

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*В статье представлены результаты изучения уровня физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов; проведен сравнительный анализ уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся и не занимающихся спортом школьников младшего возраста.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, физическая подготовленность, физическое развитие, физическое воспитание, учащиеся занимающиеся и не занимающиеся спортом.*

**Актуальность.** Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей, и к физическому воспитанию в общеобразовательных школах предъявляются особые требования. В последние годы постоянно возрастающий объем информации, модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся [3, 5].

В связи с тем, что большинство ученых и практиков считают гипокинезию одним из ведущих факторов риска развития многих заболеваний и снижения функциональных возможностей организма, становится очевидной необходимость совершенствования и оптимизации двигательной активности школьников; повышения эффективности уроков физической культуры как одного из условий сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения; нормализации физического развития и физической подготовленности учащихся; снижения их психоэмоционального напряжения [4, 6].

При этом не вызывает сомнения тот факт, что одним из неперенных условий эффективного управления процессом физического воспитания и своевременного внесения необходимых педагогических коррекций в методику занятий по физической культуре является систематический медико-педагогический контроль за физическим развитием, функциональным состоянием и физической подготовленностью школьников, проживающих в неблагоприятных радиоэкологических условиях.

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

В жизни детей и подростков двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции и совершенствования механизмов адаптации, а также главным фактором физического развития. Растущий организм всегда испытывает биологическую потребность в движениях. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют об интенсивном росте морфофункциональных показателей детей младшего школьного возраста и о благоприятном влиянии двигательной активности на изменение физического развития детей младшего школьного возраста [1, 2].

В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

**Цель данного исследования:** изучить особенности физического состояния учащихся младших классов и провести сравнительный анализ уровня физического развития и физической подготовленности школьников младшего возраста, занимающихся и не занимающихся спортом.

**Методы и организация исследований.** Исследование морфофункциональных особенностей растущего детского организма является одним из аспектов физического воспитания гармонически развитой личности. Выбор средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся.

Констатирующий эксперимент проводился на базе средней школы №7 и ГДЮСШ №5 г. Гомеля. В нём приняли участие 42 учащихся младших классов.

Педагогические наблюдения проходили на занятиях по физической культуре и спорту школьников младшего возраста, а также на тренировочных занятиях школьников, занимающихся хоккеем.

С целью изучения уровня физического развития учащихся младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом, было проведено врачебно-педагогическое обследование занимающихся по нормативам,

рекомендованным образовательным стандартом общего среднего образования по физической культуре Министерства образования Республики Беларусь.

Для изучения особенностей физического развития школьников нами измерялись следующие показатели: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки.

#### Результаты и их обсуждение.

Полученные результаты представлены на рисунке 1.

Так, у мальчиков младших классов отмечены следующие показатели физического развития:

- длина тела –  $137,35 \pm 5,63$  см (уровень средний);
- масса тела –  $30,01 \pm 4,69$  кг (уровень средний);
- окружность грудной клетки –  $64,15 \pm 3,66$  см (уровень средний).

Аналогичная тенденция прослеживается и у детей, занимающихся хоккеем на льду:

- длина тела –  $134,57 \pm 4,99$  см (уровень средний);
- масса тела –  $30,12 \pm 4,1$  кг (уровень средний);
- окружность грудной клетки –  $65,25 \pm 3,9$  см (выше среднего).

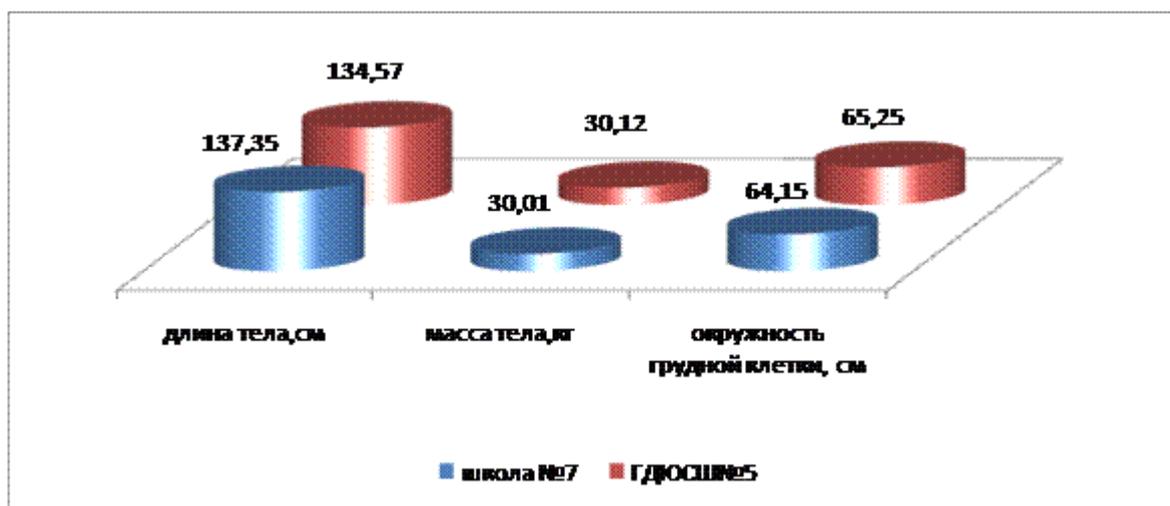


Рисунок 1 – Сравнительный анализ среднегрупповых данных физического развития школьников младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом

Результаты полученных данных свидетельствуют о том, что школьники младшего возраста, не занимающиеся спортом выше, а юные хоккеисты – ниже (соответственно  $137,35 \pm 5,63$  см и  $134,57 \pm 4,99$  см). Масса же тела одинакова как у школьников младших классов, так и у юных хоккеистов, в связи с чем, весо-ростовой индекс выше у детей, занимающихся спортом.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о среднем уровне физического развития детей младшего школьного возраста. Если показатели массы тела и показатели длины тела находятся в пределах средних норм, то показатель окружности грудной клетки у хоккеистов находится на уровне "выше среднего", что связано с тренировочными занятиями хоккеем.

Анализ полученных данных позволил выявить, что у детей младшего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся спортом, на данном этапе существенных отличий в показателях физического развития не выявлено. На наш взгляд это связано с тем, что использование дополнительных нагрузок не влияет на весо-ростовые показатели данной возрастной категории учащихся, что согласуется с результатами исследований (Калугин А.С., Резникова Н.И., Медведева Г.А., Потылкина Т.В. 2009 г.), в которых антропометрические показатели младших школьников находятся в пределах физиологической нормы. Результаты исследования (Лапицкая Л.А., Пирогов С.Б., 2005 г.) свидетельствуют о том, что уровень физического развития школьников, занимающихся в секции, в течение первого года стабильный и не отличается от детей, не занимающихся спортом, что согласуется с результатами, полученными в наших исследованиях.

Занятия физическими упражнениями рассматриваются как одно из наиболее эффективных средств повышения неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Двигательная активность, являясь главным фактором роста и развития человека, оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности как отдельных систем, так и всего организма человека в целом.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся младших классов использовались результаты контрольных испытаний, рекомендованных программой по физической культуре для учащихся 1–4 классов

общеобразовательной школы, которые включали: бег 4х9м, бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, 6-минутный бег.

Для оценки уровня скоростно-силовых качеств использовался тест "прыжок в длину с места". В результате проведенного тестирования нами были получены следующие данные: у мальчиков, не занимающихся спортом –  $153,35 \pm 9,9$  см (средний уровень); у учащихся спортивной школы –  $155,95 \pm 8,28$  см (средний уровень). Средние показатели свидетельствуют о том что, возрастная динамика развития скоростно-силовых возможностей школьников неравномерна. Это во многом обусловлено особенностями развития скелета, суставно-связочного аппарата, мышечной и нервной систем, а также общим биологическим созреванием организма. У детей в возрасте 7–11 лет способность дифференцировать мышечные усилия развиты еще слабо. То же самое относится к способностям расслаблять мышцы. В период с 7 до 11 лет она изменяется незначительно, а к 15–16 годам существенно улучшается.

Для оценки координационных способностей использовался тест "челночный бег 4х9 м". Нами были получены следующие результаты: у не занимающихся спортом школьников –  $11,83 \pm 0,50$  с (уровень ниже среднего); и у школьников-хоккеистов –  $11,30 \pm 0,53$  с (средний уровень).

Для оценки быстроты использовался тест "бег на 30 м с высокого старта". У школьников и юных спортсменов был отмечен высокий уровень развития данного качества: у школьников  $5,91 \pm 0,34$  с (высокий уровень); у юных хоккеистов –  $5,27 \pm 0,33$  с (высокий уровень).

Оценка гибкости позвоночного столба проводилась при помощи теста "наклон вперед из положения сидя". Были получены следующие результаты: у школьников –  $3,35 \pm 2,3$  см (средний уровень), у юных хоккеистов –  $5,03 \pm 4,07$  см (уровень выше среднего).

Полученные данные свидетельствуют о том что, гибкость хоккеиста – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой, что необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре, о чём свидетельствуют полученные нами данные, согласно которым показатель гибкости юных хоккеистов выше, чем у школьников, не занимающихся спортом.

Наибольший интерес представляли для нас результаты в 6-минутном беге, используемом для оценки общей выносливости. По результатам проведенных исследований нами получены следующие данные: у школьников –  $1184 \pm 69,7$  м (средний уровень); у юных спортсменов –  $1241 \pm 84,11$  м (уровень выше среднего). Полученные результаты обусловлены тем, что выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда она может возникнуть, с чем и согласуются наши данные.

В целом физическая подготовленность школьников, не занимающихся спортом, находится на среднем уровне. Уровень ниже среднего был зафиксирован лишь в показателе координационных способностей ("челночный бег 4х9м").

У учащихся, занимающихся спортом, физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокие результаты были показаны в показателях быстроты ("бег 30 м"), гибкости ("наклон вперед из положения сидя"), выносливости ("шестиминутный бег").

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, выше, чем у школьников, не занимающихся. Данный факт можно объяснить тем, что учащиеся младших классов имеют более низкий уровень двигательной активности на уроках физической культуры в школе и в повседневной жизни. А школьники, занимающиеся хоккеем, получая дополнительную физическую нагрузку во внеурочное время на тренировочных занятиях, имеют более высокие показатели физической подготовленности.

**Выводы.** Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что у учащихся младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом, показатели физического развития находятся в пределах физиологической нормы и уровень физического развития можно оценить как "средний". Однако показатели физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, выше, что говорит о положительном влиянии дополнительных физических нагрузок на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барков В.А. Анализ физического развития, функциональной и двигательной готовности 10-летних детей, проживающих в различных экологических условиях / Барков В.А. // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: Тез. докл. Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1996. – С. 47-48.
2. Белякова Р.Н. Двигательная подготовленность и физическое развитие учащихся 1-х классов, проживающих в условиях радиоактивного загрязнения и в чистой зоне / Р.Н. Белякова // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сб. – Минск, 1995. – Вып. 25. – С. 20-24.
3. Высочин Ю.В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 69-72.
4. Доленко Ф.Л. Аспекты гипокинезии / Ф.Л. Доленко // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 17-18.

5. *Лебедева Н.Т.* Сохранение и формирование здоровья подрастающего поколения – стратегия XXI века / Н.Т. Лебедева, В.М. Лебедев //Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи [Текст]: Материалы междунар. научн. конф. – Гродно, 2001. – С. 97-98.

6. *Пегов В.А.* Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от "нормального" к здоровому / В.А. Пегов // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 9. – С. 49-52.

*Подано до редакції 20.07.12*

---