

**В.И. Оляха, В.Н. Барановский**

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Термин «физическое развитие» применяется в узком значении, обозначая уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями: рост, вес, окружность грудной клетки (вдох, выдох, пауза), жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника, состояние осанки, расстояние между углами лопаток, показатели изменения сводов стопы, силы мышц правой и левой кисти, становая сила, объем головы и др.

Физическое развитие осуществляется в соответствии с законами биологической жизни – единства среды и организма, постоянного перехода количественных изменений в качественные. Так, изменяя условия жизни, в частности методы физического воспитания, можно значительно повысить уровень функциональных возможностей организма, изменить показатели физического развития.

Обеспечение оздоровительной направленности физического воспитания и обучения старших дошкольников определяет необходимость ознакомления с важнейшими морфо-функциональными характеристиками организма 6-летних детей, состоянием их жизнеобеспечивающих систем и формированием двигательной функции. Характерным для данного возраста является незавершенность процессов развития, определяющая специфику реакций детского организма на внешние воздействия.

Рассмотрим некоторые анатомо-физиологические особенности отдельных систем организма 5–6-летних детей.

Опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Практически каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам и внутреннему строению. Зоны роста в костях еще отчетливо выражены. Позвоночник, несущий сложные опорные функции, почти целиком состоит из хрящевой ткани. Подвижность его у девочек выражена в большей степени по сравнению с мальчиками.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы.

Установлено, что у детей в возрасте от 5 до 8 лет рост размерных частей тела происходит неравномерно. Так, например, конечности растут быстрее, чем туловище, изменение длины голени и предплечья выражены сильнее, чем бедра и плеча. Кисть и стопа увеличиваются медленнее, чем бедро и плечо. Темпы увеличения длины тела опережают прирост его массы до 8 лет, затем наблюдается обратное соотношение. Рост ребенка за первый год жизни увеличивается примерно на 25 см – это наибольшая прибавка за весь дошкольный период. К 5 годам рост детей по сравнению с первоначальным удваивается.

Биологический возраст в сопоставлении с показателями физического развития позволяет конкретизировать представление о состоянии здоровья и физкультурных возможностях, основных жизнеобеспечивающих систем растущего организма. У детей с отставанием биологического возраста чаще встречается снижение уровня физической и умственной работоспособности. Детей с отставанием биологического возраста относят, как правило, к подготовительной группе.

В физическом развитии детей выделяют периоды, характеризующиеся быстрыми перестройками энергетического обмена и перехода его на новый уровень функционирования. Наиболее рельефно возрастные изменения сказываются у мальчиков в развитии энергообеспечения мышечной работы, у девочек в развитии терморегуляторной функции.

Высокая интенсивность окислительных процессов в мышечной ткани детей 6 лет позволяет рассматривать этот возрастной период в качестве узлового для воспитания выносливости к физическим нагрузкам умеренной интенсивности.

Для 5–6-летних детей характерны большая напряженность функций кровообращения и дыхания и менее экономичное, чем в более старшем возрасте, расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках. Рациональный подбор и систематическое использование упражнений, формирующих выносливость, скоростные качества, обеспечивают тренированность этих систем и адаптацию к физическим нагрузкам.

Мышление, речь, память, воображение, эмоции в 5–6-летнем возрасте в большей степени формируются в условиях содержательной сюжетно-ролевой игры, но ребенок уже умеет различать работу и игру. Словесные сигналы играют важную роль в ВНД детей 6 лет.

В 5–6-летнем возрасте еще не достигнута полная гармония между развитием нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и неправильное дозирование нагрузки, как умственной, так и физической, может привести к нарушениям нормального функционального состояния организма ребенка.

Отклонение в физическом развитии сказывается на поведении ребенка, тормозит его умственную деятельность. Дети быстро утомляются, пассивны на занятиях, застенчивы, безынициативны, часто не успевают закончить начатое дело, их движения не координированы, они не умеют правильно дышать.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы

физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играет воспитание и обучение.

Для детского организма, а именно для детей 5–6 лет, характерна асинхронность развития различных органов и систем. Следовательно, занятия физическими упражнениями должны быть направлены не только на нормализацию или улучшение функций систем и органов, но и на совершенствование физической подготовленности, а также на расширение функциональных возможностей растущего организма без ущерба для его здоровья. При характеристике состояния здоровья в процессе физического воспитания необходимо учитывать динамику показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние основных жизнеобеспечивающих систем организма

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ