготовленности и отдельных физических качеств в сравнении с оценкой учителей физической культуры.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Самооценка уровня физической подготовленности и развития физических качеств проведена среди 282

обучающихся 5-9-х классов МАОУ «Земская гимназия» г.о. Балашиха, Московская область, с помощью онлайн-анкетирования. Каждому обучающемуся предлагалось оценить свой уровень развития отдельных физических качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости, координации, а также уровень физической подготовленности в целом.

Критериями включения в исследование являлись возраст от 11 до 15 лет включительно, отсутствие субъективных жалоб на состояние здоровья и наличие информированного согласия на участие в анкетировании.

Для оценки уровня ФП, предоставленной учителями физической культуры, проведено онлайн-анкетирование 295 учителей физической культуры из 11 регионов страны. Каждому учителю предлагалось оценить уровень ФП обучающихся 5-9-х классов по 3 градациям: низкий, средний, высокий.

Статистические методы исследования позволили определить доли физических качеств в структуре ФП и рассчитать 95% доверительных интервалов (ДИ) для проведения статистического анализа достоверности различий сравниваемых величин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данные субъективной самооценки развития основных физических качеств обучающихся 5-9-х классов по результатам онлайн-анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Самооценка обучающихся 5-9-х классов уровня развития своих физических качеств

Физические качества	Уровень развития	Абс	%	95% ДИ
Сила	Низкий	29	8,8	5,8 – 11,9
	Средний	225	68,6	63,6 – 73,6
	Высокий	74	22,6	18,0 – 27,1
Скорость	Низкий	36	11,0	7,6 – 14,4
	Средний	192	58,5	53,2 – 63,9
	Высокий	100	30,5	25,5 – 35,3
Выносливость	Низкий	55	16,8	12,7 – 20,8
	Средний	183	55,8	50,4 – 61,2
	Высокий	90	27,4	22,6 – 32,2
Гибкость	Низкий	87	26,5	21,7 – 31,3*
	Средний	192	58,5	53,2 – 63,9
	Высокий	49	15,0	11,1 – 18,8
Координация	Низкий	28	8,5	5,5 – 11,6
	Средний	181	55,2	49,8 – 60,6
	Высокий	119	36,3	31,1 – 41,5 **

* - $p < 0,05$ - различие между низким уровнем гибкости и низким уровнем остальных физических качеств.

** - $p < 0,05$ - различие между высоким уровнем координации и высоким уровнем гибкости и силы.

В соответствии с полученными данными, наибольшее количество обучающихся (26,5%) отметили низкий уровень развития гибкости. Далее следует уровень выносливости (16,8%), скорости (11,0%), силы (8,8%) и координации (8,5%). Согласно значениям 95% ДИ, количество детей, указавших низкий уровень развития гибкости, достоверно различается с количеством детей, отметивших низкий уровень развития всех остальных физических качеств.

Наибольшее количество обучающихся (36,3%) отметили высокий уровень развития координации. Далее следуют качества скорости (30,5%), выносливости

(27,4%), силы (22,6%) и гибкости (15,0%). Достоверные различия выявлены между количеством детей, указавших высокий уровень развития гибкости и силы.

Таким образом, для обучающихся 5-9-х классов по данным их самооценки 1-е место в рейтинге физических качеств с низким уровнем развития занимает гибкость, а с высоким уровнем развития – координация.

Данные об уровне физической подготовленности (ФП) в соответствии с самооценкой обучающихся 5-9-х классов были сравнены с результатами оценки ФП, представленными учителями физической культуры (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ самооценки уровня физической подготовленности обучающихся 5-9-х классов и оценки учителей физической культуры

Респонденты	Уровень ФП								
	Низкий			Средний			Высокий		
	Абс	%	95% ДИ	Абс	%	95% ДИ	Абс	%	95% ДИ
Обучающиеся 5-9-х классов (n=282)	38	11,5	8,1-15,0	196	59,8	54,4-65,1	94	28,7	23,8-33,6
Учителя физической культуры (n=295)	78	26,4	21,4-31,5*	180	61,0	55,5-66,6	37	12,6	8,8-16,3*

* $p < 0,05$ - различие между самооценкой ФП обучающихся и оценкой учителей физической культуры

Уровень своей ФП как низкий отметили 11,5% обучающихся 5-9-х классов, как высокий – почти каждый третий (28,7%).

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о противоположном характере оценки уровня ФП, данной обучающимися и учителями физической культуры. Самооценка обучающихся оказалась завышенной. Если низкий уровень ФП отметили только 11,5% обучающихся, то на такой же уровень ФП указали в 2,3 раза больше учителей (26,4%).

Аналогичная оценка характерна и для высокого уровня ФП. 28,7% обучающихся считают, что их уровень ФП соответствует высокому уровню, в то время как такой уровень ФП отметили только 12,6% учителей физической культуры (в 2,3 раза меньше). Данные свидетельствуют о том, что обучающиеся чаще завышают свой уровень ФП по сравнению с учителями физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, установлено, что по данным самооценки уровня развития физических качеств наибольшее количество обучающихся отметили низкий уровень развития гибкости и высокий уровень координации.

Уровень своей ФП как низкий оценили только 11,5% обучающихся, как высокий – 28,7%.

Сравнительный анализ самооценки уровня ФП обучающихся и оценки учителями физической культуры выявил противоположный характер, свидетельствующий о завышении обучающимися своего уровня ФП как при оценке низкого уровня (повышение в 2,3 раза), так и при оценке высокого уровня (снижение в 2,3 раза).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сухарев А. Г. Образовательная среда и здоровье учащихся. Москва : МИОО, 2009. 256 с.
2. Сухарева Л. М. Актуальные проблемы гигиены и охраны здоровья детей и подростков в развитии научной платформы «Профилактическая среда» // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2015. № 3. С. 10–12.
3. Моргачев О. В. Особенности роста и развития младших школьников с позиций полового диморфизма (научный обзор). Сообщение II // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2018. № 4. С. 19–31.
4. Рапопорт И. К., Сухарева Л. М. Одиннадцатилетнее лонгитудинальное наблюдение: распространенность и течение функциональных отклонений и хронических болезней у московских школьников // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2019. № 1. С. 19–27.
5. Щуров А. Г., Алексеев С. В., Попова Е. В., Старолаванникова О. В. Физическая подготовленность школьников в условиях крупного мегаполиса // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 60–62.

REFERENCES

1. Sukharev A. G. (2009), "Educational environment and student health", Moscow.
2. Sukhareva L. M. (2015), "Actual problems of hygiene and health protection of children and adolescents in the development of the scientific platform "Preventive environment", *Problems of school and university medicine and health*, No. 3, pp. 10–12.
3. Morgachev O. V. (2018), "Characteristics of the growth and development of primary schoolchildren from the standpoint of sexual dimorphism (scientific review). Report II", *Problems of school and university medicine and health*, No. 4, pp. 19–31.
4. Rapoport I. K., Sukhareva L. M. (2019), "Eleven-year longitudinal observation: the prevalence and course of functional deviations and chronic diseases in Moscow schoolchildren", *Problems of school and university medicine and health*, No. 1, pp. 19–27.
5. Schorov A. G., Alekseev S. V., Popova E. V., Starolavnikova O. V. (2017), "Physical fitness of schoolchildren in a large metropolis", *Theory and practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 60–61.

Информация об авторах:

Храмцов П. И., руководитель НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков; профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, pikhrantsov@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0476-0969>

Храмцова С. Н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры, Svetlana@khrantsova.info, <https://orcid.org/0000-0002-5128-9110>

Разова Е. В., доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта; председатель Национальной ассоциации учителей физической культуры, erazova@mail.ru

Кулишенко И. В., декан факультета физической культуры и спорта, iv.kulishenko@guppros.ru

Поступила в редакцию 26.03.2024.

Принята к публикации 23.04.2024.