

Погорлецки А.Н., Завалишка А.А., Демченко П.П.,

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

*Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта,
Кишинев, Молдова*

Актуальность тематики исследования

Физическая подготовка и здоровье населения — одна из самых важных и актуальных проблем любого государства. Потенциал физического воспитания заключается в том, что оно воздействует не только на двигательную активность человека, но и на его нравственные, социальные и духовные качества. Содержание двигательной активности человека составляет его систематическая, мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование, поэтому она рассматривается как главная сфера формирования физической культуры личности [1,2,5].

Снижение объема и интенсивности физической активности, упрощение и обеднение двигательной деятельности человека приводят к функциональным и органическим нарушениям со стороны ОДА, внутренних органов, нервной системы [1,3,4]. Особенно ярко это проявляется в период интенсивного роста и развития организма, т.е. в детском возрасте. В настоящее время уровень физического развития детей школьного возраста, а также наличие тех или иных статических деформаций их опорно-двигательного аппарата находятся под пристальным вниманием со стороны специалистов по физическому воспитанию и физической реабилитации.

Организация и методология исследования

В период с 2011 по 2014 гг. в Государственном Университете Физического воспитания и Спорта Республики Молдова (ГУФВиС РМ) был реализован институциональный проект «Современные тенденции профилактики и реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста с использованием методов физического воспитания и ведения здорового образа жизни» (от Академии Наук РМ). В данном проекте участвовали ведущие специалисты как в области физического воспитания, так и физической реабилитации. Своеобразной базой проекта являлась кафедра Физической реабилитации факультета Кинетотерапии.

Основной задачей проекта являлся мониторинг уровня двигательной подготовленности школьников и выраженности нарушений с целью обоснования необходимости проведения реформ и оптимизации в области физического воспитания подрастающего поколения.

В рамках проекта было проведено комплексное обследование детей школьного возраста (1-12 классов), разработка и реализация кинетотерапевтической и кинетопрофилактической программы с учетом выявленных нарушений.

Всего в исследовании было задействовано порядка 2,5 тыс учеников школ Республики Молдова, расположенных в городах и сельской местности трех географических зон (север, центр и юг) [6].

Проект осуществлялся в тесном сотрудничестве с преподавателями физического воспитания школ- участниц проекта.

Применяли следующие методы обследования:

1. Методы соматоскопии и антропометрии,
2. Методы функциональной оценки (выявление нарушений осанки, оценка экскурсии грудной клетки, оценка ИМТ, выявление нарушений стоп-осмотр и плантография, оценка общей гибкости позвоночника).

3. Методы оценки уровня двигательной подготовленности учащихся (челночный бег 3x10 м (сек), прыжок в длину с места (см), отжимания рук в упоре лежа (количество раз), поднимание туловища из положения лежа до вертикали (количество раз за 30 сек)).

Результаты и их обсуждение

В данной статье приводится анализ результатов мониторинга уровня двигательной подготовленности и выявления нарушений учащихся начальной школы, т.е. 1-4 классов.

В ходе исследования выяснили, что по уровню физического развития (весо-ростовые показатели) подавляющее большинство учеников как сельских, так и городских школ соответствуют физиологической норме.

Однако прослеживается зависимость между результатами функциональной оценки и уровнем физической подготовленности. Т.е. в случаях, если в результате функциональной оценки выявлялись те или иные отклонения от нормы (нарушения осанки - сутулость, круглая спина, плоская спина, асимметричная осанка или сколиоз, нарушения стоп -плоская, плоско-вальгусная, полая стопа, сниженная экскурсия грудной клетки, превышение должной массы тела), одновременно можно было отметить относительное снижение показателей двигательной подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места, отжимания рук и поднимание туловища). Это является вполне закономерным, т.к. уровень двигательной подготовленности детей обусловлен гармоничным развитием ОДА и нормальным функционированием всех органов и систем. В этой связи участниками проекта были разработаны и опубликованы ряд методических пособий, включающих информацию о возможности профилактики и коррекции наиболее часто выявляемых деформаций средствами физической культуры (комплексы специальных упражнений). Учителям физического воспитания школ - участниц проекта было предложено использовать на уроках элементы разработанных методик с целью оптимизации профилактики нарушений средствами физической культуры.

Повторное тестирование учеников школ-участниц проекта позволило выявить достоверное улучшение показателей физической подготовленности. По нашему мнению, это является свидетельством целенаправленного влияния разработанной и апробированной нами программы комплексной кинетопрофилактики.

В рамках данной публикации нет возможности отразить всю полноту полученных нами результатов, поэтому ограничимся небольшим фрагментом. В Таблице приводятся усредненные результаты, полученные в ходе обследования учеников 1-4 классов одной из школ-участниц проекта (село Татарешты). В данной школе на начальном этапе исследования нами были отмечены нарушения осанки различного характера у 26,6% мальчиков и 10% девочек, нарушения стоп у - 8,33 мальчиков и 20% девочек. Превышения должной массы тела выявлено не было.

Из Таблицы следует, что усредненные показатели физического развития и физической подготовленности учеников 1-4 классов с. Татарешты начального этапа исследования (2011г.) превышают результаты финального (2014). Между отдельными параметрами разница является достоверной.

**Таблица. Показатели двигательной подготовленности учеников
1-4 классов с. Татарешты**

Ученики	мальчики				девочки			
	I	II	t	P	I	II	t	P
Рост, см	133,25±2.2	137.05±2.1	2.4	0.05	127.71±2.1	131.6±2.1	2.27	0.05
Масса тела, кг	29.87±0.46	30.76±0.44	2.5	0.05	27.85±0.48	28.76±0.46	2.62	0.05
Экскурсия грудной клетки	5.25±0.13	5.47±0.11	2.74	0.05	4.68±0.08	4.85±0.08	2.44	0.05
Челночный бег, сек.	9.26±0.17	8.9±0.15	3.3	0.01	9.84±0.14	9.51±0.13	3.0	0.05
Прыжок в длину с места, см	133.08±2.1	138.4±2.15	3.53	0.01	120.69±2.0	126.16±2.0	3.25	0.01
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол-во раз	18.7±0.34	19.45±0.31	3.43	0.01	18.47±0.31	19.26±0.3	3.36	0.01
Отжимание рук, кол-во раз	2.84±0.12	3.13±0.12	3.83	0.01	2.77±0.09	3.0±0.08	3.22	0.01
Общая гибкость позвоночника, см	6.78±0.14	7.11±0.12	3.75	0.01	6.78±0.14	7.11±0.12	3.3	0.01

Примечание: Обследование I – начало проекта, сентябрь-октябрь 2011г.
Обследование II – финал проекта, сентябрь-октябрь 2014 г.
P < 0,05 0,01 0,001
t 2.571 4.032 6.869

Выводы

Результаты, полученные в ходе реализации проекта свидетельствуют, что, функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата среди учеников начальных классов - довольно распространенное явление. Целенаправленное

применение на уроках физического воспитания комплексов упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки, плоскостопия позволяет существенно повысить уровень двигательной подготовленности школьников.

Литература:

1. ЗАБАЛУЕВА, Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №4. - С. 51-54.
2. КАШУБА, В.А. Биомеханика осанки. М: Олимпийская литература. 2003. 279 с.
3. МАНОЛАКИ, В., ЗАВАЛИШКА, А., КАУН, Е.ДЕМЧЕНКО, П., РАКУ, С., РЫШНЯК, Э., КАРП, И., ПОГОРЛЕЦКИ, А. Средства лечебной физической культуры в профилактике заболеваний и восстановлении здоровья детей школьного возраста. Методическое пособие. – Chişinău: USEFS, 2013. – 60 р.
4. ПОПОВ, С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие. – Ростов на Дону 2005г, третье издание, С 202- 203.
5. СМИРНОВ, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
6. MANOLACHI, V.; ZAVALIŞCA, A; DEMCENCO, P; ŞI ECHIPA DE CERCETARE; Monitorizarea dezvoltării fizice și pregătirii motorice a elevilor din școlile Republicii Moldova la etapa actuală, Lucrare științifică informativă, Chişinău: Pontos, 2014 (Tipogr. „Europress”). 130 p.