

## **ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Дмитриев И.Ю., студент 3 курса инженерного факультета Научный  
руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическое развитие, физическая работоспособность.*

*В статье рассмотрена программа оценки физического состояния занимающихся физической культурой и спортом. Данная программа может применяться как для индивидуальной, так и для коллективной оценки физического состояния учащихся образовательных учреждений.*

В последнее время большое беспокойство общества вызывает неуклонное снижение здоровья подрастающего поколения. Отмечается тенденция к увеличению процента учащихся с дисгармоничным физическим развитием, снижению физической подготовленности, выносливости и силы, увеличению хронической патологии [1, 2].

В данной ситуации всё большие надежды связываются с оптимизацией двигательной активности, регулярными занятиями физической культурой, спортом и соответствующим повышением резервных возможностей организма как основы социальной и биологической адаптации.

Для оценки и мониторинга физического состояния организма учащихся разработана программа, включающая измерение четырёх макроморфологических характеристик. Это определение степени полового созревания, два теста на физическую подготовленность (силу и выносливость) и установление возраста. Определенные расчеты и интеграция исходных показателей позволяют получить производные характеристики физического развития и физической подготовленности.

Основой для данной программы послужили результаты исследований:  
1) разработка системы оценки и прогнозирования важнейших характеристик

физического развития на основании анализа сравнительно длительных и частых лонгитудинальных исследований [3, 4, 5, 6, 7]; 2) изучение взаимосвязи показателей физического развития с результатами тестирований на физическую подготовленность и физическую работоспособность, установление их значимости для суждения об адаптационных возможностях организма к физическим нагрузкам [8]; 3) установление надежности и воспроизводимости различных тестов на физическую подготовленность; 4) анализ включаемых показателей как маркеров риска отклонений в состоянии здоровья.

Таким образом, данная программа может применяться как для индивидуальной, так и для коллективной оценки физического состояния учащихся образовательных учреждений, дачи рекомендаций по оптимизации физических нагрузок у юных спортсменов, для оздоровительной работы с допризывниками. Она позволяет оценивать гармоничность физического развития и выделять учащихся с дисгармоничным физическим развитием; проводить индивидуальную оценку физической подготовленности, выделять группу физически ослабленных учащихся в связи с недостаточным уровнем физической активности, устанавливать отстающее звено физической подготовленности, и применима при спортивной ориентации. При необходимости программа может расширяться, отдельные элементы ее могут использоваться для дальнейшего научного поиска в медицине, оздоровительной физкультуре, юношеском спорте.

### **Библиографический список:**

1. Макаров, А.А. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.А. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

2. Макаров, А.А. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. –

Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

3. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

4. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

5. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

6. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

7. Макарова, Е.В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107-144.

8. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

## **PHYSICAL STATE ASSESSMENT PROGRAM**

**Dmitriev I.Yu.**

**Key words:** *physical fitness, physical development, physical performance.*

*The article considers the program for assessing the physical condition of those who go in for physical culture and sports. This program can be used for both individual and collective assessment of the physical condition of students in educational institutions.*