

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.С. Неменков

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова,  
Беларусь, fire83@yandex.ru

**Введение.** Младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этом возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Изменения в физическом развитии детей – важнейший показатель здоровья и индикатор социально–экономического благополучия общества и экологической обстановки. В последнее время в Беларуси отмечается увеличение частоты дисгармоничного физического развития детей, избыточной масса тела, снижаются функциональные показатели, ухудшается физическая подготовленность, с значительным напряжением функционируют иммунная и сердечно–сосудистая системы, сдвигаются сроки полового созревания [1]. В качестве факторов оказывающих негативное влияние на состояние здоровья подрастающего поколения выделяют следующие: чрезмерные учебные нагрузки и гипокинезия, неполноценное питание, неблагоприятная экологическая обстановка [2].

В связи с вышесказанным совершенствование содержания физического воспитания школьников на основе рационального планирования и подбора оптимальных средств является одним из перспективных направлений повышения эффективности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста [1, 3].

Целью исследования на данном этапе являлось определение физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

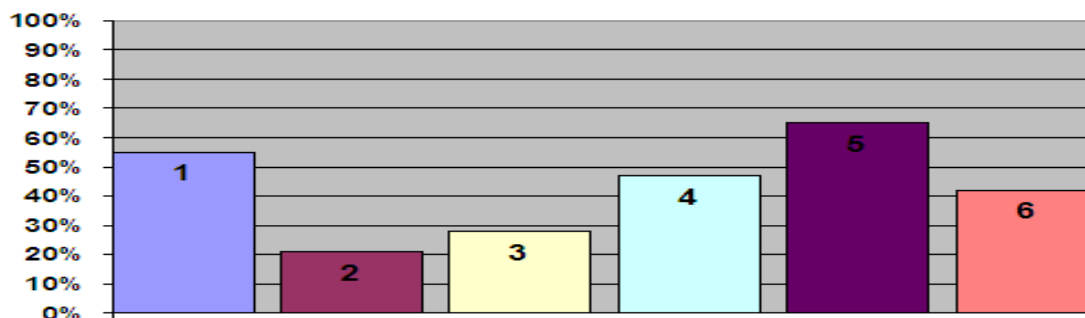
**Методы.** В исследовании приняло участие 97 учащихся начальных классов СШ № 32 и СШ № 28 г. Могилева. Оценка физического развития осуществлялась по результатам анализа отдельных антропометрических показателей, зафиксированных в медицинских картах учащихся. Для определения уровня развития отдельных физических качеств применялись следующие педагогические тесты:

- прыжки в длину с места (см);
- подтягивание на перекладине (мальчики, кол–во раз);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, кол-во раз);
- поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз);
- челночный бег 3×10 м (сек.);
- метание мяча (м);
- прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз).

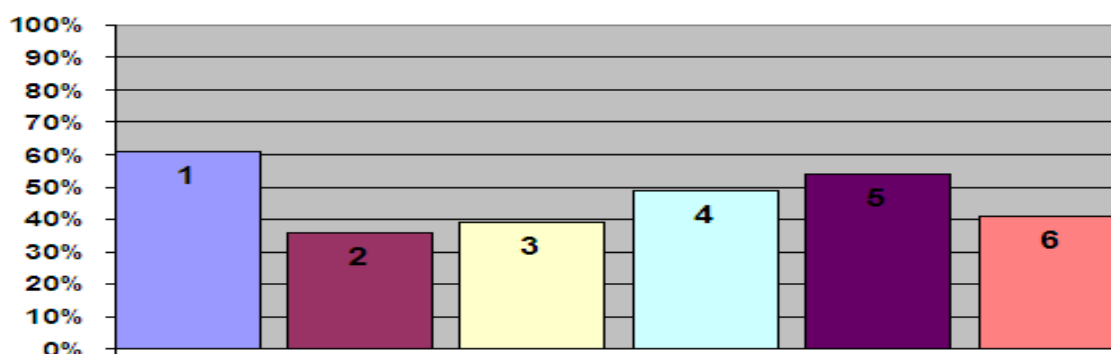
**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ антропометрических данных показал, что в длине тела и величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ) дети отстают от существующих нормативных показателей, установленных для данного возраста. Избыточная масса тела отмечается у 32% учащихся, у 11% наблюдается дефицит массы тела.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности свидетельствует о том, что достаточно большой процент детей не укладывается в нормативные требования (рисунок 1, 2).



1 – прыжки в длину с места (см); 2 – подтягивание на перекладине (кол-раз); 3 – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз); 4 – челночный бег 3×10 м (сек.); 5 – прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз); 6 – метание мяча (м)

**Рисунок 1 – Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 9 лет**



1 – прыжки в длину с места (см); 2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-раз); 3 – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз); 4 – челночный бег 3×10 м (сек.); 5 – прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз); 6 – метание мяча (м)

**Рисунок 2 – Результаты тестирования физической подготовленности девочек 9 лет**

**Выводы.** Таким образом, результаты выполненного исследования подтверждают отмечаемую многими учеными тенденцию ухудшения уровня физического развития и физической подготовленности детей. Кроме того полученные экспериментальные данные являются обоснованием необходимости корректирования содержания физического воспитания школьников начальных классов с учетом особенностей их физического развития и физической подготовленности.

#### Литература:

1. Колос, В.М. Актуальнейшая проблема физической культуры школьников оздоровительной направленности / В.М. Колос // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2007. – С. 165–166.
2. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2005. – 288 с.

3. Колос, В.М. Приоритетные факторы в оздоровлении школьников средствами физической культуры / В.М. Колос // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун–т им. Ф. Скорины; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2007. – С. 167–168.