

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Татьяна Адамовна Непомнящих, кандидат педагогических наук, доцент, *Инесса Юрьевна Горская*, доктор педагогических наук, профессор, *Мадина Исмагуловна Жаманова*, магистрант, *Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск*; *Светлана Борисовна Букуша*, кандидат педагогических наук, доцент, *Керченский государственный морской технологический университет, Керчь*

Аннотация

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности школьников допризывного возраста по результатам мониторингового исследования. В ходе исследования проведено тестирование физической подготовленности школьников по 7-митестам, оценивающим скоростные способности, скоростно-силовые способности, силовые способности, гибкость и общую выносливость. Полученные результаты сравнивались с контрольными нормативами по учебной дисциплине «Физическая культура» и нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Полученные данные тестирования позволили выявить достоверно значимые различия по большинству показателей между результатами тестирования юношей школьников допризывного возраста и нормативами, а также выявлен выраженный внутригрупповой разброс результатов по всем показателям школьников, что свидетельствует о неоднородном уровне общей физической подготовленности.

Ключевые слова: школьники старших классов, допризывной возраст, физическая подготовленность, физические способности, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p260-264

MONITORING OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN OF THE PRE-DUCTION AGE

Tatyana Adamovna Nepomnyashchikh, candidate of pedagogical sciences, docent, *Inessa Yurjevna Gorskaya*, doctor of pedagogical sciences, professor, *Madina Ismagulovna Zhamanova*, master student, *Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*; *Svetlana Borisovna Buksha*, candidate of pedagogical sciences, docent, *Kerch State Marine Technological University*

Abstract

The purpose of the study is to study the level of physical fitness of schoolchildren of pre-conscription age according to the results of a monitoring study. During the study, physical fitness of schoolchildren was tested in 7 tests assessing speed ability, speed and strength ability, strength ability, flexibility and general endurance. The results were compared with the control standards for the discipline "Physical Education" and the standards of tests (tests) of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). The test data obtained allowed us to identify significant differences in most of the indicators between the test results of young men of pre-conscription age and the standards, and also revealed a pronounced within-group dispersion of results for all indicators of schoolchildren, indicating a heterogeneous level of general physical fitness.

Keywords: high school students, pre-conscription age, physical fitness, physical abilities, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму разных категорий населения, особенно детей школьного возраста. По мнению большинства специалистов, только здоровый человек, с оптимальным уровнем физической подготовленности, функционального состояния организма, высокой умственной и физической работоспособностью, психологической устойчивостью, способен к полноценной

жизнедеятельности, выполнению задач учебной, трудовой деятельности, а также к наиболее адекватной ответной реакции на комплекс неблагоприятных воздействий окружающей среды [1]. Показатели здоровья школьников старших классов важны и с позиции обеспечения в ближайшем будущем репродуктивных функций, а также готовности к защите отечества.

В настоящее время остро стоит проблема развития и совершенствования физической подготовленности юношей, обучающихся в старших классах. В системе физического воспитания подрастающего поколения в последнее время наблюдается несоответствие между уровнем физической подготовленности юношей и постоянно возрастающим уровнем требований к ней, предъявляемым ей со стороны общества. Данное несоответствие, в первую очередь, определяется требованиями к будущим военнослужащим Российской армии, а также освоением многих других общественно значимых профессий [3].

Как отмечают специалисты, уровень физической подготовленности юношей допризывного возраста, значительно ниже, чем был несколько десятилетий тому назад. В настоящее время стоит потребность пересмотра подходов к физическому воспитанию юношей допризывного возраста, в том числе и согласно требованиям, предъявляемым Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» [5, 7].

Как показывает практика последних лет, на сегодняшний день, к сожалению, в нашей стране огромный процент молодежи имеет серьезные проблемы со здоровьем. «В целом, в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки» [2, 4, 6].

Цель исследования: изучить уровень физической подготовленности школьников допризывного возраста по результатам мониторингового исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применены следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ документации (методическая документация общеобразовательного учреждения, протоколы выполнения контрольных нормативов в рамках реализации дисциплины «Физическая культура»); тестирование уровня физической подготовленности школьников; педагогическое наблюдение; методы математической статистики (для оценки достоверности различий в результатах использовался t-критерий Стьюдента). Исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК и на базе БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №7» имени Героя Советского Союза М. М. Кузьмина. В исследовании приняли участие 52 юноши, обучающиеся в старших классах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В данной статье представлены результаты исследования, позволяющие оценить уровень общей физической подготовленности юношей-школьников допризывного возраста. В процессе исследования проведена оценка уровня скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, силовых способностей, гибкости и общей выносливости по 7 тестам общей физической подготовленности (бег на 30 м; бег на 1000 м; челночный бег 4х9 м; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места; подтягивание; поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)). Полученные результаты сравнивались с контрольными нормативами по предмету «Физическая культура» и нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующими исследуемой

возрастной группе.

Полученные данные тестирования позволили выявить достоверно значимые различия по большинству показателей между результатами тестирования юношей-школьников допризывного возраста и нормативными значениями. Выявлен выраженный разброс результатов по большинству показателей общей физической подготовленности школьников внутри группы, что затрудняет процесс физической подготовки школьников в рамках стандартных физкультурных занятий.

Для примера приведен анализ среднегрупповых и индивидуальных показателей в беге на 30 м, прыжке в длину с места и подтягивании. При анализе скоростных способностей (бег на 30 м) у школьников (рисунок 1) выявлено наличие достоверных различий в результатах школьников относительно нормативных значений. У школьников допризывного возраста средние показатели скоростных способностей ниже нормативного значения на 5,4%.

При оценке скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) у юношей школьников допризывного возраста выявлено наличие достоверных различий с нормативными значениями. Отставание школьников от нормативных значений составляет 8,5% (рисунок 2).

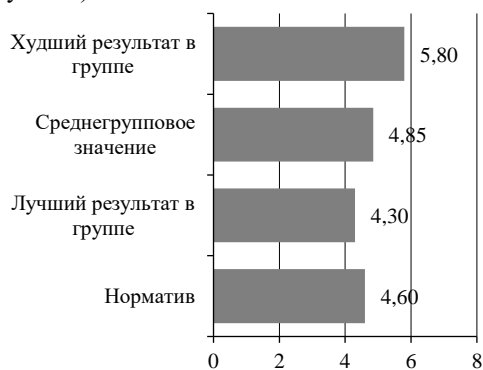


Рисунок 1 – Сравнение групповых и индивидуальных показателей скоростных способностей (бег 30 м, с) школьников допризывного возраста

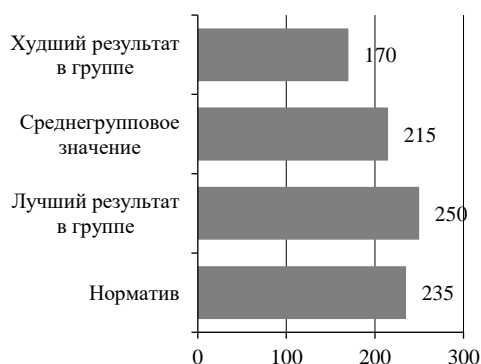


Рисунок 2 – Сравнение групповых и индивидуальных показателей скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см) школьников допризывного возраста

Уровень силовых способностей у школьников допризывного возраста оценивался подтягиванием на высокой перекладине (рисунок 3). Анализ показателей в подтягивании

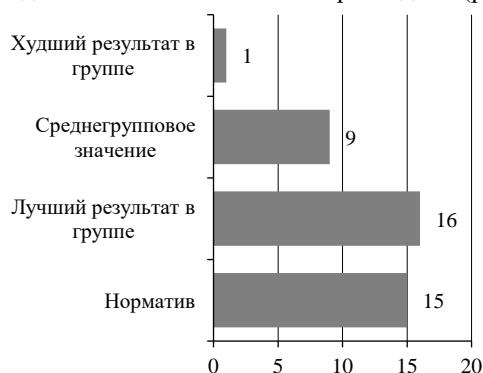


Рисунок 3 – Сравнение групповых и индивидуальных показателей силовых способностей (подтягивание, кол-во раз) школьников допризывного возраста

показал, что у школьников результаты достоверно ниже нормативных значений, среднегрупповые показатели в исследуемой выборке хуже на 4% относительно нормативных значений.

Данные по показателям в беге на 30 м, прыжке в длину с места и подтягивании подтверждают, что уровень физической подготовленности (скоростные, скоростно-силовые, силовые способности) школьников допризывного возраста в сравнении с нормативами снижен на достоверно значимом уровне.

У юношей при оценке скоростных способностей (бег 30 м), скоростно-силовых способностей (поднимание туловища

из положения лежа на спине), силовых способностей (подтягивание), выносливости (бег 1000 м) и гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке) наблюдается высокий внутригрупповой разброс показателей, о чем свидетельствуют высокие значения сигмы и коэффициента вариации (таблица). Это свидетельствует о неоднородности уровня физической подготовленности, что предусматривает целесообразность применения дифференцированного подхода в процессе организации занятий со школьниками, что достаточно редко реализуется на практике.

Таблица – Показатели уровня общей физической подготовленности школьников допризывного возраста

Показатели	Сред. рез. по гр. (n=52 чел.)	Коэффициент вариации (V), %
Бег 30 м (с)	4,85±1,7	3%
Бег 1000 м (мин)	5,04±1,2	2%
Прыжок в длину с места (см)	215±22,5	1%
Подтягивание (кол-во раз)	9±4,3	4%
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	46±12,8	2%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10±7,1	7%
Челночный бег 4х9 м (с)	10,35±1,3	12,5%

Значительное отставание уровня общей физической подготовленности школьников старших классов от возрастных нормативных критериев обусловлено многими факторами, в том числе тем, что в связи с подготовкой к ЕГЭ у школьников наблюдается большая учебная нагрузка, как в учебное, так и вне учебное время (дополнительные занятия с репетиторами, различные подготовительные курсы, консультации и т. д.), сниженный уровень двигательной активности, отсутствие внеучебных занятий физической культурой и спортом в режиме жизнедеятельности значительной части юношей.

ВЫВОД

Проведенный мониторинг показателей общей физической подготовленности старших школьников показал сниженный уровень силовой, скоростно-силовой, скоростной подготовленности, выносливости и гибкости юношей, выраженный на достоверно значимом уровне. Выявлен неоднородный уровень физической подготовленности школьников, что свидетельствует о необходимости поиска эффективных решений и подходов к реализации физической подготовки, в частности необходимости дифференциации и индивидуализации в выборе направленности нагрузок, определении их параметров с учетом индивидуального уровня подготовленности школьников. Результаты исследования свидетельствуют о недостаточной эффективности реализации дисциплины «Физическая культура» в школе. Кроме того, причины сниженного уровня физической подготовленности школьников связаны с выраженной гиподинамией, недостаточно высокой мотивацией к физическому совершенствованию, чрезмерными учебными нагрузками, превышением времени, проводимом с использованием гаджетов. Последствия сниженного уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста могут привести к затруднениям при выполнении будущих трудовых функций, а также в процессе прохождения службы в армии. Пути решения выявленных проблемных аспектов просматриваются в необходимости расширения объема двигательной активности, формирования стойкой потребности к физическому самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни, формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баймуратов К.К. Исследование единства (целостности) средств допризывной и физической подготовки старшеклассников / К.К. Баймуратов, Т.С. Разыков // Синергия. – 2017. – № 4. – С. 7–12.
2. Зубарев Ю.А. Социально-экономические аспекты развития физической культуры и спорта: актуальные проблемы / Ю.А. Зубарев, К.В. Филиппова // Научные и образовательные основы

в физической культуре и спорте. – 2022. – Т. 8, № 4. – С. 35–39.

3. Ионова Я.П. Роль физической культуры в подготовке допризывников к службе в армии / Я.П. Ионова, Е.Г. Чистякова // Мотивационные аспекты физической активности : материалы IV Всероссийской междисциплинарной конференции, посвященной светлой памяти первого ректора НовГУ Владимира Васильевича Сороки (Великий Новгород, 14 февраля 2020 г.) ; отв. ред. Р.Я. Власенко. – Великий Новгород : Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, 2020. – С. 30–35.

4. Федоров П.О. Перспективы интеграции опыта других стран в сфере физической культуры / П.О. Федоров // Научные исследования: теория, методика и практика : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 29 января 2018 г.). – Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 188–190.

5. Научно-теоретические проблемы физической подготовленности допризывной молодежи / А.М. Фофанов, В.Н. Коваленко, А.С. Яцковец, А.В. Новиков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – № 4. – С. 48–53.

6. Хорошева Т.А. Проблемы нарушения состояния здоровья современных школьников и пути их решения / Т.А. Хорошева, И.Г. Сидорова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-3. – С. 177–184.

7. Шиндина И.В. Моделирование физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения ВФСК ГТО / И.В. Шиндина // ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики : материалы IX национальной научно-практической конференции (Курган, 25 декабря 2020 г.). – Курган : Курганский государственный университет, 2020. – С. 75–77.

REFERENCES

1. Baimuratov, K.K. and Razykov, T.S. (2017), “Research of the unity (integrity) of the means of pre-conscription and physical training of high school students”, *Synergy*, No. 4, pp. 7–12.

2. Zubarev, Yu.A. and Filippova, K.V. (2022), “Socio-economic aspects of the development of physical culture and sports: actual problems”, *Scientific and educational foundations in physical culture and sports*, Vol. 8, No. 4, pp. 35–39.

3. Ionova, Ya.P. and Chistyakova, E.G. (2020), “The role of physical culture in preparing pre-conscripts for military service”, *Motivational aspects of physical activity*, proceedings of the IV All-Russian interdisciplinary conference dedicated to the blessed memory of the first rector of Novgorod State University Vladimir Vasilyevich Soroka, Veliky Novgorod, February 14, 2020, in Vlasenko R.Ya. (Ed.), Novgorod state university, pp. 30–35.

4. Fedorov, P.O. (2018), “Prospects for the integration of the experience of other countries in the field of physical culture”, *Scientific research: theory, methodology and practice*, collection of materials of the IV International scientific and practical conference, Cheboksary, January 29, 2018, Center for Scientific Cooperation “Interactive Plus”, pp. 188–190.

5. Fofanov, A.M., Kovalenko, V.N., Yatskovets, A.S. and Novikov, A.V. (2020), “Scientific and theoretical problems of physical fitness of pre-conscription youth”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 4, pp. 48–53.

6. Khorosheva, T.A. and Sidorova, I.G. (2017), “Problems of health disorders of modern school-children and ways to solve them”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 57-3, pp. 177–184.

7. Shindina, I.V. (2020), “Modeling of physical education of young men of pre-conscription age in the context of the introduction of the VFSK GTO”, *ZAURALIE SPORTS physical culture and sports: integration of scientific research and practice*, materials of the IX national scientific and practical conference, Kurgan, December 25, 2020, Kurgan State University, pp. 75–77.

Контактная информация: mbofkis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.06.2023

УДК 7967012.68

ДИСТАНЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Юлия Яковлевна Низовцева, старший преподаватель, Давид Гаврушаевич Амазян, старший преподаватель, Аркадий Александрович Долгов, старший преподаватель,