

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ИННОВАЦИОННОГО ТИПА

Родин Максим Александрович
Доцент ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»
г. Кемерово

Правильно организованное физическое воспитание школьника способствует созданию фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности.

«Физическое образование ребенка есть база всего остального, - утверждал А. В. Луначарский. – Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физической культуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения». Слова Луначарского, как никогда, стали актуальными в наши дни.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В настоящее время с увеличением учебных нагрузок наблюдается снижение двигательной активности учащихся. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии сказываются так же и на сопротивляемости молодого организма простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может привести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

В связи с изложенным выше нами было предпринято сравнительное исследование, посвященное изучению уровня физического развития учащихся учебных заведений инновационного типа.

В нашем исследовании приняли участие 60 школьников (юношей), учащихся гуманитарной гимназии № 41, и 60 школьников, учащихся общеобразовательной школы № 65. Все исследуемые в возрасте 14-16 лет, учащиеся 8, 9, 10 классов (по 20 человек каждой возрастной группы и класса).

У всех испытуемых были изучены антропометрические показатели (вес, рост), а также уровень развития двигательных качеств (скорость, сила, точность, выносливость, гибкость).

Основные результаты нашего исследования представлены в таблицах 1-5.

Таблица 1.

**Средние показатели антропометрических измерений и результатов
в тестовых заданиях**

Показатели	8 класс		9 класс		10 класс	
	Гимна- зия	Школа	Гимна- зия	Школа	Гимназия	Школа
Рост (см)	164±1.7	165±2.3	170±1.1	169±1.1	171±1.2	170±1.2
Вес (кг)	46±1.4	47±1.6	58±1.3	57±1.3	61±0.85	61±0.8
Метание мяча в кольцо (количество раз)	2±0.6	3±0.1	2±0.4	3±0.4	3±0.37	3±0.2
Подтягивание	9±1.8	7±0.7	7±1	8±0.8	14±1.4	14±1
Прыжки с места (см)	185±10	178±5.7	186±4.5	182±5	204±4	200±4.5
Гибкость (см)	6±1.4	6±0.7	7±0.5	7±0.5	10±0.6	9±0.5
Тест Купера	24±0.7	22±0.9	25±0.8	22±0.6	24±0.9	21±0.8

Таблица 2.

**Процентное соотношение учащихся 8 класса
с разным уровнем развития двигательных качеств**

Двигательные качества	низкий		средний		высокий	
	Гимна- зия	Школа	Гимна- зия	Школа	Гимна- зия	Школа
Точность движений	40	50	50	40	10	10
Гибкость	20	40	30	50	50	10
Скоростно-силовые качества	40	60	40	20	20	20
Сила	20	20	50	30	30	50
Выносливость	30	60	40	20	30	20

Таблица 3.

**Процентное соотношение учащихся 9 класса
с разным уровнем развития двигательных качеств**

Двигательные качества	низкий		средний		высокий	
	Гимназия	Школа	Гимназия	Школа	Гимназия	Школа
Точность движений	20	10	60	70	20	20
Гибкость	50	30	30	40	20	30
Скоростно-силовые качества	70	60	20	30	10	10
Сила	30	40	40	30	30	30
Выносливость	60	50	20	10	20	40

Таблица 4.

**Процентное соотношение учащихся 10 класса
с разным уровнем развития двигательных качеств**

Двигательные качества	низкий		средний		высокий	
	Гимназия	Школа	Гимназия	Школа	Гимназия	Школа
Точность движений	20	50	40	20	40	30
Гибкость	20	40	60	50	20	10
Скоростно-силовые качества	20	30	60	30	20	40
Сила	10	10	10	20	80	70
Выносливость	50	60	30	20	20	20

Анализ результатов нашего исследования позволил сделать следующие выводы.

1. Согласно данным многочисленных научных исследований 32 – 35% от всего тела подростков составляют мышцы. Каждая мышца или группа мышц развивается по-своему. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, меньшими мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. У мальчиков в период полового созревания относительный вес мышц больше, чем у девочек. Что касается физических качеств, то у подростков 13 – 14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим в возрасте до 13 – 14 лет, наибольший прирост максимальной силы – с 13 – 14 лет до 16 – 17 лет. Скорость двигательной реакции у подростков к 13 – 14 годам приближается к показателям взрослых. Наибольший прирост скорости движения наблюдается в возрасте до 13 – 14 лет. Показатели выносливости и ловкости с возрастом повышаются.

2. В ходе исследования антропометрических показателей было выявлено, что среди исследуемых групп учащихся гимназии и школы показатели роста, веса, то есть одни из самых главных характеристик физического развития, находятся практически на одном

уровне. Проанализировав эти данные, мы приходим к выводу, что по антропометрическим данным уровень физического развития учащихся гимназии и школы находится в пределах возрастной нормы.

3. Анализ результатов оценки уровня развития двигательных качеств показал, что у учащихся гимназии и школы он практически одинаков, и все же, у гимназистов этот уровень чуть выше. Анализ процентного соотношения учащихся с различным уровнем развития двигательных качеств показал, что большинство учащихся имели низкий или средний уровень их развития.