

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.А. Кудинова

Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия, Россия, [kudinov9910@rambler.ru](mailto:kudinov9910@rambler.ru)

**Введение.** Школьный возраст – наиболее важный период в жизни каждого молодого человека по формированию личности физической культуры [2, 4]. Только эффективная работа на этом возрастном этапе может обеспечить высокую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей жизни, будет способствовать сформированности стабильных навыков здорового образа жизни, повышению состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни людей, позволит отобрать нужный контингент для занятий спортом, оградит молодых людей на долгие годы от вредных привычек, обеспечит экономический потенциал страны и благополучие её граждан [1, 3].

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; обобщение передового практического опыта; контрольные испытания; медико-биологические методы исследования; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения правильного направления работы по физическому воспитанию учащейся молодежи необходимо в первую очередь выбрать системообразующий фактор в этом направлении работы. По нашему мнению, в качестве объединяющего начала (системообразующего фактора) в школьной физической культуре необходимо выбрать уровень сформированности физического состояния учащихся, который представлен интегральным показателем характеристик их физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья и функциональных возможностей. Важно установить эту зависимость, чтобы полнее реализовать потенциальные двигательные возможности школьников на уроках физической культуры.

Нами на различном контингенте мальчиков (юношей) и девочек (девушек) в возрасте 11-17 лет ( $n = 7661$ ) изучалась взаимосвязь показателей физического состояния и характеристик физкультурно-спортивной деятельности. У *11-13-летних мальчиков* акселерированного типа развития (торакальный тип телосложения) показатели физического состояния взаимосвязаны с группой здоровья ( $r = -0,437$ ), уровнем комплексной физической подготовленности ( $r = 0,356$ ) и гармоничностью физического развития учащихся ( $r = 0,319$ ). У школьников мышечного типа телосложения данная

взаимосвязь проявилась с показателями группы здоровья ( $r = -0,411$ ), гармоничности физического развития ( $r = 0,233$ ), сформированности навыков здорового образа жизни ( $r = 0,233$ ).

У мальчиков астеноидного типа телосложения значимость показателей физического состояния нами не была выявлена, так как определен лишь малочисленный контингент с данным типом развития, поэтому эти результаты нельзя считать объективными. У учащихся дигестивного типа телосложения нами выявлено пять (из девяти возможных) достоверных корреляционных взаимосвязей между интересующими показателями: превалирует уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,436$ ).

У девочек торакального типа телосложения (акселерированный тип развития) уровни физического состояния взаимосвязаны с показателями гармоничности физического развития ( $r = 0,465$ ), группой здоровья ( $r = -0,399$ ) и уровнем комплексной физической подготовленности ( $r = 0,311$ ).

У учащихся мышечного типа телосложения данные характеристики коррелируют только с показателями распределения учеников по группам здоровья ( $r = -0,472$ ). Школьницы дигестивного типа телосложения имеют специфические взаимосвязи показателей физического состояния с анализируемыми характеристиками физкультурно-спортивной деятельности: сформированность навыков здорового образа жизни ( $r = 0,404$ ), группа здоровья ( $r = -0,401$ ), коэффициент здоровья ( $r = 0,370$ ) и уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,278$ ).

У мальчиков торакального типа телосложения (*нормальный тип развития*) показатели физического состояния взаимосвязаны с уровнем комплексной физической подготовленности ( $r = 0,403$ ), сформированностью практических умений и навыков организации самостоятельных занятий по физической культуре ( $r = 0,373$ ), группой здоровья ( $r = -0,326$ ). У учащихся мышечного типа телосложения анализируемая характеристика коррелирует с показателями группы здоровья ( $r = -0,392$ ) и уровнями комплексной физической подготовленности ( $r = 0,330$ ). Специфическая закономерность выявлена нами у мальчиков с избыточной массой тела (дигестивный тип): уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,472$ ), сформированность навыков здорового образа жизни ( $r = 0,372$ ) оказывают достоверное влияние на показатели физического состояния.

У девочек торакального типа телосложения (*нормальный тип развития*) уровни физического состояния взаимосвязаны с показателями комплексной физической подготовленности ( $r = 0,406$ ), группы здоровья ( $r = -0,401$ ), коэффициентов здоровья ( $r = -0,306$ ), сформированности практических умений организации самостоятельных занятий по физической культуре ( $r = 0,267$ ). У школьников мышечного типа телосложения нами выявлено две достоверные взаимосвязи показателей физического состояния и характеристик физкультурно-спортивной деятельности: группа здоровья ( $r = -0,404$ ), уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,267$ ).

Значимость показателей физического состояния в структуре анализируемых характеристик физкультурно-спортивной деятельности у школьников астеноидного типа недостаточно выражена, только наблюдается приоритет уровня комплексной физической подготовленности ( $r = 0,506$ ). Специфичность физического состояния характерна для повышения уровня физкультурно-спортивной деятельности у девочек дигестивного типа: выделяются показатели комплексной физической подготовленности ( $r = 0,503$ ), сформированности навыков здорового образа жизни ( $r = 0,434$ ), группы здоровья ( $r = -0,366$ ) и коэффициентов здоровья ( $r = -0,342$ ).

У мальчиков и девочек в возрасте 11-13 лет торакального и астеноидного типов телосложения (ретардированный тип развития) в структуре взаимосвязи выделяются показатели комплексной физической подготовленности, гармоничности физического развития и группы здоровья.

У 14-15-летних мальчиков торакального типа телосложения (акселерированный тип развития) уровень физического состояния обусловлен комплексом показателей физкультурно-спортивной деятельности, особенно группой здоровья ( $r = -0,420$ ) и уровнем комплексной физической подготовленности ( $r = 0,402$ ). У учащихся мышечного типа телосложения отчетливо выражено снижение влияния показателей физкультурно-спортивной деятельности на их физическое состояние. У подростков дигестивного типа телосложения нами выявлено четыре достоверные взаимосвязи показателей физического состояния и характеристик физкультурно-спортивной деятельности, особенно в этой структуре выражен приоритет группы здоровья ( $r = -0,436$ ).

У девочек торакального и мышечного типов телосложения (акселерированный тип развития) комплекс характеристик физкультурно-спортивной деятельности оказывает достоверное влияние на уровень физического состояния. Школьницы дигестивного типа имеют специфические взаимосвязи данных показателей: высока значимость характеристик группы здоровья ( $r = -0,472$ ) и гармоничности физического развития ( $r = 0,405$ ).

У мальчиков различных типов телосложения (нормальный тип развития) большинство показателей физкультурно-спортивной деятельности оказывают достоверное влияние на уровни физического состояния. Вместе с тем у данных контингентов приоритеты различались: торакальный тип – сформированность навыков здорового образа жизни ( $r = 0,422$ ), мышечный – группа здоровья ( $r = -0,388$ ), астеноидный – гармоничность физического развития ( $r = 0,412$ ), дигестивный – уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,512$ ).

У 14-15-летних девочек торакального и мышечного типов телосложения (нормальный тип развития) показатели физического состояния зависят от комплекса характеристик физкультурно-спортивной деятельности, но более выражено – от группы здоровья. У учащихся астеноидного и дигестивного типов телосложения нами выявлено по шесть достоверных взаимосвязей между показателями физического состояния и характеристиками физкультурно-спортивной деятельности, но наибольшая уровень взаимосвязи проявился с показателями комплексной физической подготовленности (однопроцентный уровень значимости).

У мальчиков торакального типа телосложения (ретардированный тип развития) многие характеристики физкультурно-спортивной деятельности взаимосвязаны с физическим состоянием, особенно с уровнем комплексной физической подготовленности ( $r = 0,502$ ), а у учащихся астеноидного типа – с гармоничностью физического развития ( $r = 0,514$ ). У девочек торакального типа телосложения группа здоровья оказывает наиболее существенное влияние на уровень физического состояния ( $r = -0,469$ ), а у школьниц астеноидного типа – уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,490$ ).

У юношей в возрасте 16-17 лет торакального типа телосложения (акселерированный тип развития) на уровень их физического состояния оказывают наибольшее влияние показатели отношения к физической культуре ( $r = 0,524$ ), у учащихся мышечного типа – сформированность навыков здорового образа жизни ( $r = 0,396$ ), у занимающихся дигестивного типа – уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,484$ ). У девушек этого возраста торакального типа телосложения (акселерированный тип развития) уровень комплексной физической подготовленности оказывает наибольшее влияние на физическое состояние ( $r = 0,504$ ). У учащихся мышечного типа такие приоритеты – сформированность навыков здорового образа жизни ( $r = 0,384$ ), у школьниц дигестивного типа – гармоничность физического развития ( $r = 0,476$ ).

У юношей торакального типа телосложения (нормальный тип развития) определены следующие приоритеты в формировании физического состояния: торакальный и дигестивный типы телосложения – уровень комплексной физической подготовленности, мышечный – отношение к физической культуре ( $r = 0,462$ ), астеноидный – гармоничность физического развития ( $r = 0,516$ ). У девушек этого типа развития выявлены такие типологические особенности в формировании физического состояния: торакальный тип – гармоничность физического развития ( $r = 0,463$ ), мышечный – группа здоровья ( $r = -0,462$ ), астеноидный и дигестивный типы – уровень комплексной физической подготовленности.

У юношей торакального типа телосложения (ретардированный тип развития) на уровень физического состояния наибольшее влияние оказывают характеристики гармоничности физического развития ( $r = 0,530$ ), а у учащихся астеноидного типа – уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,564$ ). У девушек этого типа телосложения и уровня биологического развития приоритеты в формировании физического состояния следующие: торакальный тип телосложения – гармоничность физического развития ( $r = 0,496$ ), астеноидный – уровень комплексной физической подготовленности ( $r = 0,490$ ).

#### **Выводы:**

1. У различного контингента учащихся школьного возраста нами выявлена специфика взаимосвязи характеристик физкультурно-спортивной деятельности и физического состояния. Половые особенности, возраст учащихся, тип телосложения и уровень их биологического развития – наиболее важные критерии взаимосвязи данных характеристик.

2. У мальчиков (юношей) торакального и мышечного типов телосложения приоритеты в формировании физического состояния – группа здоровья, у девочек (девушек) – гармоничность физического развития. У учащихся астеноидного и дигестивного типов наиболее важный компонент в формировании физического состояния – уровень комплексной физической подготовленности.

#### **Литература:**

1. Бальсевич, В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры / В.К. Бальсевич. - М.: РГАФК, 2002. - 30 с.

2. Борцова, А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьниц на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Борцова. – Волгоград, 2006. – 25 с.
3. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей-школьников: монография / А.Г. Комков. - СПб., 2002.- 228 с.
4. Прогонюк, Л.М. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / Л.М. Прогонюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 12-15.