

Амбарцумян Наталья Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
15–16-ЛЕТНИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация: цель проведенного исследования, описанного в статье, заключалась в методическом дополнении и совершенствовании методики проведения мониторинга физической подготовленности учащихся, в дальнейшем рассматриваемое, как средство стимулирования физического совершенствования 15–16-летних девушек. Результаты проведенного исследования дополняют теорию физической культуры в расширении существующих представлений о физическом воспитании обучающихся положениями об организационных, содержательных, методических и технологических аспектах управления двигательной активностью учеников в условиях общеобразовательной организации.

Ключевые слова: обучающиеся, мониторинг, физическая подготовленность, физическое совершенствование, стимулирование.

Многолетние исследования значительного числа специалистов, посвященные разработке унифицированной системы мониторинга физического состояния населения, не дали окончательного ответа на вопрос: «Как и с каким набором тестов целесообразно осуществлять мониторинг физической подготовленности?» [2]. В настоящее время применяются различные системы мониторинга физической подготовленности.

Из исследований, проведенной А.А. Дубовой (2020), отмечаем, что «...до недавнего времени, по сути, отсутствовала общероссийская система мониторинга физической подготовленности, которая позволила бы выработать единые

модельные показатели физического состояния подрастающего поколения и на их основе осуществлять коррекцию процесса физического воспитания. До сих пор нет единого перечня тестов контроля физической подготовленности» [1].

Стоит также отметить, что нет единства мнений и в вопросах унификации набора критериев физической подготовленности. При этом по данному вопросу в основном имеются 2 точки зрения: первая – полностью унифицировать состав тестов у всех учащихся (что, по мнению ряда специалистов, упростило бы на практике процедуру тестирования); вторая – осуществлять изменения контрольных упражнений по полу и возрасту (в данном случае необходимо определить тестирующие процедуры, валидно (точно, адекватно) отражающие в каждом из возрастов показатели двигательных способностей у представителей мужского и женского пола) [6].

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям [3].

Наблюдая за формированием организма детей, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности. Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки [5].

Таким образом, тема педагогического исследования является актуальной в современном модернизации планирования и реализации в практическом применении на уроках физической культуры в общеобразовательных организациях.

В исследовании рассматривается динамика уровня физической подготовленности посредством оздоровительной аэробики и степ-аэробики. Рассматривается положительно воздействие на занимающихся дополнительной физической активности для улучшения показателей физической подготовленности девушек 15–16 лет.

Педагогическое исследование проводилось в рамках мониторинга физического состояния и физической подготовленности школьников города Краснодара. Респондентами выступили девушки в возрасте 15–16 лет (9–11 классы). Обследование проводили обучающиеся ФГБОУ ВО «Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма», в рамках дисциплины «Мониторинг физического состояния» и «Производственной практики: профессионально-ориентированной практики».

Нами было обследовано 87 девушек (9–11 классах), обучающихся в шести общеобразовательных организациях муниципального округа города Краснодара и одна общеобразовательная организация Абинского района. Были определены две группы обследуемых девушек: контрольная группа составила 43 человека (девушки 9–11 классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар Екатерининская Гимназия №36) и экспериментальная группа – 44 человека (девушки 9–11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №31 имени В.В. Попкова муниципального образования Абинский район).

Контрольная группа занималась по комплексной программе по физическому воспитанию для учащихся 1–11 классов на уроках по физической культуре и в секции ОФП в рамках дополнительного образования. Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 35 минут. Занятия в группе ОФП – 2 раза в неделю по 50 минут каждое. На период проведения педагогического эксперимента по календарно-тематическому планированию по предмету «Физическая культура» респонденты изучали спортивные игры – баскетбол. В секции

ОФП девушкам проводили занятия физкультурно-оздоровительной направленности – шейпинг и аэробика.

Экспериментальная группа тоже на уроках физической культуре занималась по традиционной комплексной программе по физическому воспитанию для учащихся 1–11 классов, только по календарно-тематическому плану изучала гимнастику с элементами акробатики, а на дополнительных занятиях, в рамках экспериментальной программы, помимо средств аэробики, мы предложили комплекс упражнений калланетики с применением методики Стрельниковой, а также новых физкультурно-оздоровительных программ, проводимых в условиях фитнес-центров. Также, как и в контрольной группе – уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 35 минут, а дополнительные занятия в группе ОФП – 2 раза в неделю по 50 минут каждое.

Нами было проведено по экспериментальной методике, направленной на повышения уровня физической подготовленности девушек 15–16 лет посредством мониторинга физической подготовленности, 15 уроков физической культуры и 10 дополнительных занятий в рамках дополнительного образования в группе ОФП.

На уроках физической культуры, разработанные нами комплексы с включением средств и методов калланетики, проводились в конце основной части урока и в заключительной, общей продолжительностью 10–15 минут на каждом уроке. Упражнения на восстановление дыхания носили исключительно оздоровительный характер, для того, чтобы проводить профилактику восстановления и предупреждения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

В рамках дополнительного образования применялись следующие программы: BODY COMBAT, пилатес, Fitbit Coach, Freeletics, MyFitnessPal. Перед проведением педагогического эксперимента девушки и их родители заполнили согласие для проведения исследования. Набор в экспериментальную группу проводился исключительно по желанию обучающихся.

Для реализации проведения фитнес-программ не требовалось дополнительного оборудования, кроме гимнастических ковров и смартфонов.

В ходе проведенного нами педагогического исследования можно сделать вывод, что школьнику необходимо ежедневно не менее 2–2,5 часов активно заниматься физическими упражнениями. Гимнастика до уроков обеспечивает 10% необходимого минимума двигательной активности; подвижная перемена, если она проводится, 20–25%. Остальные 60–65% следует выполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр. Напряженная мышечная деятельность способствует противодействию повреждениям и сохранению организма. Вырабатывается комплекс приспособительных реакций. Выявлено, что у девушек 15–16 лет стойкость к защитной реакции довольно высока, но к 18 годам она ухудшается. Очевидно, это связано с недостаточной двигательной активностью.

Из проведенного исследования, очевидно, что заданные на дом упражнения развивают двигательные качества школьника, повышают умственную работоспособность, укрепляют здоровье ребенка.

Обобщая эксперимент, выделим основные требования к занятиям по формированию физической культуры: целенаправленность содержания; простота и доступность; обеспечение систематического контроля и самоконтроля с помощью разработанных нормативов.

В таблице 1 представлены результаты определения уровня физической подготовленности девушек 15–16 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента [4].

Таблица 1

Уровень физической подготовленности девушек 15–16 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=87)

Название теста	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P	Уровень
бег 60 м, с	10,5±0,25	10,4±0,21	0,31	>0,05	низкий
челночный бег 3x10 м, с	8,8±0,32	8,9±0,28	0,24	>0,05	низкий
передвижение 2000 м, мин	762,5±11,3	772,4±12,3	0,59	>0,05	низкий
наклон вперед, стоя, см	8,5±1,37	8,7±1,31	0,11	>0,05	низкий
подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	10,7±0,97	10,3±0,92	0,30	>0,05	низкий

Анализ полученных результатов физической подготовленности показывает, что их общий уровень у девочек не достигает модельных величин. До проведения педагогического эксперимента группы были подобраны однородные и не отличались друг от друга достоверно в показателях.

У первых он, составляя всего 86,0% от должного, что, однако, несколько лучше аналогичных показателей осеннего этапа мониторинга, а у вторых, – 91,1%. При этом у девочек общий уровень физической подготовленности несколько уменьшились по отношению к началу учебного года.

Из всех рассматриваемых параметров физической подготовленности, учащихся этой образовательной организации наиболее «слабым» звеном традиционно остаются показатели гибкости, которые у девушек – на 74,6%. При этом общий уровень проявления данного физического качества составляет всего 51,4% при необходимом стопроцентном результате. В сравнении с началом учебного года подвижность суставов позвоночника данных школьников снизилась.

На уровне модельных величин учащиеся продемонстрировали скоростные, координационные, а также скоростно-силовые способности (соответственно, 100,8%, 101,4%, и 106,0% от должного).

При этом показатели скоростно-силовых способностей учащихся рассматриваемого учебного заведения имеют самые высокие показатели из всех школ, принявших участие в мониторинге.

Исходя из данных условий у обучающихся повысится уровень физических качеств, а также интерес к урокам по физической культуре. Ведь задания, которые построены в условиях домашней деятельности несет положительные эмоции для обучающихся.

Мы определили, что школьнику необходимо ежедневно не менее 2–2,5 часов активно заниматься физическими упражнениями.

После проведенного педагогического эксперимента, мы провели повторное тестирование уровня физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальных групп (табл. 2).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности девушек 15–16 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=87)

Название теста	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P	Уровень
бег 60 м, с	10,4±0,11	10,0±0,07	3,07	<0,01	Ниже среднего
челночный бег 3x10 м, с	8,6±0,12	8,4±0,18	0,92	>0,05	средний
передвижение 2000 м, с	752,5±13,4	712,1±10,1	2,30	<0,05	средний
наклон вперед, стоя, см	9,5±1,22	13,5±1,37	2,18	<0,05	высокий
подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	12,4±0,81	16,3±0,77	3,49	<0,01	высокий

Анализ полученных данных показал, что по четырем показателям произошли достоверные изменения, а именно, в тестах: бег 60 м, с; передвижение 2000 м, с; наклон вперед, стоя, см; подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.

Таким образом, рабочая гипотеза была доказана. Исходя из анализа результатов тестирования после эксперимента, мы можем сделать вывод, что после использование методик определения и выявления двигательной активности, смогут определить, как действовать учителю в той или иной ситуации. Наблюдается достоверность различий между показателями на начало эксперимента и в конце.

Список литературы

1. Дубовова А.А. Влияние программы психологического сопровождения на развитие психомоторных способностей и мотивацию к занятиям спортом / А.А. Дубовова // Материалы I итоговой научной конференции сотрудников НИИ (Краснодар, 9 февраля 2011 года) / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2011. – С. 32–40.

2. Зубрилина К.Н. Особенности формирования я-концепции как основы конфликтного поведения у подростков (девушек). / К.Н. Зубрилина, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа (февраль – март 2022 г.). Ч. 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 194–195.

3. Костенко Е.Г. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников города Краснодара (2012 и 2019 годы) / Е.Г. Костенко, С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян // Педагогика, психология, общество: новая реальность: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 22 января 2021 года) / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 255–259.

4. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 105–109.

5. Педагогика и психология как науки формирования потенциала современного общества / Н.А. Амбарцумян, И. Валлис, И. В. Волосков [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2021. – 176 с.

6. Старостенко Г.И. Вариативность движений скоростно-силового характера в течение дня / Г.И. Старостенко, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции (Краснодар, февраль– март 2020 года) / редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 213.