

УДК 796.011

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ, ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ШКОЛЫ

*Леонид Алексеевич Семенов, доктор педагогических наук, профессор,
Заслуженный работник физической культуры РФ,
Сургутский государственный педагогический университет, Сургут*

Аннотация

В статье приводятся материалы констатирующего исследования свидетельствующие, что в настоящее время большое число детей, поступающих в первый класс, имеет низкий уровень развития кондиционных физических качеств. Определено, что на протяжении одиннадцати лет обучения, как в начальной, так и в основной и в средней (полной) школе кардинального улучшения кондиционной физической подготовленности учащихся не происходит.

Ключевые слова: кондиционная физическая подготовленность; физические качества; учащиеся; начальная, основная и средняя (полная) школа; Федеральные государственные образовательные стандарты, управление, мониторинг.

DYNAMICS OF STATE OF CONDITIONED PHYSICAL READINESS OF PRIMARY, BASIC AND SECONDARY (FULL) SCHOOL STUDENTS

*Leonid Alekseevich Semenov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Honored Worker of Physical Culture,
Surgut State Pedagogical University, Surgut*

Annotation

This article contains the materials ascertaining the studies, which indicate the fact that currently a large number of children entering the first grade have a low level of the conditional physical qualities. The study has determined that during the eleven years of education at the primary, basic and secondary (full) school there has not been the registering of the radical improvement of the conditioned physical preparedness of the students.

Keywords: conditioned physical fitness, physical qualities, students, primary, basic and secondary (full) school, Federal state educational standards, management, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач в принятых в последние годы в России Федеральных государственных образовательных стандартах, безусловно распространяющихся и на сферу физического воспитания, является обеспечение преемственности между дошкольным физическим воспитанием и физическим воспитанием в начальной, основной и средней (полной) школе [4, 5, 6, 7]. Решение данной задачи является важным условием для совершенствования постановки физического воспитания детей и подростков, поскольку появляется возможность получения информации о результативности каждого этапного периода и осуществления, таким образом, направленного управления процессом.

При этом, как уже отмечалось в одной из предыдущих публикаций автора [3], наиболее важным результирующим показателем эффективности физического воспитания во всех возрастных группах детей и подростков является кондиционная физическая подготовленность, проявляемая в кондиционных физических качествах (выносливость, сила, быстрота, гибкость). Именно выполнение упражнений, направленных на развитие, прежде всего, таких физических качеств как выносливость, сила, гибкость, способствует формированию здоровья подрастающего человека.

Целью исследования, результаты которого приводятся в статье, является оценка существующей динамики состояния кондиционной физической подготовленности учащихся начальной, основной и средней (полной) школы в контексте изучения возможно-

стей реализации Федеральных государственных образовательных стандартов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в 2008-2009 учебном году на территории Свердловской области с массовым задействованием около 285 тысяч учащихся из 893 школ 65 Муниципальных образований в рамках реализации Постановления Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [2]. При этом, наряду с другими аспектами, анализировалось состояние кондиционной физической подготовленности учащихся, заканчивающих начальную (4 класс), основную (9 класс) и среднюю (11 класс) школу. Также, для обеспечения «входного» контроля, анализировались и результаты детей, поступивших в 2008 году в первый класс.

Для диагностики физической подготовленности учащихся применялись тестовые методики, рекомендованные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры при проведении общероссийского мониторинга физической подготовленности детей школьного возраста, к которым относятся: бег на 30 метров (оценка быстроты), бег на 1000 метров (оценка выносливости), прыжок в длину с места (оценка скоростной силы), поднимание-опускание туловища в течение 30 секунд (оценка силы у девочек), подтягивание на высокой перекладине (оценка силы у мальчиков) и дополнительно используемый тест «наклон вперед из положения сидя на полу» (оценка гибкости).

По тестовым методикам, которые являются общими с методиками наиболее популярной в школах России программы по физическому воспитанию, разработанной под руководством В.И. Ляха [1], критериями являлись нормативные показатели этой программы. Нормативы замененного, имеющегося в программе теста «шестиминутный бег» на бег на 1000 м, были приведены в соответствие с показателями оценочной шкалы в шестиминутном беге. При этом состояние кондиционной физической подготовленности оценивалось исходя из «принципа отклонений», заключающегося в выявлении учащихся, имеющих результаты ниже минимального значения среднего уровня развития того или иного физического качества.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя приведенные на рисунках 1 и 2 результаты исследования, прежде всего, обращает на себя внимание тот факт, что большое число детей (как мальчиков, так и девочек) поступаая в первый класс, имеет низкий уровень развития кондиционных физических качеств.

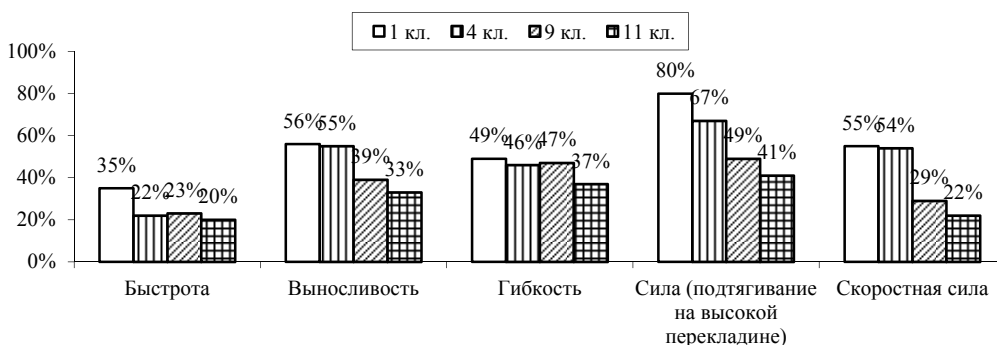


Рисунок 1 – Динамика числа мальчиков с низким уровнем развития кондиционных физических качеств в начальной, основной и средней (полной) школе

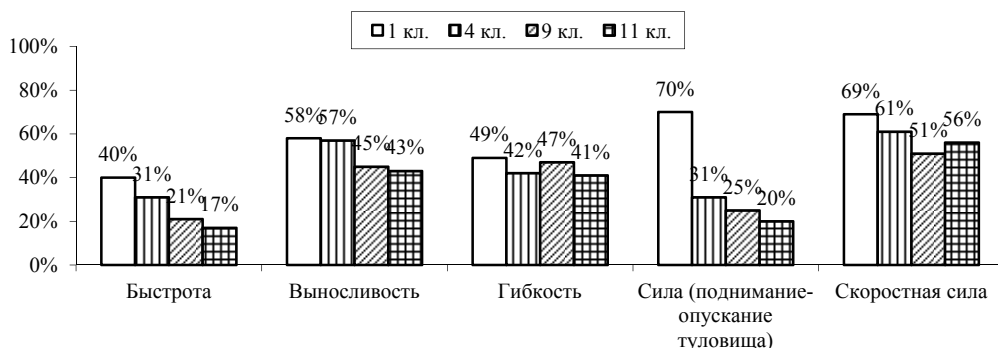


Рисунок 2 – Динамика числа девочек с низким уровнем развития кондиционных физических качеств в начальной, основной и средней (полной) школе

Наибольшее число детей показывает низкие результаты в проявлении силы (80% мальчиков и 70% девочек), выносливости (56% мальчиков и 58% девочек), скоростной силы (55% мальчиков и 69% девочек), гибкости (49% как мальчиков, так и девочек). Несколько в лучшем состоянии у детей развитие быстроты: число мальчиков с низким уровнем данного качества 35%, а девочек – 40%.

Таким образом, исходный уровень развития кондиционных физических качеств детей, поступающих в школу, крайне невысок, что свидетельствует, прежде всего, о неудовлетворительной постановке физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

Характерно, что за четыре года обучения в начальной школе число детей с низким уровнем развития одних физических качеств фактически не изменилось, других достаточно существенно уменьшилось. Так, к окончанию четвертого класса число, как мальчиков, так и девочек с низким уровнем развития выносливости снизилось лишь на 1%, скоростной силы у мальчиков – на 1%, гибкости – у мальчиков – на 3%, у девочек – на 7%. При этом существенно улучшение в проявлении силы у девочек (на 39%). Несколько улучшились показатели быстроты у мальчиков (на 13%) и у девочек (на 9%); скоростной силы у девочек (на 8%); силы у мальчиков (на 13%).

В целом же можно констатировать, что к окончанию начальной школы показатели большинства кондиционных физических качеств у детей находятся на низком уровне и не соответствуют требованиям, предъявляемым на следующем этапе обучения в основной школе. Так, к окончанию четвертого класса 55% мальчиков и 57% девочек имеют низкий уровень развития выносливости, силы – 67% мальчиков; скоростной силы – 54% мальчиков и 61% девочек; гибкости – 46% мальчиков и 42% девочек.

К завершению обучения в основной школе число учащихся с низким уровнем развития ряда физических качеств существенно уменьшается. Это касается, прежде всего, таких базовых физических качеств, определяющих физическое здоровье, как выносливость, как у мальчиков, так и у девочек (соответственно на 16% и 12%); силы у мальчиков (на 28%) и скоростной силы у мальчиков (на 25%) и у девочек (на 10%). Уменьшилось также число девочек с низким уровнем развития быстроты (на 10%). Но обращает на себя внимание и тот факт, что показатели гибкости у учащихся девятого класса несколько ухудшились (как у мальчиков, так и у девочек – см. рисунки 1, 2), равно как и быстроты у мальчиков.

Несмотря на положительную динамику, следует констатировать, что за пять лет обучения в основной школе достаточного роста показателей, которые бы соответствовали требованиям следующего, завершающего этапа обучения в общеобразовательной школе, не произошло. Так, достаточно велико число учащихся, имеющих низкий уровень подготовленности в проявлении выносливости (39% мальчиков и 45% девочек), гибкости

(47% мальчиков девочек), силы у мальчиков (49%), скоростной силы у девочек (51%).

Думается, особый интерес представляют показатели кондиционной физической подготовленности учащихся на последней ступени общеобразовательной школы, при выпуске из нее.

Из приведенных на рисунках 1 и 2 данных видно, что достаточно большое число учащихся, заканчивающих школу, имеет низкий уровень развития физических качеств. Так, число юношей с низким уровнем развития силы составляет 41%, гибкости – 37%, выносливости – 33%. Показатели быстроты и скоростной силы у юношей существенно выше (соответственно 20% и 22% от общего числа протестированных юношей, не выполняющих установленные нормативы).

У девушек особенно велико число не выполняющих установленные нормативы в проявлении скоростной силы (56%), выносливости (43%) и гибкости (41%). Показатели быстроты и силы у выпускниц общеобразовательных школ существенно лучше (соответственно 17% и 20% от общего числа протестированных девушек имеют низкие показатели).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резюмируя изложенное можно заключить, что в настоящее время, большое число детей, поступая в первый класс школы, уже имеет низкий уровень развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скоростной силы). Данное обстоятельство свидетельствует о неудовлетворительной постановке физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

Определено, что на протяжении одиннадцати лет обучения, как в начальной, так и в основной и в средней (полной) школе кардинального улучшения кондиционной физической подготовленности не происходит: число учащихся с низким уровнем развития основных физических качеств остается достаточно большим.

При таком положении становится невозможной реализация постановленной Федеральными государственными образовательными стандартами задачи обеспечения преемственности между дошкольным физическим воспитанием и физическим воспитанием в начальной, основной и средней (полной) школе.

Для решения проблемы необходимо, по-нашему мнению, принятие комплекса мер. Прежде всего, это изменение содержания и методики кондиционной физической подготовки, как в дошкольных образовательных организациях, так и на всех этапах школьного обучения. Объем упражнений направленных на развитие кондиционных физических качеств должен быть существенно увеличен. Методика же развития физических качеств детей и подростков должна базироваться на конверсии имеющихся подходов к этому в спортивной подготовке (достаточно полно разработанных и на протяжении многих десятилетий проверенных практикой).

Второй, очень важный фактор, который может изменить ситуацию, это обеспечение управления процессом физического воспитания в образовательных учреждениях. Для реализации требований Федеральных государственных стандартов, для кардинального улучшения кондиционной физической подготовленности обучающихся необходимо осуществление, прежде всего целевого планирования, как одной из функций управления, ориентированного на выполнение учащимися к концу каждого этапного периода (дошкольная образовательная организация, начальная, основная, средняя школа) установленных нормативных требований, являющихся исходными для каждого последующего периода. Чрезвычайно важным условием совершенствования физической подготовленности детей и подростков является и осуществление, наряду с планированием, других функций управления, особенно контроля. Контроль за результативностью как каждого обучающегося, так и педагога (инструктора по физической культуре в дошкольной организации и учителя физической культуры в школе). А для этого необходимо системное проведение в образовательных организациях мониторинга состояния физической подго-

товленности. И здесь уместно напомнить, что в настоящее время, принятое в 2001 году Правительством РФ «Постановление об общероссийском мониторинг физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [2] не выполняется. А именно повсеместная реализация данного Постановления могла бы иметь во многом определяющее значение как для решения задач, поставленных Федеральными государственными образовательными стандартами, так и для получения реальных результатов от внедрения Всероссийского комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы : программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
2. Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (№916 от 29.12.2001 г.) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/12125274/>. – Дата обращения 01.01.2016.
3. Семенов, Л.А. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности детей, поступающих в первый класс, в контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов / Л.А. Семенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 208-213.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 06.10.2002 г.) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/197127/>. – Дата обращения 01.01.2016.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.) [Электронный ресурс] // URL : http://minobr.gov-murman.ru/files/Pr_1897.pdf. – Дата обращения 01.01.2016.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №413 от 17.05.2012 г.) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70188902/#help>. – Дата обращения 01.01.2016.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17.10. 2013 г.) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>. – Дата обращения 01.01.2016.

REFERENCES

1. Lyakh, V.I. and Zdanevich, A.A. (2011), A comprehensive program of physical education students I-XI classes of a comprehensive school: the program of educational institutions, Education, Moscow
2. Decree of the RF Government "On nationwide system of monitoring the state of physical health, physical development of children, adolescents and young people", (№916 from 29.12.2001), available at: <http://base.garant.ru/12125274/>.
3. Semenov, L.A. (2016), "Analysis of the conditioned physical readiness of children entering the first grade, in the context of the implementation of the federal state educational standards", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 131, No. 1, pp. 208-213.
4. The federal state educational standard primary education (Ministry of Education and Science of the Russian Federation №373 from 06.10.2002), available at: <http://base.garant.ru/197127/>.
5. The federal state educational standard of general education (Ministry of Education and Science of the Russian Federation №1897 from 17.12.2010), available at: http://minobr.gov-murman.ru/files/Pr_1897.pdf.
6. The federal state educational standard of secondary (full) general education (Ministry of Education and Science of the Russian Federation №413 from 17.05.2012), available at: <http://base.garant.ru/70188902/#help>.
7. The federal state educational standards of preschool education. (Ministry of Education and Science of Russia № 1155 from 17.10 2013), available at: <http://base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>.

Контактная информация: rafis55@mail.ru

УДК 797.21

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

София Михайловна Семенова,

*Дарья Андреевна Лаврентьева, кандидат педагогических наук, преподаватель,
Московская государственная академия физической культуры, (МГАФК), Малаховка*

Аннотация

В данной статье рассматриваются уровень развития физической подготовленности и физических качеств у пловцов 11-12 лет, влияние данных показателей на спортивный результат, в условиях спортивной школы.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, плавание, пловцы, тестирование.

**FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPARATION OF
GIRLS AND BOYS AGED 11-12 YEARS OLD INVOLVED IN SWIMMING**

Sofia Mikhailovna Semenova,

*Darya Andreevna Lavrentyeva, the candidate of pedagogical sciences, teacher,
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

Annotation

This article discusses the development level of physical preparation and physical qualities of the swimmers aged 11-12 years old, the impact of these indicators on the sports results in the conditions of sport school.

Keywords: physical development, physical preparation, swimming, swimmers, testing.

ВВЕДЕНИЕ

Вопросами физической подготовленности и физического развития в плавании занималось значительное количество авторов [1; 2; 3]. В основе совершенствования процесса физического развития и физической подготовленности юных спортсменов является научное обоснование эффективности тренировочного процесса.

Важной задачей спортивной школы является обеспечение условий для регулярных занятий спортивной деятельностью, развитием необходимых навыков, а так же контроля на разных этапах подготовки. Оценка и контроль тренировочной деятельности позволяет не только проверить уровень умений и навыков, но и выявить ошибки и найти пути их решения.

Цель исследования – выявить особенности развития физических качеств юных пловцов и определить их влияние на спортивный результат. Для достижения поставленной цели в исследовании, были поставлены следующие задачи:

1. Определить физическое развитие и физическую подготовленность девочек и мальчиков 11-12 лет, занимающихся плаванием;
2. Выявить особенности показателей физического развития и физической подготовленности у девочек и мальчиков 11-12 лет, занимающихся плаванием;
3. Исследовать влияние некоторых показателей физической подготовленности и физического развития на спортивный результат.

Гипотеза исследования – предполагалось, что некоторые показатели физического развития и физической подготовленности девочек и мальчиков 11-12 лет, занимающихся плаванием, не имеют достоверных различий в этом возрасте, но могут влиять на спор-