

Кожанов Виктор Иванович

канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

Семенов Сергей Анатольевич

старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

Никоноров Валерьян Терентьевич

канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

Румянцев Александр Викторович

преподаватель
ГАПОУ ЧР «Чебоксарский техникум строительства
и городского хозяйства»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА

Аннотация: на основе анализа научно-методической литературы в статье актуализируется необходимость повышения уровня двигательной активности школьников, что, в свою очередь, должно привести к улучшению уровня физической подготовленности и физического состояния организма в целом, о чем свидетельствует мониторинг и обработка данных различных компонентов физического состояния обучающихся.

Ключевые слова: повышенная двигательная активность, физиологический коридор, коррекция уровня здоровья.

Вопросы физической подготовленности учащейся молодежи на сегодня являются весьма актуальными, поскольку они являются *первостепенными* при оценке здоровья и физического состояния школьников старших классов.

К сожалению, большинство школьников страдают гипокинезией, и только 25–30% из них придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности. Это сказывается на повышении уровня заболеваемости, снижении адаптационных возможностей организма, снижении уровня общей физической подготовленности и отдельных двигательных качеств. Известно, что надлежащий объем двигательной активности учащейся молодежи составляет до 8–10 ч в неделю.

В принятой Правительством «Стратегии развития физической культуры и спорта в Чувашской Республики на период до 2020 года» ставится задача увеличить количество учащейся молодежи, систематически занимающейся физической культурой и спортом, до 50%. На наш взгляд, достичь предполагаемых результатов к обозначенному времени будет достаточно сложно, так как уровень физической активности школьников остается низким, а потребность в соблюдении минимального объема двигательной активности в режиме дня у большинства из них не сформирована. Так, по данным опроса школьников старших классов МАОУ СОШ №18, только 22,5% школьников систематически занимаются физической культурой и спортом.

В связи с низким уровнем развития физических качеств и, как следствие, небольшим уровнем физической подготовленности, неудовлетворительным состоянием здоровья учащихся старших классов необходимо не реже двух раз в год (в начале и в конце четверти) проводить тестирование физической подготовленности по отдельным параметрам, осуществлять анализ и давать рекомендации по повышению физической подготовленности. Анализ должен включать в себя упражнения, определяющие развитие основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Цель исследований – выявить характер изменений прироста результативности школьников в двигательных тестах в течение учебного года и разработать рекомендации по повышению уровня их физической подготовленности (ФП) в

зоне интенсивной коррекционной нагрузки аэробной работы организма школьника.

Методика и организация исследования. Исследования проводили в течение 2017–2018 учебного года (с сентября по март) с участием 24 учащихся старших классов. В блок тестов ФП в нашем исследовании входили контрольные упражнения, включающие бег на 100 м, прыжок в длину с места, отжимания упоре лежа (девушки), бег на 2000 м, наклон вперед на скамейке, челночный бег 3 x 10 м, характеризующие уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых двигательных качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Для оценки уровня физической подготовленности и анализа показателей в двигательных тестах мы использовали компьютерную программу по оценке и коррекции физической подготовленности учащихся под редакцией С.П. Левушкина.

Результаты исследования и их обсуждение. Отмечено, что к концу учебного года у школьников несколько улучшился уровень общей ФП по сравнению с началом учебного года. Так, если в сентябре учащиеся с низким уровнем ФП было 12,82%, то в конце учебного года стало в 1,5 раза меньше (8,16%) за счет их перехода в группу с уровнем ФП ниже среднего. Значительно увеличилось число школьников, имеющих средний уровень ФП. Так, если в начале учебного года средний уровень ФП имели 33,3% девушек, то к концу учебного года их стало на 11,6% больше. Вместе с тем количество учащихся с уровнем ФП выше среднего уменьшилось в 1,5 раза. В целом 19,2% учеников улучшили уровень ФП в конце учебного года (рисунок 1).

Тем не менее необходимо отметить, что значительно уменьшилось число школьников с неопределенным уровнем ФП (на 6,18%). Это говорит об увеличении числа обучающихся, сдавших все предлагаемые двигательные тесты, в том числе благодаря повышению посещаемости занятий физической культурой.

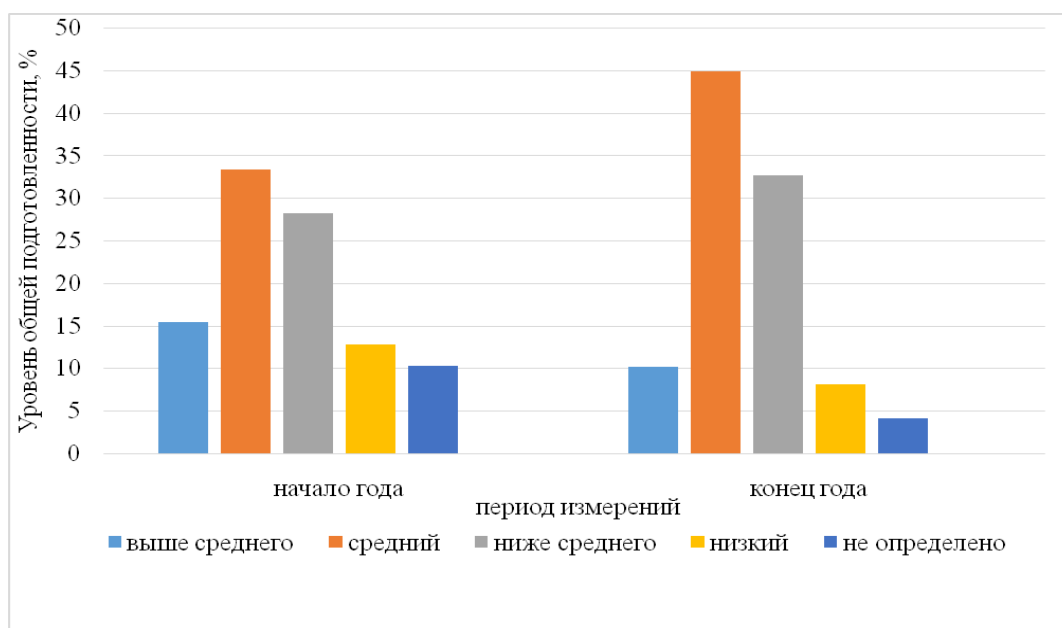


Рис. 1. Уровень работоспособности организма школьников МАОУ СОШ №18 города Чебоксары

Анализ прироста результатов в двигательных тестах за учебный год показал, что у девушек отсутствует достоверный прирост во всех двигательных тестах (таблица 1).

Таблица 1

*Прирост показателей двигательных тестов школьников
МАОУ СОШ №18*

Контрольные тесты	Начало года	Конец года	Прирост, %
	Девушки (п = 34)		
Бег на 100 м, с	18,51 ± 0,3	18,41 ± 0,29	-0,54
Бег на 2000 м, с	834,00 ± 7,26	830,00 ± 7,24	-0,48
Челночный бег 3x10 м, с	9,05 ± 0,95	8,90 ± 0,48	-1,66
Прыжок в длину с места, см	168,30 ± 4,6	169,40 ± 4,1	0,65
Отжимания от пола, кол-во раз	8,08 ± 1,4	7,50 ± 1,3	-7,18
Поднимание туловища, руки за головой, кол-во раз	28,50 ± 0,73	28,75 ± 0,7	0,87
Наклон вперед из положения стоя, см	16,08 ± 0,97	16,10 ± 0,95	0,12

Итак, по результатам тестирования и анализа уровня физической подготовленности мы пришли к выводу, что у школьников старших классов отсутствует положительная динамика в показателях двигательных тестов за учебный год. Данный факт вызывает беспокойство и тревогу, так как уровень физической подготовленности является интегральным показателем здоровья и главным фактором в определении уровня физического состояния организма.

Проблемы дефицита двигательной активности учащихся целесообразно решать путем включения в образовательную и повседневную деятельность разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, и прежде всего самостоятельных занятий.

Занятия по дисциплине «Физическая культура» должны способствовать повышению уровня общей физической подготовленности. На это нацеливают и всевозможные мероприятия, проводимые в образовательных организациях (спартакиады, кроссы, дни здоровья), с помощью которых можно повысить и выявить степень развития основных физических качеств.

Повышение уровня двигательной активности школьников должно привести к улучшению уровня физической подготовленности и физического состояния в целом, о чем свидетельствует мониторинг и обработка данных различных компонентов физического состояния обучающихся.

Для повышения уровня общей физической подготовленности и развития отдельных физических качеств, необходимо повысить объем двигательной активности до уровня не менее 6–8 ч в неделю благодаря самостоятельным занятиям и участию в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы. Для этого мы обозначаем физиологический коридор коррекции уровня ФП школьников (таблица 2).

*Рекомендуемый физиологический коридор
коррекции уровня физической подготовленности школьников*

Группы	Абсолютные и относительные временные значения интенсивности нагрузки, мин (% от всего времени занятия)		
	Компенсаторная зона (100–119 уд/мин)	Аэробная зона (120–159 уд/мин)	Смешанная зона (130–140 уд/мин)
Подвижные игры	16 (37)	30 (72)	4 (6)
Баскетбол	14 (32)	33 (75)	6 (12)
ОФП	8,0 (17)	29 (62)	5 (11)
Атлетическая гимнастика	27 (61)	25 (57)	5 (11)

Таким образом, мониторинг физической подготовленности является информативным инструментом, позволяющим выявить динамику физической подготовленности учащихся, и эффективным средством мотивации повышения недельного объема двигательной активности детей, что должно способствовать повышению уровня физической подготовленности и физического состояния организма школьника в целом.

Список литературы

1. Блинков С.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских и городских школьников 7–17 лет Ульяновской области [Текст] / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №7 (125). – С. 38–43.

2. Дмитриев А.Д. Динамика антропометрических показателей школьников в зависимости от особенностей учебной нагрузки / А.Д. Дмитриев, Ж.В. Бухаринова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2000. – №2. – 52 с.

3. Дмитриев А.Д. Изучение гармоничности физического развития детей в зависимости от степени учебной нагрузки / А.Д. Дмитриев [и др.] // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2000 – №2 (11). – С. 53–54.

4. Димитриев Д.А. Изучение функционального состояния системы кардиорегуляции у детей, проживающих в разных экологических условиях / Д.А. Димитриев [и др.] // Растущий организм: физиология и окружающая среда: сборник статей / под ред. Д.А. Димитриева. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2002. – С. 48–57.

5. Кожанов В.И. Основы физиологии спорта учащейся молодежи: учеб. пособие / В.И. Кожанов, А.А. Суриков, М.Н. Лежнина. – Чебоксары, 2016. – С. 45–52.

6. Кожанов В.И. Физиологические основы физической культуры: учеб. пособие / В.И. Кожанов, А.А. Суриков, М.Н. Лежнина. – Чебоксары, 2013. – С. 11–19.

7. Мурзина Ж.В. Анализ эффективности форматов проведения Всероссийской научно-практической конференции «Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018» // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 сентября 2018 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 11–13.

8. Суриков А.А. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Суриков, В.И. Кожанов. / Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №1. – С. 119–125.