

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Калмыцкий государственный университет»

*В.Д. Бурлыков*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА  
ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Бурлыков Владимир Данзанович*

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ  
НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Научное издание*

Подписано в печать 03.12.2014. Формат 60 х 84/16.  
Тираж 500 экз. Заказ 5661. Усл. п. л. 6,27.

Издательство Калмыцкого государственного университета  
358000, Элиста, ул. Пушкина, 11

Элиста 2014

ББК Ч420.055.4(2Рос.Калм)в643+Ч51(2Рос.Калм)в643  
УДК 796.011.3:373.5-047.36(470.47)  
Б 915

Бурлыков, В.Д.  
Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ Республики Калмыкия на основе мониторинга их физического развития и физической подготовленности [Текст] / В.Д. Бурлыков. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2014. – 108 с. – Библиогр.: с. 85-96. – ISBN 978-5-91458-146-3.

ISBN 978-5-91458-146-3

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет»

В монографии рассматриваются теоретико-методические основы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, представлены результаты мониторингового исследования, характеризующие региональные особенности морфофункционального развития и физической подготовленности школьников Республики Калмыкия. Полученные данные позволили разработать и научно обосновать экспериментальную методику физического воспитания школьников Республики Калмыкия на основе мониторинга их физического развития и физической подготовленности

Издание рекомендовано для практического применения в работе средних общеобразовательных учреждений, в процессе подготовки студентов физкультурного профиля, на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки учителей (преподавателей) физической культуры и тренеров по видам спорта.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В.С. Якимович  
(Волжский институт строительства и технологий (филиал)  
ФГБОУ ВПО «Волгоградский архитектурно-строительный университет»);

доктор педагогических наук, профессор Б.П. Эрдниев  
(ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет»);

ISBN 978-5-91458-146-3

© ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет», 2014  
© Бурлыков В.Д., 2014

Приложение 11  
Стандарты физического развития и физической подготовленности  
17-летних школьников Республики Калмыкия

№ п/п	Показатели	Уровни развития					Очень высокий					
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего						
		Возраст 17 лет										
1.	Длина тела, см	Меньше низкого уровня					151,3	159,8	167,5-173,7	179,5	185,1	192,5
2.	Масса тела, кг						41,0	46,6	53,5-60,5	73,9	84,7	95,2
3.	ОГК, см						69,4	74,4	79,9-86,9	90,1	93,8	100,3
4.	Кистевая динамометрия, кг						18,8	26,0	34,5-38,6	43,3	50,2	60,7
5.	ЖЕЛ, л						1,92	2,39	3,02-3,41	3,95	4,70	592
6.	Бег 30 м, с						6,0	5,7	5,4-4,8	4,5	4,3	4,1
7.	Прыжок в длину с места, см						172,7	201,1	213,0-228,3	242,2	256,4	278,4
8.	Наклон туловища вперед, см						-5,4	0,4	5,6-11,4	20,2	29,0	36,4
9.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	2,7	4,5	6,3-8,2	14,7	19,6	24,7					
10.	Бег 1000 м, с	460,7	361,6	288,7-234,6	215,7	186,6	162,7					

**Стандарты физического развития и физической подготовленности  
15-16-летних школьников Республики Калмыкия**

№ п/п	Показатели	Уровни развития				
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
		Возраст 16 лет				
1.	Длина тела, см	149,3	155,0	163,5-171,3	177,2	182,3
2.	Масса тела, кг	36,8	44,9	50,1-55,4	68,8	81,0
3.	ОГК, см	66,5	72,2	77,9-84,3	87,6	91,1
4.	Кистевая динамометрия, кг	16,2	24,3	31,7-35,1	39,5	46,6
5.	ЖЕЛ, л	1,80	2,15	2,59-2,90	3,48	4,32
6.	Бег 30 м, с	6,5	6,0	5,6-4,9	4,6	4,3
7.	Прыжок в длину с места, см	166,6	188,1	204,8-219,7	239,2	251,2
8.	Наклон туловища вперед, см	4,5	2,6	6,0-12,1	20,3	28,5
9.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	2,0	3,4	5,3-7,6	13,3	18,6
10.	Бег 1000 м, с	462,7	365,1	295,1-255,6	231,0	195,3
		Меньше низкого уровня				
						Очень высокий
						Высокий

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава I. Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы</b> .....	7
1.1. Основные направления модернизации национальной системы физического воспитания подрастающего поколения .....	7
1.2. Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников как фактор прогнозирования состояния их здоровья .....	12
1.3. Физическая культура в реальных потребностях учащейся молодежи .....	19
<b>Глава II. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы Республики Калмыкия</b> .....	28
2.1. Развитие физической культуры в Республике Калмыкия .....	28
2.1.1. Климатические особенности Республики Калмыкии .....	28
2.1.2. Характеристика показателей развития физической культурой в Республике Калмыкия .....	29
2.2. Физкультурно-спортивные интересы учащихся общеобразовательных школ Республики Калмыкия .....	33
2.3. Характеристика морфофункционального развития и физической подготовленности учащихся Республики Калмыкия .....	41
2.3.1. Возрастные особенности развития 7-17-летних школьников .....	41
2.3.2. Типы телосложения школьников с разным уровнем биологического созревания .....	46
2.4. Структура взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности мальчиков различных конституциональных типов .....	55
2.5. Методы оценки физического развития и физической подготовленности школьников различного возраста .....	63
<b>Глава III. Экспериментальное обоснование методики физического воспитания учащихся общеобразовательной школы на основе мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности</b> .....	69
3.1. Экспериментальная методика физического воспитания школьников .....	69
3.2. Сравнительная характеристика морфофункционального развития школьников за период исследования .....	72

3.3. Особенности физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков у различного контингента обследуемых .....	74
3.4. Педагогическая характеристика урока физической культуры .....	78
3.5. Характеристика познавательных процессов и показателей тревожности у школьников контрольной и экспериментальной групп .....	79
<b>Заключение</b> .....	83
<b>Литература</b> .....	85
<b>Приложения</b> .....	97

**Стандарты физического развития и физической подготовленности  
15-16-летних школьников Республики Калмыкия**

№ п/п	Показатели	Уровни развития						
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		Возраст 15 лет						
1.	Длина тела, см	Меньше низкого уровня	143,1	150,8	158,4-166,0	172,6	178,3	185,4
2.	Масса тела, кг		33,3	39,8	45,2-51,8	68,5	79,5	87,7
3.	ОГК, см		63,3	68,7	74,5-81,7	85,5	89,2	96,6
4.	Кистевая динамометрия, кг		14,6	20,5	27,5-31,5	36,6	42,9	50,5
5.	ЖЕЛ, л		1,69	1,93	2,35-2,68	3,15	3,90	4,92
6.	Бег 30 м, с		7,0	6,3	5,8-5,1	4,7	4,4	4,2
7.	Прыжок в длину с места, см		157,7	175,1	191,2-208,4	225,3	236,6	255,3
8.	Наклон туловища вперед, см		-3,3	1,8	6,5-12,9	21,3	27,7	34,2
9.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз		1,8	3,0	4,9-7,2	12,4	17,9	22,3
10.	Бег 1000 м, с	466,4	371,2	298,4-251,7	231,4	204,4	171,6	

**Стандарты физического развития и физической подготовленности  
13-14-летних школьников Республики Калмыкия**

№ п/п	Показатели	Уровни развития					Выше среднего	Высокий	Очень высокий
		Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Возраст 14 лет			
1.	Длина тела, см	Меньше низкого уровня					164,7	171,6	180,3
2.	Масса тела, кг						59,5	70,1	79,9
3.	ОГК, см						82,2	87,3	95,2
4.	Кистевая динамометрия, кг						32,7	39,8	48,0
5.	ЖЕЛ, л						2,85	3,52	4,40
6.	Бег 30 м, с						4,8	4,5	4,2
7.	Прыжок в длину с места, см						216,4	229,7	248,1
8.	Наклон туловища вперед, см						19,5	26,4	32,5
9.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз						10,6	15,5	29,6
10.	Бег 1000 м, с						242,3	213,6	180,7

## ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников [7, 87]. Только 10 % старшеклассников следует считать здоровыми, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями, а 1 миллион учащихся школьного возраста являются освобожденными от занятий физической культурой. Более 30 % юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию, а около 40 % выпускников общеобразовательных школ не выполняют даже самые низкие нормативы по физической подготовленности [15].

Многолетняя тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения обусловлена в основном низкой эффективностью учебного процесса по физическому воспитанию: физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства школьников насущной потребностью, здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей у значительной части учащейся молодежи, индивидуальный подход на уроках в основном декларируется, отсутствует возрастная адекватность педагогических воздействий [15, 76].

К сожалению, в настоящее время мы точно не знаем реальный уровень здоровья, физического состояния и двигательных возможностей учащихся, их структуру и уровневое соотношение. Выход из этой ситуации возможен в использовании мониторинга состояния здоровья детей, который проводится в различных регионах Российской Федерации.

Применение данных мониторинга показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности в практической деятельности реально вооружает каждого преподавателя алгоритмом отслеживания физического состояния его учеников, содействует повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, делает более объективной оценку работы и обеспечивает лучшую информированность при принятии управленческих решений [35, 62]. Однако результаты мониторинга ещё надо уметь правильно применять для разработки продуктивных методик физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

В.К. Бальсевич [15] считает, что для каждого возрастного периода занимающихся необходимо сначала получить репрезентативные данные, выявить региональные особенности физического развития и физической подготовленности. И только на их основе предлагать методические рекомендации по усовершенствованию учебного процесса физического воспитания.

Анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников Республики Калмыкия, их отношение к физической культуре, позволяет констатировать, что в регионе сложилась проблемная ситуация, которая заключается в противоречии между возрастающим объемом полученных с помощью мониторинга данных и неумением учителей физической культуры применять этот материал в процессе физ-