

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Псковский государственный университет

**I РОССИЙСКО-БЕЛОРУССКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ КОНГРЕСС  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ВМЕСТЕ»**

Сборник материалов конгресса  
19–20 октября 2023 г.

*Электронное сетевое издание*

Псков  
Псковский государственный университет  
2023

УДК 796  
ББК 75.1  
Р765

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
Псковского государственного университета*

Рецензенты:

— А. В. Момент, кандидат педагогических наук, заведующий отделением физической культуры и здоровьесбережения, центра физической культуры, студенческого спорта и здоровьесбережения Псковского государственного университета;

— Д. В. Семенов, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики Великолукской государственной академии физической культуры и спорта

*Редакционная коллегия:*

*Н. А. Пителина (общая редакция), Т. К. Антал, В. В. Фролов*

**Р765 I Российско-Белорусский молодежный конгресс по физической культуре и спорту «ВМЕСТЕ»: сборник материалов конгресса / под ред. Н. А. Пителиной, В. В. Фролова. — Псков : Псковский государственный университет, 2023. — 158 с. Режим доступа: <https://lib.pskgu.ru/page/d1f45f6d-f629-4fa1-94fd-6449031c1269>  
ISBN 978-5-00200-159-0**

Издание содержит доклады участников I Российско-Белорусского молодежного конгресса по физической культуре и спорту «ВМЕСТЕ» (г. Псков 19–20 октября 2023 г.). Конгресс был проведен в Псковском государственном университете с участием молодых ученых и исследователей из Республики Беларусь.

Опубликованные материалы отражают результаты исследований молодых ученых из России и Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения.

Все материалы проходят рецензирование (экспертную оценку), стилистическую и редакционную правку.

УДК 796  
ББК 75.1

ISBN 978-5-00200-159-0

© Коллектив авторов, 2023

© Псковский государственный университет, 2023

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Дронова Вера Михайловна**, старший преподаватель, Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

**Руденко Николай Витальевич**, ассистент, Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

**Аннотация:** В статье описаны общие закономерности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Этот период в развитии ребенка характеризуется определенным комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других особенностей организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Анализ литературных источников позволил сделать вывод: хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности. Рассмотрен программный материал учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для I–IV классов и особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст; физическое развитие; физическая подготовленность; учебный предмет; программа.

## PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Dronova V. M., Senior lecturer, Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

Rudenko N. V., assistant of the department, Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

**Annotation:** The article describes the general patterns of physical development and physical fitness of children of primary school age. This period in the development of a child is characterized by a certain complex of morphological, functional, biochemical, mental and other characteristics of the body associated with each other and with the external environment and the reserve of physical strength determined by this uniqueness. As a result of the analysis of literary sources, it was concluded that a good level of physical development is combined with high levels of physical fitness, muscular and mental performance. The program material of the educational subject “Physical Education and Health” for grades I–IV and the features of constructing classes at primary school age are considered.

**Key words:** primary school age; physical development; physical fitness; academic subject; program.

**Введение.** Физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Интенсивность изменения его показателей зависит от возраста и тем значительнее, чем моложе ребенок. Отмечается неравномерность развития на протяжении целого периода роста. Показатели физического развития отражают половые различия [4; 5].

Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит и от социальных условий. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых [1–5; 7; 8]. Вот почему физическое развитие является одним из важнейших показателей условий жизни и воспитания подрастающего поколения и служит объективным методом контроля эффективности оздоровительных мероприятий. В совокупности вышеперечисленного возникает определенного рода проблема учета всех особенностей физического развития и факторов, влияющих извне (тормозящих или ускоряющих) на детей, что в свою очередь затрудняет процесс построения занятий по физической культуре и спорту для правильного развития детей и их способностей.

**Актуальность** данной темы подтверждается тем, что в настоящее время развитие детей в школьном возрасте на занятиях физической культуры не совсем соответствует их физическим возможностям, в большинстве случаев детей обучают меньшему, чем они могли бы овладеть на самом деле [1; 3; 7; 9]. С учетом нынешней ситуации, когда спортивные результаты постоянно повышают свою планку, в свете максимального учета индивидуальных и возрастных особенностей, при взаимодействии грамотного построения занятий, которые увеличивают эффективность развития физических качеств в несколько раз, возрастает необходимость в качественном и квалифицированном педагогическом составе, который позволит: учитывать возрастные особенности физического развития детей; увеличить развитие потенциальных возможностей с одной стороны, и не позволит упущению и неправильному развитию одаренных и физически способных детей с другой стороны [7; 9].

**Цель исследования** – рассмотреть общие закономерности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1. Провести анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Раскрыть особенности построения учебных занятий в младшем школьном возрасте.

**Результаты исследования:** Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции [1; 2; 7].

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы [3; 7]. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности [1; 4].

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др.; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата [1; 3; 7]. Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния [7].

**Особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.** Младший школьный возраст охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы). С переходом, от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50% [5; 6]. Этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития физических качеств (скоростных и координационных, качества длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности) [5].

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Гимнастические и акробатические упражнения. В программный материал I–IV классов входят:

- 1) простейшие виды построений (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т. д.);

2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);

3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и лазание (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);

4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой М) — 100 см с выполнением различных заданий);

5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);

6) танцевальные упражнения;

7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и пр.);

8) упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения:

1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.);

2) бег с максимальной скоростью до 60 м;

3) бег в равно-мерном темпе до 10 мин;

4) челночный бег 3×5, 3×10 м;

5) прыжки в длину с разбега с 7–9 шагов;

6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;

7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90–360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах;

8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;

9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3–5 препятствий;

10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

Льжная подготовка:

1) скользящий и ступающий шаг;

2) передвижение попеременным двушажным ходом;

3) подъемы и спуски с небольших склонов;

4) повороты на лыжах на месте и в движении;

5) прохождение учебных дистанции (1–2 км).

Плавание:

1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.);

2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс;

3) проплывание одним из способов 25–50 м. [5,6].

Подвижные игры. Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры и здоровья, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся [9]:

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).
2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10–11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется [4; 9].

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т. д.

В возрасте 8–11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести творчески (сюжетный) характер и имели стихотворную форму. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму [4; 9].

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера, то есть решать разные педагогические задачи [2; 4].

### **Выводы**

1. Таким образом, младший школьный возраст характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и, обусловленных этим своеобразием, запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Знание возрастных особенностей и периодов наиболее благоприятного влияния на физические качества детей является фундаментальной основой для работы с детьми, а также в свою очередь, характеризует преподавателя, как высококвалифицированного работника.

2. В статье рассмотрен программный материал учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для I–IV классов и особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.

### **Список использованной литературы**

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков и др. М.: Советский спорт, 2013. 431 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2012. 304 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Р н/Д: Феникс, 2012. 464 с.

4. Джумасейдов Д. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста / Д. Джумасейдов, Н. В. Минина // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. С. 25–28.
5. Землянская Е. Н. Теория и методика воспитания младших школьников: учебник и практикум для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2015. 507 с.
6. Кузнецова Е. Т. Компонентный состав тела у детей дошкольного и младшего школьного возраста г. Пинска и Пинского района Республики Беларусь / Е. Т. Кузнецова, В. М. Дронова, Н. В. Руденко // Здоровье для всех: научно-практический журнал. 2023. № 1. С. 62–68.
7. Неменков Л. С. Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста / Л. С. Неменков // Здоровье для всех: материалы четвертой Международной научно-практической конференции, г. Пинск, 26–27 апреля 2012 г. / редкол. К. К. Шебеко [и др.]. Пинск: ПолесГУ, 2012. Ч. 2. С. 75–77.
8. Физическое развитие детей младшего школьного возраста г. Пинска и Пинского района Республики Беларусь / Е. Т. Кузнецова [и др.] // Современная наука в олимпийских и паралимпийских зимних видах спорта: сборник научных статей II й международной научно-практической конференции, Чирчик, 12 мая 2023 года / Учреждение образования «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта»; ред. кол.: М. Болтабаев [и др.]. Чирчик: УзГУФКиС, 2023. С. 11–18.
9. Черник В. Ф., Шахова М. А. Диагностика физической подготовленности детей младшего школьного возраста — основа их физической реабилитации и укрепления здоровья // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научн. статей. Вып. 2. Минск: РИВШ, 2015.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Боженко А. А., Пеикова Н. В.</i> Профилактика синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза посредством приобщения к участию в оздоровительно-рекреационных мероприятиях .....	5
<i>Борисова И. Р.</i> Методика использования сюжетно-игровых упражнений при обучении плаванию детей 6–7 лет .....	9
<i>Брусов М. А.</i> Психофизическая готовность студентов-медиков к профессиональной деятельности как результат физического воспитания в вузе .....	12
<i>Ветрова Д. Н., Пеикова Н. В.</i> Организация оздоровительно-рекреационных занятий для женщин второго периода зрелого возраста с учетом особенностей физического и психического состояния .....	15
<i>Воробьев Д. В.</i> Основные аспекты подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования .....	20
<i>Воробьева Е. С., Дудник К. А.</i> Выявление удовлетворенности посетителей университетского бассейна .....	23
<i>Воронцова Е. А., Нечепуренко К. А., Ямалутдинова А. Э.</i> Социально-психологическая адаптация иностранных студентов из Китая на основе занятий бадминтоном .....	28
<i>Дронова В. М., Руденко Н. В.</i> Анализ показателей физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста г. Пинска и Пинского района Беларуси .....	42
<i>Дронова В. М., Руденко Н. В.</i> Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста .....	48
<i>Донг Бою, Новицкий П. И.</i> Детерминирующие факторы возникновения травм при занятиях спринтерским бегом .....	53
<i>Забело В. С.</i> Влияние программы дополнительных занятий на развитие гибкости у детей 5–6 лет с нарушением осанки .....	56
<i>Кальниш Я. О.</i> Методы и средства, применяемые на занятиях детей дошкольного возраста .....	59
<i>Кардаш А. В., Маринич Т. В.</i> Прогнозирование индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев с учетом их психофункционального состояния .....	62
<i>Коханчик А. Н.</i> Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата девушек музыкального колледжа на занятиях по предмету «Физическая культура и здоровье» .....	68
<i>Кукалев В. И., Ледовская О. А.</i> Особенности простой зрительно-моторной реакции легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации на этапе высшего спортивного мастерства .....	71
<i>Матькова В. Г.</i> Тренировочные принципы, используемые при разработке программ по фитнесу для женщин с фигурой А-типа и Т-типа .....	74
<i>Медведева Е. Н., Сиротина Е. С., Соболева Е. А.</i> Анализ артистического компонента мастерства спортсменок в современных композициях художественной гимнастики .....	78
<i>Мелешко Д. Р.</i> Инновационные подходы в специальной физической подготовке бадминтониста ...	84
<i>Момент А. В.</i> Профиль студента Псковского государственного университета в разрезе метрик здорового образа жизни .....	88
<i>Немеровский В. М., Рубенкова Л. А.</i> Пути оптимизации двигательного-познавательной сферы в режиме дошкольников .....	92
<i>Никитин А. В.</i> Принципы организации работы школьника по физической культуре с применением информационных технологий .....	102



<i>Пименова Л. Г., Супрун А. А., Медведева Е. Н., Сиротина Е. С.</i> Содержание акробатической подготовки смешанных пар, учитывающей условия успешного освоения акробатических поддержек в художественной гимнастике .....	105
<i>Севченко О. Б.</i> Республиканская универсиада: состояние, проблемы, перспективы .....	111
<i>Семенов Д. В., Шляхтов В. Н.</i> Моделирование соревновательных параметров физической нагрузки в тренировочном процессе гимнастов .....	116
<i>Семенов Д. В., Воробьев А. Г.</i> Интегральный подход к организации предсоревновательной подготовки велогонщиков .....	123
<i>Семибратова И. С., Егорова М. С.</i> Проблема повышения надежности выполнения элементов «трудность предмета» в художественной гимнастике .....	127
<i>Соболева Е. А., Чмырева М. Е., Сиротина Е. С.</i> Совершенствование равновесия панше на основе аспекта здоровья у высококвалифицированных гимнасток в эстетической гимнастике ....	132
<i>Терентьев А. С.</i> Определение эффективных методов развития выносливости на начальном этапе подготовки лыжников в возрасте 9–11 лет .....	137
<i>Тишутин Н. А.</i> Особенности вегетативной регуляции футболистов при поддержании постурального баланса в статических и динамических условиях .....	140
<i>Ходанович А. Н., Шарашенко С. В.</i> Молочная кислота и лактат: эволюция знаний и представлений об их роли в физиологических процессах .....	146
<i>Шиманский А. А.</i> Предпосылки коррекции кинематической структуры беговых шагов легкоатлетов-спринтеров при беге по виражу .....	152