

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

**Назарова Кристина Михайловна,**

*студентка института естествознания и спортивных технологий,*

*ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»,*

*г. Москва*

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЫ 10-11 ЛЕТ**

**Аннотация.** В статье определен уровень физической подготовленности московских школьников 10-11 лет, выявлены сильные и слабые физические качества, предложены способы коррекции рабочей программы по физической культуре для учащихся четвертых классов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, здоровье школьников, физическое развитие, физические качества.

**Актуальность.** Необходимость исследования проблем физического состояния школьников является ключевой проблемой нашего времени, так как здоровье подрастающего поколения по сравнению с 70-80 г сильно ухудшилось. За последние годы сложилось устойчивое отставание сферы физкультурного образования от других образовательных направлений. Оно отчетливо проявляется в том факте, что подрастающее поколение в большинстве своем значительно лучше овладевает научными и гуманитарными знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, но в то же время, физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни. Как показывали данные медиков, уже в дошкольном возрасте около 2/3 детей имеют различные патологии. Переход ребенка к режиму школьного обучения вызывает глубокую функциональную перестройку в его организме, причем у многих детей при этом страдает здоровье. За последние 10 лет отмечают сокращение числа здоровых детей в 4-5 раз [1, с.3].

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Здоровье детей - это общая проблема педагогов, медиков и родителей. Однако следует помнить, что условия школьной жизни являются более значимым фактором для формирования здоровья учащихся, чем, например, получаемый от родителей генофонд или усилия органов медицины, здравоохранения [3, с.59].

К числу основных проблем, влияющих на качество физического воспитания школьников, необходимо отнести недостаточное количество спортивных секций, групп ОФП и т.д. В настоящее время более 70% учащихся общеобразовательных школ не занимаются регулярно спортом.

Таким образом, в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях есть ряд важных проблем:

- крайне низкий уровень физического здоровья школьников 10-11 лет;
- низкое качество проведения уроков физической культуры и слабая организация занятий малыми формами физической культуры;
- недостаточный объем учебного времени на обязательные уроки физической культуры;
- незаинтересованность педагогов в развитии физического потенциала школьников;
- недостаточное внимание к образованию учащихся в области физической культуры, формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей и установок на самостоятельные занятия физической культурой и спортом [2, с.103].

**Цель исследования:** оценить эффективность уроков по физической культуре в общеобразовательном учреждении, опираясь на результаты физической подготовленности школьников.

**Задачи исследования:** провести анализ физической подготовленности школьников и сопоставить с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» III ступени.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

**Методика исследования:** поставленные задачи решались с помощью общепринятых методов педагогического исследования, по тестам, рекомендованным школьной программой. Результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы "Школа № 444" (март – апрель 2019 года). В исследовании приняли участие учащиеся четвертых классов в количестве 95 человек (42 девочки и 53 мальчика), 9 из которых отнесены к подготовительной группе для занятий физической культурой.

В ходе педагогического исследования применялись тесты: бег 30 м, челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища из положения лежа, наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Таблица 1.

### Результаты тестирования физической подготовленности учащихся четвертых классов.

Название теста	Д	М
Бег 30м (с)	5,6±0,5	5,9±0,49
Челночный бег 3x10м (с)	8,7±1,1	8,6±1
Прыжок в длину с места (см)	154±18,51	153±16,74
Поднимание и опускание туловища из положения лежа	35±8,14	29±10,79
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	7±2,75	2±0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12±11,29	23±10,86

Примечание: \* -  $p \leq 0,05$ ;

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Таблица 2.

Нормативные требования по физической культуре  
для учащихся четвертых классов.

Название теста	Д	М
Бег 30м (с)	5,3	5,1
Челночный бег 3х10м (с)	8,2	7,9
Прыжок в длину с места (см)	165	180
Поднимание и опускание туловища из положения лежа	40	46
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	13	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	14	28

### Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся четвертых классов общеобразовательной школы показал нам достаточно отчетливую и статистически достоверную тенденцию к снижению показателей их здоровья.

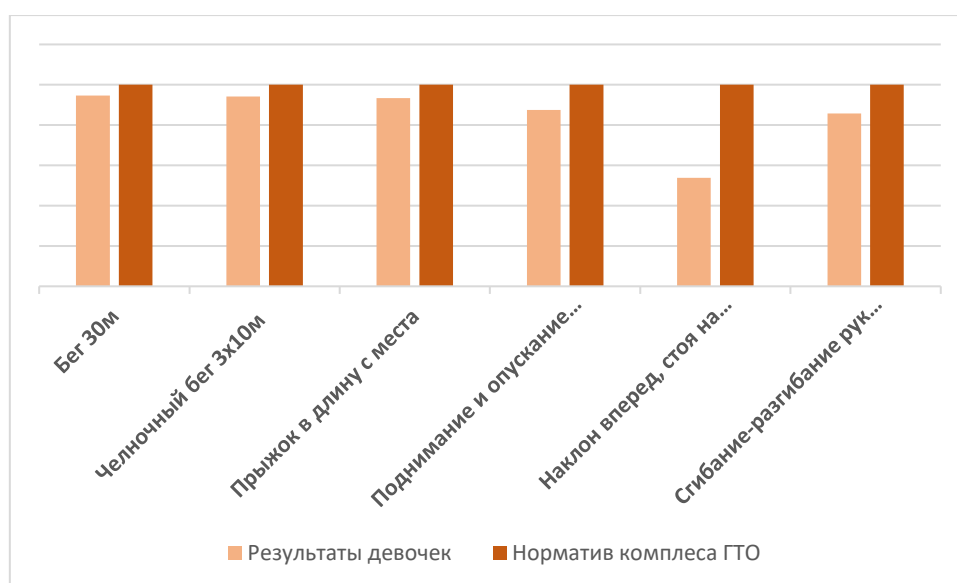


Рисунок 1. Соотношение результатов тестирования девочек с нормативами ГТО (в процентах).

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

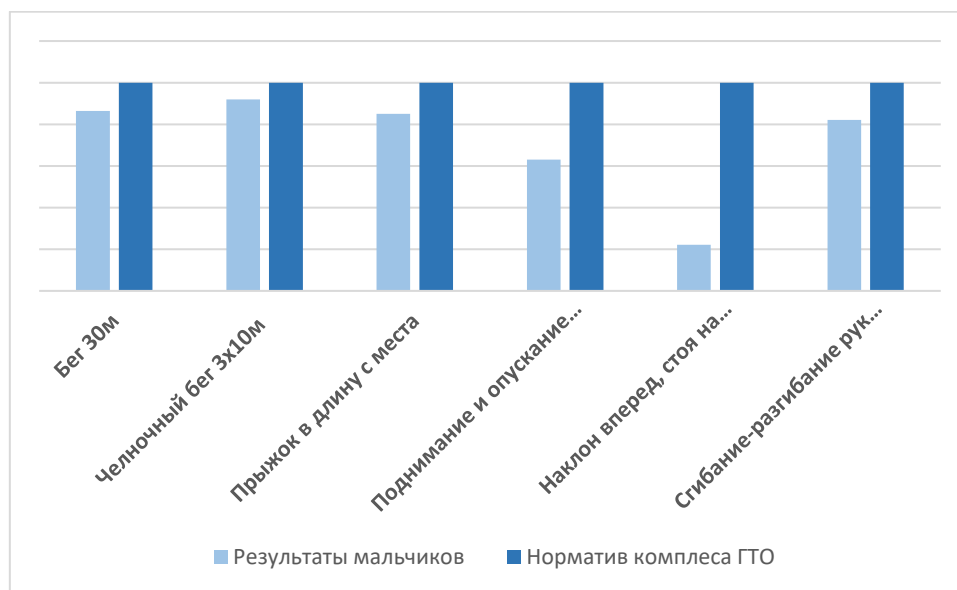


Рисунок 2. Соотношение результатов тестирования мальчиков с нормативами ГТО (в процентах).

В результате педагогического тестирования были выявлены существенные различия в уровне физической подготовленности учащихся и должных результатах для их возраста. Наиболее слабо развитыми физическими качествами оказались гибкость и сила. Показатели гибкости девочек соответствуют должным лишь на 53,8%, а быстроты на 94,6%. Гибкость мальчиков составила 22,2% от должного результата, а быстрота 86,4%. Результаты свидетельствуют о том, что физическая подготовленность девочек, лучше, чем мальчиков.

Низкие показатели гибкости и силы могут быть обусловлены тем, что годовое планирование уроков по физической культуре включает в себя недостаточное количество времени для занятий общей физической подготовкой.

Участники исследования были ознакомлены с результатами. Каждый увидел слабые и сильные стороны своего физического развития. В связи с этим у детей повысилась мотивация к занятиям физической культурой. Учителям были даны некоторые рекомендации по компенсации недостаточного физического развития школьников.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

### Выводы

Таким образом приведенные выше результаты исследования позволяют сделать следующие заключения:

1. Физическая подготовленность учащихся четвертых классов ниже должной для этого возраста. Наиболее развитым физическим качеством учащихся является быстрота, это может быть обусловлено возрастом детей, так как он является сенситивным для развития этого качества. Наименее развитым качеством является гибкость.

2. На наш взгляд целесообразно уделить больше времени на общую физическую подготовку в рамках учебных часов, отведенных для занятий гимнастикой, легкой атлетикой, а также лыжным спортом.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дроздова Е.В. Методы диагностики физического состояния младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. - №8. - С. 3.
2. Латыпов И.К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №10. - С. 103.
3. Функциональные резервы как интегральный показатель при оценке влияния внутришкольной среды на здоровье подростков / Шапошникова М.В., Богомолова Е.С., Кузмичев Ю.Г. и др. // Профилактическая и клиническая медицина. – 2014. – №2(51). – С. 59.