

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩЕГО ФАКТОРА ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ПОДХОДЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

В научно-методической литературе последних лет достаточно широко обсуждаются вопросы об основных подходах к оценке физического состояния, физического здоровья, физической кондиции как интегрального критерия состояния организма детей и подростков.

По мнению В. М. Зациорского [3], физическое состояние определяется соответствием показателей жизнедеятельности и степенью устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям, включая такие показатели, как возможность выполнять определенный круг движений и степень совершенства их выполнения, а также уровень двигательных качеств.

А. А. Гужаловский [2] считает, что в модель физического состояния необходимо включать компоненты телосложения, физическую работоспособность и состояние здоровья. Ведущим фактором в оценке физического состояния является физическое развитие, оцениваемое по основным критериям длины и массы тела, ОГК и других антропометрических показателей.

Исходя из данной концепции, физическое состояние можно рассматривать как интегральный показатель, включающий в себя физическое развитие, тип телосложения или соматотип, физическую подготовленность и функциональную зрелость организма.

В настоящее время разработаны методические подходы к оценке физического состояния школьников, проживающих в неблагоприятных экологических условиях Северо-Западного региона, имеющих различные аномалии в развитии.

Л. Г. Харитоновой [4] предложена методика дифференцированной оценки физического состояния школьников по пяти блокам, включающим: 1) физическое развитие «ФР» (длина тела, масса тела, весо-ростовой индекс), 2) блок кардиореспираторной системы «КРС», 3) вегетативной системы «ВНС», 4) оценки максимального потребления кислорода «МПК», 5) блок физической подготовленности «ФП». Формула расчета физического состояния школьников:

$$\Phi C = \Phi P + KPC + BHC + MCK + \Phi P$$

Дифференциация этого показателя по баллам, где 1-2 балла – ниже среднего, 3 балла – средний, а 4-5 баллов – выше среднего, свидетельствует об уровне соматического здоровья.

Интегральный показатель физического состояния проведен у 381 школьниц (11-14 лет). Установлено, что у 33,6 % девочек физическое состояние оценивается как «выше среднего» – 4,6 балла, у 46,3 % – «среднее», 3,6 балла, в у 20,1 % девочек – «ниже среднего», равное 2,6 балла. Для группы девочек с низкими показателями физического состояния разработана специальная программа, включающая в себя дыхательную гимнастику и аэробику, которая применялась в течение учебного года (68 часов).

Данный двигательный режим школьниц позволил повысить уровень физического состояния с 2,6 баллов до 3,2 балла, т. е. средний уровень физического состояния.

Использование разработанной методики позволяет преподавателям физической культуры, инструкторам, методистам ЛФК дифференцировать физические нагрузки, осуществлять подбор отдельных упражнений и их комплексов, обеспечивая индивидуальную направленность занятий школьников.

Литература

1. Горская И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья : монография / И. Ю. Горская. – Омск, 2000. – 212 с.
2. Гужаловский А. А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 26 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : ФиС, 1996. – 200 с.
4. Харитонов Л. Г. К вопросу целесообразности учета индивидуально-типологических особенностей детей и молодежи в практике физической культуры и спорта // Сборник статей. – Новокузнецк, 2004. – С. 129-131.