

4. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксёров / В.Н. Остьянов. – Киев : Олимпийская литература, 2011. – 272 с.
5. Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров: обучение и совершенствование : учеб.-метод. пособие / З.М. Хусьяйнов, А.И. Гаоакян, К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков ; Национальный исследовательский технологический университет. – М. : Изд. дом МИСиС, 2017. – 72 с.
6. Теория и методика бокса : учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.

REFERENCES

1. Abajan, V.A. and Sannikov, V.A. (2014), *Medico-biological and psychological components of training and competitive activity of boxers*, publishing company "Elist", Moscow.
2. Shuliko, Yu.A., Lavrov, A.A., Akhmetov, S.M. and et al. (2009), *Boxing. Theory and methodology, textbook*, Soviet sport, Moscow.
3. Kiselev, V.A. and Cheremisinov, V.N (2018), *Special training of boxers*, TVT Division, Moscow.
4. Ostyanov, V.N. (2011), *Training and training boxers*, Olympus literature, Kiev.
5. Khusainov, Z. M., Gaoakyan, A.I., Koptsev, K.N. and Menshikov, O.V. (2017), *Tactics of attacking and counterattacking actions of the boxers: learning and improvement, manual*, publishing house MISIS, Moscow.
6. Kalmykov, E.V. (2009), *Theory and methodology of Boxing: textbook*, Physical education, Moscow.

Контактная информация: ilichovao@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2018

УДК 796.011

МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИЦ СРЕДНИХ ШКОЛ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МОНИТОРИНГА

*Владимир Филиппович Лигута, кандидат педагогических наук, профессор,
Дальневосточный юридический институт МВД России (ДВЮИ МВД России), Хабаровск*

Аннотация

В статье анализируется многолетняя динамика состояния развития физических качеств у выпускниц средних школ, проживающих в различных средовых условиях Хабаровского края, по результатам мониторинга. Установлено улучшение исследуемых показателей на протяжении пятнадцати лет. Низкий уровень физической подготовленности отмечается у выпускниц северных районов края в сравнении со сверстницами, проживающими в южных районах и крупных городах края. Выпускницы, не зависимо от места проживания, имеют низкий уровень развития статической силовой выносливости, общей выносливости и скоростно-силовых способностей в сравнении со стандартами. Обосновывается необходимость разработки региональных стандартов физической подготовленности учащихся, отражающих условия их проживания, и внесения соответствующих корректив в процесс физического воспитания.

Ключевые слова: выпускницы школ, физическая подготовленность, многолетняя динамика, условия проживания, физические качества, нормативы, мониторинг.

LONG-TERM DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SECONDARY SCHOOL GRADUATES OF THE KHABAROVSK TERRITORY ACCORDING TO MONITORING RESULTS

*Vladimir Filippovich Liguta, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Far Eastern Law Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk*

Annotation

The article analyzes the long-term dynamics of the state of development of physical qualities of graduates of secondary schools living in different environmental conditions of the Khabarovsk territory,

according to the results of monitoring. The improvement of the studied parameters for fifteen years was established. The low level of physical preparedness is observed in graduates of the Northern regions in comparison with the peers living in the southern regions and large cities of the region. Graduates, regardless of their place of residence, have a low level of static power endurance, general endurance and speed-power abilities in comparison with the standards. The necessity in developing the regional standards for physical preparedness of students, reflecting their living conditions, and making appropriate adjustments to the process of physical education is substantiated.

Keywords: school graduates, physical preparedness, long-term dynamics, living conditions, physical qualities, standards, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из наиболее важных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников, является повышение уровня их физической подготовленности, который в значительной степени определяет их здоровье. Исследования многих специалистов свидетельствуют, что во время обучения школьники находятся без движения до 80,0% дневного времени. Снижение двигательной активности влечет за собой нарушение опорно-двигательного аппарата и изменение показателей физического развития и физической подготовленности. Гиподинамия рассматривается как основной фактор риска, способствующий развитию нарушений репродуктивного и соматического здоровья девушек вследствие уменьшения анаэробной и аэробной производительности, физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости мышц, подвижности в суставах [1, 3].

Основная цель работы – оценить динамику многолетнего уровня физической подготовленности выпускниц общеобразовательных организаций, проживающих в различных климатогеографических районах Хабаровского края.

Представленный материал исследования выполнен на основе результатов мониторинга физической подготовленности школьников Хабаровского края.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С 1999 года в Хабаровском крае проводится работа по развитию спортивно-оздоровительного движения среди школьников «Президентские состязания». Сборные команды края постоянно участвуют во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных играх школьников «Президентские спортивные игры».

Ежегодно научной группой с помощью специальной компьютерной программы осуществлялась обработка и анализ весенних и осенних результатов тестирования школьников 1-11 классов края, определялся рейтинг школ и классов по уровню и динамике физической подготовленности учащихся, оценивалось состояние и динамика физической подготовленности школьников края по отношению к предыдущему году, к стандартам РФ. Все полученные результаты доводились до субъектов образовательного процесса. По итогам проведения данных мероприятий ежегодно губернатором края награждались дипломами и денежными премиями на развитие спортивной базы 5 лучших школ, а также учителей, чьи воспитанники добились высоких результатов.

В рамках данных исследований нами в 1999, 2004, 2009 и 2014 годах у выпускниц школ края проведен анализ весенних тестовых результатов в беге на 1000 м, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, удержании тела в висе на согнутых руках на перекладине, поднимании туловища из положения лежа на спине за 30 с, прыжке в длину с места, наклоне туловища вперед из положения сидя [2]. Проанализированы результаты более 16 тысяч школьниц 11 классов, проживающих в четырех регионах края (города Хабаровск, Комсомольск-на-Амуре, северные и южные сельские и поселковые районы).

Анализ полученных результатов был проведен по двум направлениям: сравнительный анализ показателей физических качеств выпускниц края в зависимости от условий проживания, сравнительный анализ результатов тестирования выпускниц края с

нормативными стандартами в аспекте многолетней динамики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разница между нормативами и средними показателями силовой выносливости (%) у выпускниц школ свидетельствует о том, что данное качество лучше развито у девушек южных районов края и Хабаровска (рисунок 1).

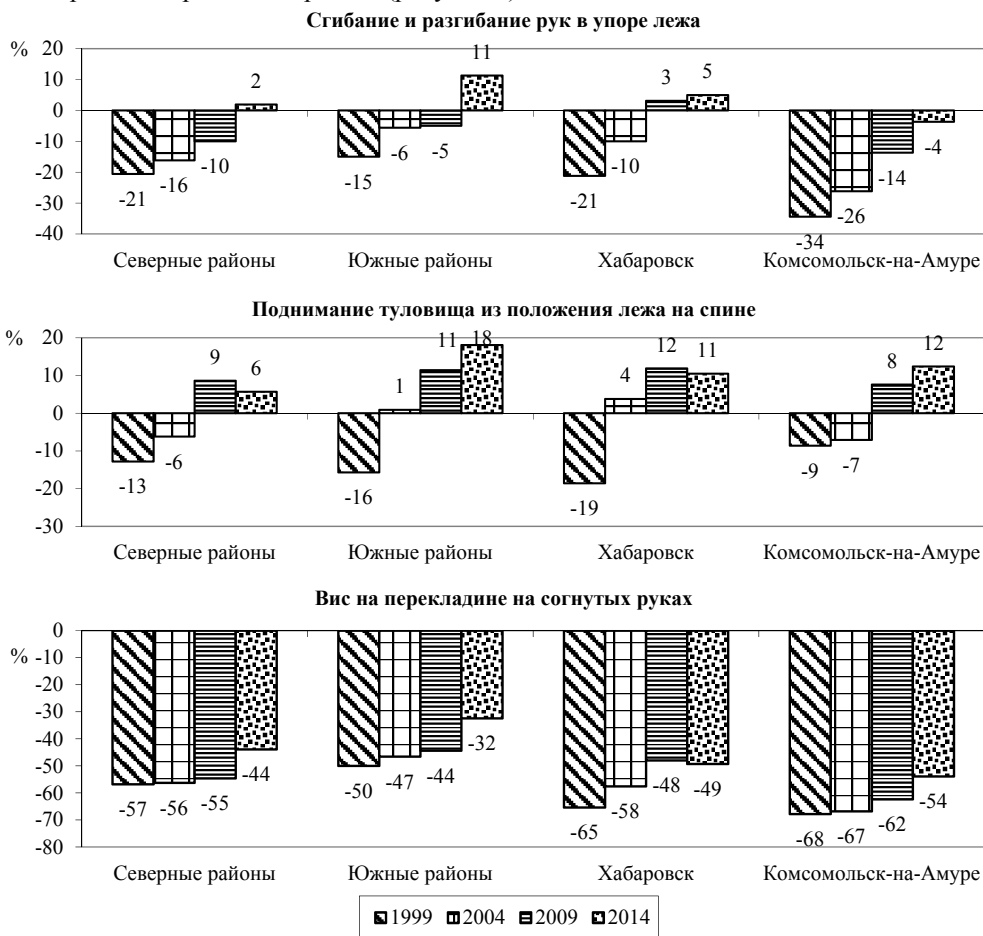


Рисунок 1 – Разница между нормативами и средними показателями силовой выносливости (%) у выпускниц школ Хабаровского края

Установлена общая закономерность улучшения показателей силовой динамической выносливости мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с) и статической выносливости (вис на перекладине на согнутых руках) на протяжении всего периода исследований.

Если рассматривать многолетнюю динамику средних показателей, характеризующих силовую выносливость выпускниц по отношению к стандарту, необходимо отметить ее различное проявление в зависимости от условий проживания. По ряду показателей силовой выносливости мышц рук и брюшного пресса выпускницы, проживающие в наиболее благоприятных климатогеографических условиях южных сельских районов и в Хабаровске, превосходят нормативы стандарта, начиная с 2004 по 2014 годы. Подобная закономерность (с 2009 по 2014 годы) отмечена у девочек северных районов и Комсомольска-на-Амуре по показателю поднимание туловища из положения лежа на спине.

Показатель среднего результата виса на перекладине на согнутых руках за пятнадцатилетний период наблюдения по отношению к стандарту повышается, но все же остается ниже норматива.

Средние показатели скоростно-силовых способностей у выпускниц, проживающих в разных климатогеографических регионах, улучшаются, однако не соответствуют нормативным требованиям (рисунок 2).

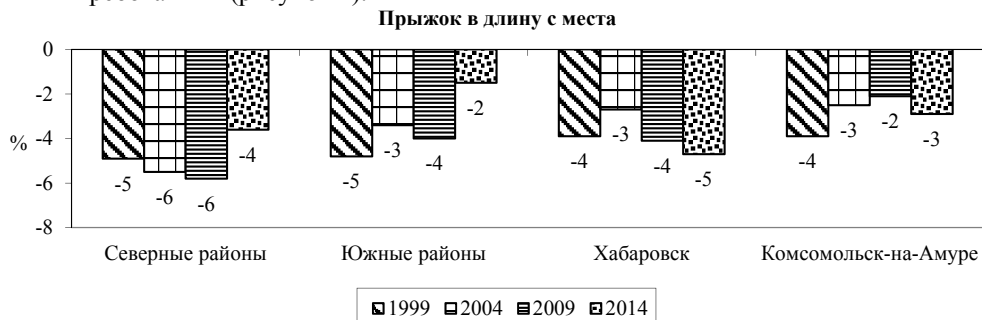


Рисунок 2 – Разница между нормативами и средними показателями скоростно-силовых способностей (%) у выпускниц школ Хабаровского края

По показателям гибкости школьницы из южных районов и Хабаровска показывают лучшие результаты, чем их сверстницы из северных районов (рисунок 3).



Рисунок 3 – Разница между нормативами и средними показателями гибкости (%) у выпускниц школ Хабаровского края

На протяжении всего периода исследования у всех выпускниц не зависимо от условий проживания отмечается улучшение данного показателя по отношению к стандартным величинам. Общая выносливость в целом лучше развита у выпускниц, проживающих в северных районах края (рисунок 4).

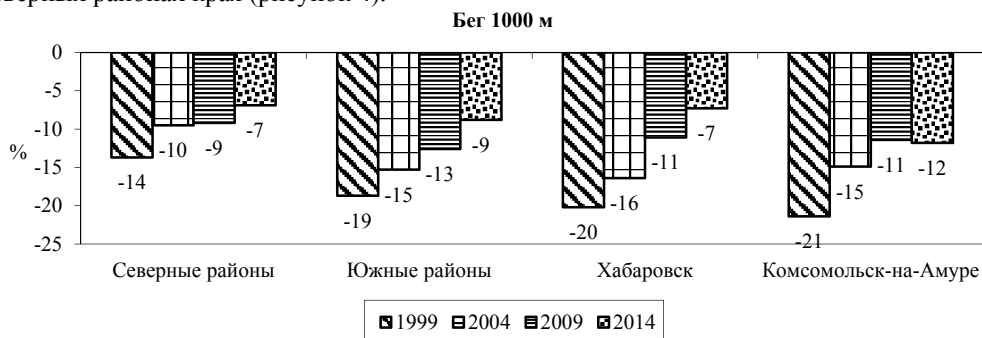


Рисунок 4 – Разница между нормативами и средними показателями общей выносливости (%) у выпускниц школ Хабаровского края

Средние показатели общей выносливости девушек, проживающих в разных климато-географических условиях, за весь период наблюдения не достигают стандартной величины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многолетняя динамика средних показателей двигательных способностей, характеризующих уровень физической подготовленности выпускниц школ Хабаровского края, проживающих в разных климатических зонах региона, свидетельствует об их улучшении. В определенной степени это связано с внедрением и проведением мониторинга состояния физической подготовленности школьников образовательных организаций края, результаты которого можно использовать в процессе коррекции отклонений в развитии физических качеств учащихся. Неблагоприятные климатические и социальные условия северных районов края в значительной степени влияют на уровень физической подготовленности школьниц, которые уступают своим сверстницам, проживающим в южных районах края и в больших городах.

Средние результаты тестовых упражнений, характеризующие развитие динамической силы мышц рук и брюшного пресса, а также гибкости, выпускниц, проживающих в разных средовых условиях, по-разному проявляются в сравнении со стандартами по годам исследования. В конечном итоге они соответствуют или превышают нормативные требования за счет направленной коррекции на совершенствование физических качеств.

Также установлено, что на протяжении всего периода исследований средние показатели развития скоростно-силовых способностей, статической выносливости мышц рук и общей выносливости у всех обследуемых выпускниц школ находятся на довольно низком уровне по отношению к стандартам, хотя имеют определенную тенденцию к улучшению, но при этом не достигают нормативного уровня. По нашему мнению, для выпускниц школ Дальневосточного региона оценочная школа по данным тестовых упражнений не подходит, так как она является завышенной. Для них должны быть разработаны региональные стандарты физической подготовленности, отвечающие требованиям современности, репрезентативности и релевантности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богатырев, В.С. Физиологическая характеристика физического развития и репродуктивного здоровья выпускниц средних школ, проживающих на экологически различных территориях Кировской области : автореферат дис. ... д-ра биол. наук / Богатырев В.С. – Москва, 1999. – 32 с.
2. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Кокорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58-63.
3. Лигута, В.Ф. Физическая подготовленность городских и сельских школьниц Хабаровского края / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Проблемы современного педагогического образования. Сер. : Педагогика и психология : сб. статей. – Ялта : РИО Гуманитарно-педагогическая академия, 2016. – Вып. 51, ч. 5. – С. 228-237.

REFERENCES

1. Bogatyrev, V.S. (1999), *Physiological characteristics of physical development and reproductive health of secondary school graduates living in ecologically different areas of the Kirov region*, dissertation, Moscow.
2. Vavilov, Yu.N., Yarysh, E.A. and Kokorina, E.P. (1997), “Test yourself (to the individual system of human self-perfection)”, *Theory and practice of physical culture*, No.9, pp. 58-63.
3. Liguta, V.F. and Liguta A.V. (2016), “Physical fitness of urban and rural schoolgirls of the Khabarovsk Territory”, *Problems of modern pedagogical education – collection of articles*, Vol. 51. Part 5. pp. 228-237.

Контактная информация: liguta01@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2018