НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ
NSJ.URALGUFK.RU

Рубрика «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»

Физическая подготовленность школьников разных возрастных групп в зависимости от территориальных условий проживания

Аннотация:

В статье на основе многолетних мониторинговых исследований проведен анализ физической подготовленности школьников Хабаровского края различных возрастно-половых групп по показателям низкого уровня развития физических качеств в зависимости от территориальных условий проживания. Независимо от возраста, пола и условий проживания низкие уровни развития двигательных способностей у мальчиков выявлены в проявлении гибкости и общей выносливости, у девочек − статической силовой выносливости и общей аэробной выносливости. Наибольшее число школьников, не выполняющих нормативные требования по тестовым упражнениям, отмечено в младшем школьном возрасте в сравнении с другими возрастными группами. Уровень физической подготовленности сельских школьников, проживающих в южных районах края, выше в сравнении с городскими и сельскими школьниками Севера.

Ключевые слова: Возрастные группы, Условия проживания, Физические качества, Школьники

Информация об авторах:

Лигута Владимир Филиппович – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России
liguta01@mail.ru.

Лигута Анна Владимировна – кандидат педагогических наук, Заместитель начальника учебного отдела Дальневосточного юридического института МВД России
lav_29@mail.ru

Актуальность. Исследования, проведенные в последнее десятилетие, свидетельствуют о недостаточном уровне физического здоровья наших детей, что не отвечает требованиям современного образования в области физической культуры [2]. Главной причиной данного состояния является низкий уровень двигательной активности учащихся [3].

В связи с этим Правительство Российской Федерации постоянно уделяет особое внимание данной проблеме, разрабатывая определенные программы, распоряжения и Постановления, направленные на улучшение состояния здоровья молодежи, привлечение ее к самостоятельным осознано-мотивированным занятиям физической культурой и спортом.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г., намечено обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования.

Совершенствование физической подготовленности школьников в современных условиях образования должно осуществляться на основе постоянных мониторинговых исследований уровня развития их физических качеств [5]. Это позволяет выявить определенные закономерности и недостатки в проявлении двигательных способностей учащихся, наметить пути совершенствования процесса физического воспитания.

Проведение регулярных исследований уровня физической подготовленности населения, в том числе школьников, у нас в стране осуществляется в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), на основе которых вносятся соответствующие коррективы в установленные нормативные показатели развития физических качеств [6].

Кроме этого, начиная с 1996 года, для оценки физической подготовленности школьников применяются тестовые упражнения

Всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания», которые проводятся ежегодно среди лучших команд городских и сельских общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса.

Учитывая огромный интерес к проблеме здоровья подрастающего поколения проведено значительное количество научных исследований ведущих ученых России, посвященных разработке новых профилактических, коррекционных и оздоровительных технологий, обеспечивающих гармоничное физическое и психическое развитие детей. Систематизирующим фактором в данном научном направлении выступают результаты анализа состояния физического здоровья детей России, а также изучение факторов, влияющих на его состояние в современных условиях, которыми являются: здоровый образ жизни, социальные и природные условия окружающей среды, генетические и наследственные факторы.

Если рассматривать конкретно школьные причины неблагополучия здоровья учащихся, как отмечают многие авторы, то к ним относятся: недостаток физической активности детей; чрезмерная интенсивность образовательного процесса, влияющая на психологическое состояние школьников; неграмотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья; провалы в существующей системе физического воспитания; неправильная организация учебных программ и питания.

Из всех перечисленных факторов, влияющим на физическое здоровье детей, немаловажным является специфика условий региона, характеризующаяся климатическими, природными, экологическими и социально-экономическими параметрами.

Проблема исследования заключается в поиске путей совершенствования физического воспитания школьников на основе выявления особенностей проявления их физической подготовленности в зависимости от возрастных групп и условий проживания.

Цель исследования: определение физической подготовленности школьников Хабаровского края разных возрастно-половых групп, проживающих в различных социально-экономических и климатических условиях.

Задачи исследования:

- выявить особенности проявления физических качеств у школьников независимо от возрастных групп и условий проживания;
- определить количество школьников в разных возрастно-половых группах, не выполняющих тестовые нормативы двигательных способностей;
- сравнить количество учащихся разного возраста и пола с низким уровнем развития физических качеств в зависимости от условий проживания.

Организация и методы исследования. В основе оценки физической подготовленности учащихся школ использовалось определение уровня развития физических качеств: скоростной силы (прыжок в длину с места); силовая выносливость мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа); силовая статическая выносливость рук (вис на перекладине на согнутых руках); силовая выносливость мышц живота (поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с); гибкость (наклон вперед из положения сидя); общая выносливость (бег на 1000 м).

Для этого учителями физической культуры было проведено массовое обследование школьников края (1624 школьника 7−17 лет 636 классов из 68 школ). Протоколы исследования направлялись в министерство спорта края. Обработка полученных результатов осуществлялась нами на основе Программного продукта, разработанного на базе вычислительного центра Челябинского государственного технического университета и предназначенного для ввода протоколов «Президентских состязаний» в школах России с целью определения рейтинга школы и классов в районе, класса в школе [1]. С помощью данной программы определялись уровни индивидуальной подготовки по каждому тесту: супер, отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, опасная зона.

Главным показателем оценки физической подготовленности школьников считалось невыполнение учащимися нормативных требований. В данном случае анализировались суммарные показатели неудовлетворительного уровня подготовки и уровня опасной зоны, которые относились к низкому уровню развития физических качеств. Такой принцип отклонений широко используется в исследованиях производственных и непроизводственных сфер, а в последнее время, также и в технологизации проведения мониторинга состояния физического здоровья в различных образовательных учреждениях.

Учитывая большую протяженность Хабаровского края с севера на юг почти на 1800 км, представленную различными природно-климатическими зонами, нами выделены две группы сельских школьников. Одна, проживающая в суровых северных климатических условиях, и вторая − группа школьников южных районов, с более благоприятными климатическими условиями проживания. Также определены две группы школьников больших индустриальных городов края: Хабаровск и Комсомольск-на-Амуре, который расположен севернее на 400 км от Хабаровска.

Результаты исследования. Анализ показателей с низким уровнем развития физических качеств у всех учащихся школ без дифференциации по возрасту и территориальным условиям проживания свидетельствует о том, что наилучшее проявление двигательных способностей по рейтингу у мальчиков наблюдается в силовой выносливости мышц живота (20,9%), а у девочек в скоростно-силовых качествах (19,9%) (табл.1).

Таблица 1 − Учащиеся школ с низким уровнем развития физических качеств, независимо от возрастных групп и территориальных условий проживания, %

Физическое качество	**м**	**рейтинг**	**д**
Скоростно-силовые	21,6	2	19,9
Силовая выносливость мышц рук	31,1	3	40,0
Силовая статическая выносливость рук	39,1	4	75,2
Силовая выносливость мышц живота	20,9	1	23,1
Гибкость	65,4	6	45,8
Общая выносливость	63,0	5	56,4

Наибольшее количество школьников, не справляющихся с нормативными требованиями тестовых упражнений, отмечается у мальчиков при выполнении наклона вперед (65,4%), а у девочек в висе на перекладине (75,2%).

В таблице 2 представлены показатели низкого уровня развития физических качеств у учащихся разных школьных возрастных периодов, независимо от территориальных условий проживания.

Таблица 2 − Учащиеся разного школьного возраста с низким уровнем развития физических качеств, независимо от территориальных условий проживания, %

Физическое качество	**Школьный возраст**

Младший (7-10 лет)				**Средний (11-14 лет)**				**Старший (15-17 лет)**		
м	**р**	**д**	**р**	**м**	**р**	**д**	**р**	**м**	**р**	**д**
Скоростно-силовые	13,9	3	8,2	1	4,7	1	6,4	1	3,0	1
Силовая выносливость мышц рук	10,9	2	14,5	3	8,5	3	14,8	4	11,7	4
Силовая статическая выносливость	20,9	4	25,4	6	10,7	4	28,2	6	7,5	3
Силовая выносливость мышц живота	9,1	1	9,9	2	6,3	2	6,7	2	5,5	2
Гибкость	22,7	5	18,7	4	21,8	6	13,7	3	20,9	6
Общая выносливость	23,9	6	20,4	5	20,1	5	17,5	5	19,0	5
р – рейтинг показателей физических качеств										

Как видно из представленных данных (табл. 2), наибольшее количество младших школьников не выполняют нормативные требования по используемым тестовым упражнениям в сравнении с другими возрастными группами.

Лучше всего, не зависимо от возраста, с нормативными показателями справляются школьники по проявлению скоростной силы (рейтинг 1), силовой выносливости мышц живота (рейтинг 2) и силовой выносливости мышц рук (рейтинг 3). Наиболее низкие результаты в выполнении нормативных требований у мальчиков, не зависимо от возраста, отмечаются в проявлении гибкости (рейтинг 6) и общей выносливости (рейтинг 5), а у девочек − в статической силовой выносливости (рейтинг 6) и общей выносливости (рейтинг 5). Следует отметить наилучшие показатели развития гибкости у девочек разных возрастных групп в сравнение с мальчиками.

Для более объективной оценки уровня физической подготовленности и дальнейшего принятия обоснованных решений, направленных на совершенствование состояния физического здоровья и эффективности процесса физического воспитания учащихся школ, необходимо иметь не только четкое представление о развитии их двигательных способностей в разных возрастно-половых группах, но и знать особенности их проявления в различных средовых условиях проживания.

Представленные результаты исследования в таблице 3 дают возможность проанализировать физическую подготовленность школьников сельской и городской местности, проживающих в разных климатогеографических условиях Хабаровского края.

Из приведенных данных в табл. 3 обращает на себя внимание большое количество низких уровней развития общей выносливости, которая, в первую очередь, обуславливает состояние здоровья человека, особенно в период младшего школьного возраста. Если рассматривать данные показатели по месту проживания учащихся, то хуже всего с нормативными требованиями справляются мальчики и девочки северных районов края всех возрастных групп (соответственно суммарные показатели в исследуемых группах составляют: 58,9%; 43,3% и 45,8%). Лучшие результаты в сдаче данного норматива показывают школьники сельской местности юга края (соответственно: 28,6%; 28,3% и 30,6%). Выявленная закономерность, в основном, наблюдается и при анализе показателей развития других двигательных способностей, что объясняется влиянием суровых климатических и социально-экономических факторов на организм детей школьного возраста [4].

Таблица 3 – Школьники с низким уровнем развития физических качеств, %

Регион, город	Школьный возраст							
	Младший (7-10 лет)			Средний (11-14 лет)			Старший (15-17 лет)	
	м	д	всего	м	д	всего	м	д
	Скоростно-силовые качества							
Северный р-н	17,8	12,9	30,7	6,6	7,8	14,4	3,2	4,7
Комсомольск	13,2	7,7	20,9	4,9	5,9	10,8	2,3	3,8
Хабаровск	12,0	7,2	19,2	4,4	6,2	10,6	3,3	8,6
Южный р-н	12,7	5,0	17,7	3,1	5,8	8,9	3,3	3,9
Среднее значение	13,9	8,2	22,1	4,7	6,4	11,1	3,0	5,3
	Силовая выносливость мышц рук							
Северный р-н	13,9	17,4	31,3	10,2	15,7	25,9	14,2	13,4
Комсомольск	10,1	15,7	25,8	8,0	14,5	22,5	10,9	10,1
Хабаровск	11,5	16,8	28,3	9,1	18,5	27,6	12,8	11,1
Южный р-н	8,0	8,1	16,1	6,7	10,5	17,2	8,9	8,0
Среднее значение	10,9	14,5	25,4	8,5	14,8	23,3	11,7	10,1

	Статическая силовая выносливость рук							
Северный р-н	24,1	27,1	51,2	10,8	29,3	40,1	8,5	22,9
Комсомольск	21,7	28,9	50,6	11,9	28,5	40,4	8,4	21,8
Хабаровск	25,2	26,9	52,1	12,1	30,6	42,7	8,5	27,4
Южный р-н	12,7	18,8	31,5	7,8	24,4	32,2	4,4	14,1
Среднее значение	20,9	25,4	46,4	10,7	28,2	38,9	7,5	21,6
	Силовая выносливость мышц живота							
Северный р-н	10,9	11,8	22,7	7,1	8,5	15,6	6,0	7,7
Комсомольск	9,8	12,8	22,6	6,3	8,2	14,5	5,9	7,2
Хабаровск	7,2	8,9	16,1	5,4	5,5	10,9	5,3	6,0
Южный р-н	8,5	6,1	14,6	6,5	4,6	11,1	4,9	5,0
Среднее значение	9,1	9,9	19,0	6,3	6,7	13,0	5,5	6,5
	Гибкость							
Северный р-н	23,7	19,6	43,3	20,3	15,1	35,4	24,5	15,8
Комсомольск	20,3	17,8	38,1	20,2	13,7	33,9	20,0	17,2
Хабаровск	30,4	22,3	52,7	30,2	16,1	46,3	22,3	12,8
Южный р-н	16,3	15,3	31,6	16,5	9,7	26,2	16,7	7,9
Среднее значение	22,7	18,7	41,4	21,8	13,7	35,5	20,9	13,4
	Общая выносливость							
Северный р-н	32,9	26,0	58,9	25,3	18,0	43,3	23,1	22,1
Комсомольск	21,7	25,0	46,7	20,2	16,0	36,2	19,8	18,4
Хабаровск	23,2	19,9	43,1	21,6	20,8	42,4	16,7	18,1
Южный р-н	17,8	10,8	28,6	13,3	15,0	28,3	16,2	14,4
Среднее значение	23,9	20,4	44,3	20,1	17,5	37,6	19,0	18,5

С возрастом, не зависимо от местожительства, уменьшается количество учащихся, не выполняющих нормативы, исключение составляют стабилизирующие числовые значения показателей гибкости и общей выносливости в среднем и старшем школьном возрасте. Отмечен низкий уровень развития гибкости у школьников всех возрастных групп Хабаровска в сравнении с учащимися других административных территорий.

Имеются определенные отличительные особенности в проявлении физических качеств у городских школьников г. Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре. В целом, у школьников Комсомольска-на-Амуре, в сравнении со сверстниками Хабаровска, выше уровень развития таких двигательных способностей как силовая выносливость мышц рук, статическая силовая выносливость и гибкость. Хабаровчане в отличие от комсомольчан имеют более высокий уровень развития силовой выносливости мышц живота.

Уровень развития скоростно-силовых качеств фактически одинаков у городских учащихся 7-14 лет. Исключение составляют старшеклассницы Комсомольска-на-Амуре, у которых уровень развития данного качества значительно выше, чем у их сверстниц из Хабаровска.

Сравнительный анализ развития общей выносливости городских школьников, показал различные соотношения низких уровней у детей и подростков. В целом школьники Комсомольска-на-Амуре имеют большие числовые значения низкого уровня в младшем (46,7%) и старшем (38,2%) школьном возрасте в отличие от хабаровчан (соответственно: 43,1% и 35,4%), исключение составляет средний школьный возраст. Кроме этого существуют определенные гендерные особенности развития данного качества.

Для более наглядного иллюстрирования полученных результатов исследования представлен рейтинг каждого показателя физического качества учащихся разных возрастно-половых групп в зависимости от места проживания (табл. 4).

Таблица 4 – Рейтинг показателей физических качеств школьников Хабаровского края

Регион, город	Школьный возраст						
	Младший (7-10 лет)		Средний (11-14 лет)		Старший (15-17 лет)		Общее место
	м	д	м	д	м	д	м
	Скоростно-силовые качества						
Северный р-н	4	4	4	4	2	3	4
Комсомольск	3	3	3	2	1	1	2-3
Хабаровск	1	2	2	3	3-4	4	2-3
Южный р-н	2	1	1	1	3-4	2	1
	Силовая выносливость мышц рук						
Северный р-н	4	4	4	3	4	4	4
Комсомольск	2	2	2	2	2	2	2
Хабаровск	3	3	3	4	3	3	3
Южный р-н	1	1	1	1	1	1	1
	Статическая силовая выносливость рук						
Северный р-н	3	3	2	3	2-3	3	2
Комсомольск	2	4	3	2	4	2	3

Хабаровск	4	2	4	4	2	4	4
Южный р-н	1	1	1	1	1	1	1
	Силовая выносливость мышц живота						
Северный р-н	4	3	4	4	4	4	4
Комсомольск	3	4	2	3	3	3	3
Хабаровск	1	2	1	2	2	2	1
Южный р-н	2	1	3	1	1	1	2
	Гибкость						
Северный р-н	3	3	3	3	4	3	3
Комсомольск	2	2	2	2	2	4	2
Хабаровск	4	4	4	4	3	2	4
Южный р-н	1	1	1	1	1	1	1
	Общая выносливость						
Северный р-н	4	4	4	3	4	4	4
Комсомольск	2	3	2	2	3	2	2
Хабаровск	3	2	3	4	2	3	3
Южный р-н	1	1	1	1	1	1	1

На основании приведенных в табл. 4 данных выявлено, что сельские школьники, проживающие в противоположных по климатическим и природным условиям, по уровню физической подготовленности отличаются не только между собой, но и от городских учащихся. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств детей двух больших городов края свидетельствует о том, что определяющим фактором, влияющим на состояние их физической подготовленности, является постановка процесса физического воспитания в школах.

Заключение. Установлено, что независимо от возрастно-половых групп и места проживания школьников Хабаровского края, наибольшие числа учащихся с низким уровнем развития гибкости и общей выносливости определены у мальчиков, а статической силовой выносливости и общей выносливости − у девочек. Лучше всего учащиеся справляются с нормативными требованиями, характеризующими скоростно-силовые способности и силовую выносливость мышц живота.

В младшем школьном возрасте отмечается наибольшее количество детей, не справляющихся с нормативными требованиями тестовых упражнений. С возрастом у школьников происходит снижение числовых показателей низкого уровня развития физических качеств.

Естественные климатогеографические и социально-экономические факторы проживания в значительной мере отражаются на уровне физической подготовленности школьников края. К ним относятся суровые экстремальные природные условия Севера, недостаточная инфраструктура для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных школах и по месту жительства, недостаток физкультурных кадров. В отличие от сельских школьников севера, учащиеся юга края находятся в более благоприятных условиях, которые позволяют осуществлять в процессе физического воспитания большую двигательную активность с использованием в зимнее время лыжной подготовки, в летнее время − природных факторов, в том числе, плавание в водоемах, физическую нагрузку во время семейной сельскохозяйственной деятельности.

Выявлены определенные отличительные особенности в проявлении развития физических качеств городских школьников, которые зависят от эффективной организации и проведения физического воспитания в школе, в семье, по месту жительства, взаимосвязи органов управления физической культурой и спортом в округах и муниципальных районов края, медицинских работников, управления образования.

Полученные результаты подтверждают необходимость разработки региональных стандартов по оценке уровня развития двигательных способностей, а также могут быть использованы для принятия управленческих решений по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовленности школьников общеобразовательных организаций края, определения пути дальнейшего научного поиска совершенствования процесса физического воспитания.

Список литературы:

1. Вавилов Ю.П. Проверь себя (к индивидуальной системе совершенствования человека) / Ю.П. Вавилов, Е.А. Ярош, Е.П. Кокорина // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 9. – С. 58-63.
2. Климов В.М. Оценка физического здоровья выпускников школ, поступающих в вузы / В.М. Климов Р.И. Айзман // Бюллетень сибирской медицины. – 2016. – т. 15, № 3. – С. 41-47.
3. Левушкин С.П. Двигательная активность современных школьников. Результаты популяционного исследования / С.П. Левушкин, Л.В. Макарова, К.В. Орлов, Т.М. Параничева, В.Д. Сонькин / Спортивно-педагогическое обозрение. – 2022. – № 4. – С. 21-42.

4. Лигута В.Ф. Влияние климатогеографических факторов на физическое состояние школьников Дальнего Востока России / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // «Наука-2020». – 2020. – № 8 (44). – С. 58-68.
5. Семенов Л.А. Динамика состояния кондиционной физической подготовленности учащихся начальной, основной и средней (полной школы) / Л.А. Семенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 177–181.
6. Синявский Н.И. Физическая подготовленность учащихся на основе выполнения нормативов комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Т. А. Елисеева [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1 (85). – С. 149-154.

Опубликовано: 11 марта 2024
Ссылка на статью: https://nsjuralgufk.ru/articles/70