

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ЦЕНТР ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. СПОРТ. ЛИЧНОСТЬ

*Материалы Всероссийской (с международным участием)
научно-практической конференции*

15-16 декабря 2016 г.

Йошкар-Ола
ПГТУ
2017

УДК 796.012.1
ББК 75.1
Д 22

Редакционная коллегия:

В. Г. Соколов, канд. пед. наук, профессор ПГТУ (председатель);
И. В. Гребнев, канд. филос. наук, доцент ПГТУ;
С. В. Желудкин, канд. филос. наук, доцент ПГТУ

Двигательная активность. Спорт. Личность: материалы
Д 22 Всероссийской (с международным участием) научно-практической
конференции (15-16 декабря 2016 г.). – Йошкар-Ола: Поволжский
государственный технологический университет, 2017. – 180 с.
ISBN 978-5-8158-1829-3

Основу сборника составили статьи, посвященные проблемам поиска
эффективных путей восполнения дефицита двигательной активности,
укрепления здоровья и становления личности учащейся молодёжи в кон-
тексте прогрессивных научных идей XXI века.

УДК 796.012.1
ББК 75.1

Научное издание

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. СПОРТ. ЛИЧНОСТЬ

Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической
конференции (15-16 декабря 2016 г.)

Редакторы *Л. С. Емельянова, П. Г. Павловская*
Компьютерная верстка и дизайн обложки *С. Н. Эштыкова*
Переводчик *О. В. Филипчук*

Подписано в печать 05.05.2017. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,46. Тираж 100 экз. Заказ № 5991.
Поволжский государственный технологический университет. 424000 Йошкар-Ола,
пл. Ленина, 3.
Редакционно-издательский центр ПГТУ. 424006 Йошкар-Ола, ул. Панфилова, 17

ISBN 978-5-8158-1829-3

© Поволжский государственный
технологический университет, 2017

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ИДЕЙ СОВРЕМЕННОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ

УДК 61:796/799+053.5

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Герасевич Анатолий Николаевич^{1,2}, Пархоц Елена Геннадьевна²,
Козел Наталья Владимировна³, Козлович Светлана Николаевна⁴*

¹ГНУ «Институт истории НАН Беларуси», отдел антропологии, Минск

²УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина», Брест

³ГУО «Средняя школа № 14 г. Бреста»

⁴ГУО «Средняя школа № 19 г. Бреста», ger@tut.by

В статье представлена и проанализирована возрастная динамика результатов тестирования уровня физической подготовленности учащихся с использованием отдельных тестов из батареи Еврофит. Обсуждается прикладное значение применяемых тестов для контроля состояния физического здоровья школьников.

Ключевые слова: физическая подготовленность, девочки, мальчики, тесты Еврофит, физическое здоровье школьников, физическое развитие

Введение. В школьном возрасте важным для оценки физического развития и физического здоровья является применение тестов, объективно отражающих состояние обследуемых [1-4]. Однако важным представляется применение не только утилитарно-прикладных тестов, отражающих развитие основных двигательных (физических) качеств, но и иных, применение которых позволит улучшить систему контроля за формированием элементов структуры индивидуального здоровья. Возможно, этим требованиям в большей мере удовлетворяют тесты из батареи Еврофит, имеющие унифицированный характер [5].

Цель работы – определение возрастной динамики и нормативов тестирования физической подготовленности (ФП) учащихся 7-17 лет с применением отдельных тестов из батареи Еврофит.

Решаемые задачи:

1) определить возрастную динамику результатов тестов физической подготовленности учащихся школьного возраста;

2) разработать нормативы для мальчиков и девочек по результатам отдельных тестов из батареи Еврофит.

Методика исследования. В обследовании участвовали учащиеся школьного возраста ($n=3529$, 1657 мальчиков (юношей) и 1872 девочки (девушки)) из общеобразовательных школ г. Бреста.

В качестве тестов для определения уровня физической подготовленности (ФП) применяли:

- тест определения гибкости (в положении сидя);
- определение показателя равновесия (тест «фламинго» – на узкой опоре);
- определение скорости движения руки (теппинг-тест с касанием кругов);
- бросок медбола (двумя руками; 1 кг – 1-4-е классы и 2 кг – остальные) [5].

Математическая обработка результатов и определение достоверности различий с применением t -критерия Стьюдента.

Изложение результатов. Выбор описываемых тестов для определения ФП школьников обусловлен следующим:

1) тест на равновесие свидетельствует об уровне статической координации, вестибулярной устойчивости, что важно для усвоения различных двигательных навыков, а также сезонной (зимой) профилактики травматизма школьников, его результат связан, в том числе, с регуляцией кровяного давления;

2) тест на гибкость свидетельствует о состоянии костно-мышечной системы, в частности, состоянии подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;

3) теппинг-тест для верхней конечности свидетельствует о лабильности нервно-мышечного аппарата, дает информацию о возможностях прикладного характера в отношении ее функций;

4) тест определения результата в броске медбола отражает уровень силовых способностей (взрывной силы), свидетельствует об уровне развития мышечной системы в целом.

Результаты определения показателей физической подготовленности отражены в таблицах 1 и 2.

В обеих таблицах достоверность различий между средними значениями групп М (Ю) и Д (Дв): $\Delta - P < 0.05$; $\square - P < 0.01$; $o - P < 0.001$.

Таблица 1

Средние значения показателей равновесия (кол-во) и гибкости (см) школьников в возрасте 7–17 лет

Возраст, лет	Равновесие, кол-во				Гибкость, см			
	М (Ю)		Д (Дв)		М (Ю)		Д (Дв)	
	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ
7	12,57 0,57	6,04	11,21 0,63	6,96	4,97 0,46 \square	5,13	6,83 0,45	5,18
8	11,18 0,57	6,95	10,93 0,58	7,86	3,85 0,42 o	5,76	7,00 0,41	5,84
9	9,26 0,48 \square	5,82	7,47 0,48	5,75	3,35 0,45 o	6,06	7,36 0,47	6,10
10	8,69 0,54 \square	6,29	6,75 0,49	6,03	2,61 0,49 o	6,20	6,69 0,44	5,82
11	9,46 0,55 Δ	6,81	7,69 0,50	6,44	2,48 0,51 o	6,92	6,64 0,50	6,89
12	9,14 0,43 o	6,73	6,56 0,39	6,29	2,66 0,40 o	6,64	7,76 0,38	6,50
13	8,28 0,48 Δ	6,27	6,86 0,37	5,85	3,16 0,53 o	7,10	9,37 0,42	6,74
14	7,82 0,38	4,79	7,19 0,45	5,53	3,31 0,53 o	6,93	10,36 0,55	6,74
15	8,49 0,49 Δ	6,47	6,93 0,46	5,71	4,52 0,59 o	7,79	11,08 0,53	6,83
16	8,33 0,61	6,73	7,81 0,63	8,35	5,59 0,71 o	7,91	11,05 0,53	7,01
17	5,88 0,49	4,74	6,91 0,63	6,98	7,11 0,86 o	8,41	12,42 0,67	7,50

Таблица 2

Средние значения скорости движений руки (с) и результатов броска медбола (см) школьников в возрасте 7–17 лет

Возраст, лет	Скорость движений руки, с				Бросок медбола, см			
	М (Ю)		Д (Дв)		М (Ю)		Д (Дв)	
	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ
7	23,65 0,80	4,61	23,52 0,55	4,10	313,91 13,50	78,73	321,62 14,68	105,87
8	21,55 0,46	4,33	22,50 0,45	4,84	396,58 10,96 o	98,01	348,35 8,60	88,49

Возраст, лет	Скорость движений руки, с				Бросок медбола, см			
	М (Ю)		Д (Дв)		М (Ю)		Д (Дв)	
	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ	$\bar{X} \pm m$	σ
9	20,70 0,34	3,29	19,87 0,38	3,63	448,95 10,95 _o	102,68	374,83 9,05	85,33
10	17,98 0,34 Δ	2,97	16,95 0,29	2,72	432,68 10,59	93,49	407,03 12,78	121,20
11	16,58 0,47	3,83	16,23 0,33	2,98	422,73 9,92 \square	81,17	379,86 11,74	108,25
12	14,66 0,19	2,15	14,49 0,18	1,97	482,42 9,84 Δ	102,72	448,56 11,73	111,91
13	13,94 0,25	2,19	14,61 0,25	2,05	563,76 13,79 _o	120,22	489,85 13,62	109,82
14	13,72 0,29	2,52	14,13 0,38	2,58	722,05 21,39 _o	186,48	558,91 16,55	112,23
15	12,84 0,28 \square	2,42	13,99 0,31	2,47	781,73 16,98 _o	139,02	529,33 14,42	106,00
16	12,18 0,36 Δ	1,93	13,45 0,30	2,43	883,60 34,02 _o	170,12	573,04 13,61	101,85
17	11,25 0,53 _o	2,33	14,43 0,79	3,25	915,63 45,92 _o	183,67	625,71 42,40	158,63

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что:

1) для оценки уровня физической подготовленности в контексте физического здоровья учащихся важно использовать тесты на определение показателей гибкости, равновесия, скорости движения руки и броска медбола (Еврофит);

2) предлагаются нормативы по тестам для мальчиков и девочек Бреста и региона, пригодные для оценки уровня ФП школьников.

Библиографический список

1. Изаак С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга / автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 – СПб., 2006. – 52 с.

2. Мониторинг физического состояния школьников / С. П. Левушкин, Р. И. Платонова, М. Д. Гуляев, И. И. Готовцев. – Советский спорт, 2012. – 167 с.

3. Asienkiewicz R. Ontogenetyczna zmienność rozwoju fizycznego i motorycznego chłopców i dziewcząt w wieku 5-14 lat (na przykładzie populacji Zielonej Góry). – Zielona Góra: Of. Wydaw. UZ, 2007. – 301 s.

4. Dziecko wiejskie bialskie / K. Górniak, H. Poplawska, A. Wil-czewski i in. – B. Podlaska: WWFiS, 2010. – 193 s.

5. Testing physical fitness. Eurofit experimental battery: provisional handbook [Electronic resource]. – URL: <http://www.bitworks-engineering.co.uk> (дата обращения 01.10.2015).

TESTING OF PHYSICAL PREPARADNESS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL HEALTH OF PUPILS

*Gerasevich Anatolij Nikolaevich^{1,2}, Parhoc Elena Gennadievna²,
Kozel Natalya Vladimirovna³, Kozlovich Svetlana Nikolaevna⁴*

¹Institute of History of NAS of Belarus, Department of anthropology, Minsk

²Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest

³Secondary school № 14 of Brest

⁴Secondary school № 19 of Brest, ger@tut.by

The paper presents the results of age dynamics testing of physical preparedness level of pupils, using a number of Eurofit battery tests. Practical importance of the above mentioned tests in monitoring the state of physical health of schoolchildren is discussed.

Key words: physical preparedness, pupils, girls, boys, Eurofit tests, physical health

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ИДЕЙ СОВРЕМЕННОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ.....	5
<i>Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г., Козел Н. В., Козлович С. Н.</i> Тестирование уровня физической подготовленности в контексте контроля физического здоровья школьников.....	5
2. НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ	10
<i>Козадаев М. Г., Селитреникова Т. А., Селитреников В. С.</i> Современные аспекты применения метода плантографии	10
<i>Иванова Д. В.</i> Дозированная ходьба и здоровье	16
<i>Рыбаков И. И.</i> Варианты развития силовых способностей у зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки	19
<i>Лычко С. А.</i> Современные технологии на службе у людей с ограниченными возможностями здоровья	22
<i>Шабалин А. В., Лобанова О. А.</i> Взаимодействие химических элементов в организме человека	25
3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СРЕДНИХ, СРЕДНЕСПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	28
<i>Исмагилов К. Р.</i> Организационно-педагогические условия оптимизации процесса физического воспитания молодёжи в вузе	28
<i>Подоплелова А. Ю.</i> Формирование у школьников мотивации к занятиям фитнес-аэробикой	32
<i>Рыбаков И. И.</i> Развитие процессов утомления и восстановления при выполнении подтягиваний	36