

**ПРОБЛЕМА ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ОРГАНИЗМА  
И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЩИХ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Н.В. Чуклова, А.Д. Полтавская**

**Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург, Россия  
chuklova\_nv@mail.ru**

***Аннотация:** В данной работе исследуется проблема противоречия между индивидуальными возможностями организма и использованием общих учебных нормативов по физической культуре, рассматривается её актуальность и возможные пути решения.*

***Ключевые слова:** индивидуальные возможности организма, учебные нормативы по физической культуре, индекс физического совершенства.*

**Актуальность**

На данный момент обостряется проблема противоречия между индивидуальными функциональными возможностями организма и использованием общих учебных нормативов по физической культуре. Сложившееся противоречие обуславливает необходимость разработки и принятия новых учебных программ по физической культуре, в основе которых будет лежать дифференцированный подход к учащимся с учетом их индивидуально-типологических особенностей. Среди нормативных требований в системе управления физической подготовленностью студентов наибольшее значение имеют должные нормы, основанные на анализе сведений о том, что должен уметь делать обучающийся, чтобы успешно выполнять учебные задания, которые ставятся перед ним в процессе обучения. Преимущество должных норм проявляется в том, что они по своему содержанию должны соответствовать заданному уровню физической подготовленности обучающихся, а также конкретно указывать на развитие тех физических качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого двигательного действия.

Но студенты одного и того же возраста неодинаковы по показателям роста, веса, функциональным и двигательным возможностям. Кроме того, часто наблюдается резкое расхождение между биологическим («физиологическим») и календарным («паспортным») возрастом.

Отсюда следует, что деление студентов при сдаче различных нормативов по физической культуре только по возрасту, особенно если при этом иметь ввиду, что в четырех случаях из пяти рост или вес больше сказываются на результате, чем возраст, неоправданно. Однако все учебные программы по физической культуре ориентированы только на паспортный возраст.

Указанные противоречия между антропометрическими показателями и использованием общих норм развития основных физических качеств и двигательных способностей обучающихся в процессе физического воспитания определили актуальность данной проблемы.

**Методология**

Для исследования предложенной темы было проведено социологическое исследование среди студентов города Оренбурга, посещающих занятия физической культуры с помощью анкетирования, обработки статистических данных и беседы.

Результаты исследования и их обсуждение:

В результате социологического опроса, с помощью анкетирования, было выяснено, что 35% учащихся часто не выполняют нормативы по физической культуре, 38% не выполняют время от времени, остальные опрошенные практически всегда выполняют учебные нормативы. Результаты обработки статистических данных также говорят о высоком проценте студентов неспособных выполнить установленные учебные нормы. Часть рес-

пондентов также отметили частые ухудшения самочувствия при выполнении установленной нормы по ряду упражнений. Стоит отметить, что в ходе беседы со студентами многие из них высказывали желание развивать свои физические качества и активно заниматься спортом. Но не всегда высокие нормативы дают возможность студенту получить соответствующую положительную оценку, и, не смотря на приложенные усилия, дают неадекватную картину уровня физического совершенства человека и его развития.

По результатам исследования следует сделать вывод, что установленные общие учебные нормативы по физической культуре не дают правильной оценки физическим качествам человека, не учитывают их индивидуальное развитие, так как опираются исключительно на возрастной показатель. При этом не учитывается рост, вес, функциональные и двигательные возможности индивида и ряд других факторов.

### **Выводы**

Для решения сложившейся ситуации необходимо пересматривать критерии оценки результатов на занятиях по физической культуре. Существует необходимость введения других критериев, которые действительно говорили бы об уровне физического совершенства человека и учитывали несколько параметров, принимая во внимание индивидуальные особенности и возможности организма.

Например, использование системы индексов физического совершенства организма учащихся, которые можно успешно применять в образовательных учреждениях. Индексы физического развития – это показатели физического развития, представляющие соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах. Метод индексов позволяет делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Индекс – величина соотношения двух или нескольких антропометрических признаков. Он построен на связи антропометрических признаков (веса с ростом, жизненной емкостью легких, силой и т. п.). Разные индексы включают разное число признаков: простые (два признака), сложные – больше. В данной системе при оценке упражнения «прыжок в длину с места», учитывается не только возраст, пол, но и рост, и вес человека. Таким образом, измеряется именно индивидуальная возможность организма и становится возможным проследить развитие данного показателя у отдельного ученика.

Индекс объективно выражает действительную меру физического совершенства организма независимо от антропометрических данных человека. Он, выражая любое из измеряемых качеств (силу, быстроту, выносливость и др.) численной величиной, может служить каждому человеку средством самоконтроля, а тренеру и преподавателю физической культуры позволит исследовать процессы развития отдельных физических качеств и их возрастные изменения, объективно сравнивать эффективность различных методов и методик, применяемых на занятиях физической культурой и на занятиях в спортивных секциях.

Применение индексирования физического совершенства организма в период обучения, создает благоприятные условия для того, чтобы у студента не было низкой самооценки. Ведь иногда за немалые приложенные усилия для развития того или иного качества обучающийся получает отрицательную оценку.

Индексация является одной, но не единственной, новой методикой при проведении занятий физической культурой, которая может заменить установленную систему учебных нормативов.

### **Литература**

1. Никитин Б.П., Резервы здоровья наших детей / Б.П.Никитин, Л.А. Никитина. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
2. Краснов Е.А. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль: методические рекомендации/ Е. А. Краснов. – Кафедра физической культуры СПбГУТ им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, 2003.

**Аннотация и ключевые слова на английском языке**

*In this article we study the contradiction problem between individual organism capabilities and common training standards use for physical education, consider its relevance and possible solutions.*

**Key words:** *individual organism capabilities, the qualifying standard, physical perfection index.*