

системы физического воспитания школьников. Что, в свою очередь, позволит определить направления, формы и содержание процесса оптимизации школьной физической культуры.

Физическое воспитание в учебных заведениях должно соответствовать следующим направлениям:

1. Создавать представление у учащихся о физической культуре общества и личности, её роль в индивидуальном, социальном и профессиональном развитии.

2. Обеспечивать правильное формирование и усовершенствование жизненно необходимых навыков и умений.

3. Быть направлено на формирование привычки вести здоровый образ жизни, развитие физических качеств у детей.

4. Закладывать основы теоретических и методических знаний по физической культуре, которые обеспечивали бы грамотное самостоятельное использование её средств, методов и форм для совершенствования своих физических и психических способностей.

5. Изменить статус физической культуры и спорта в программах учебных заведений.

#### Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Зубалій, М. Здоров'я дітей – у небезпеці / М. Зубалій, О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 4. – С. 2–7.
3. Ніколаєнко, С.М. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації / С.М. Ніколаєнко // Фіз. вих. в школі. – К.: – 2006. – № 5. – С. 2–7.
4. Философия и будущее цивилизации: тезисы докладов и выступлений IV Российского философского конгресса (Москва, 24-28 мая 2005 г.): В 5 т. – Т. 4. – М.: Современные тетради, 2005. – 776 с.

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

*Т.А. Ворочай, М.С. Кожедуб*

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины  
Гомель, Беларусь

**Актуальность.** Сегодня можно констатировать, что значительное сокращение двигательной активности современных школьников в режиме дня и увеличение зрительных нагрузок привели к серьезным заболеваниям и нарушениям остроты зрения. Чаще всего в школьные годы развивается близорукость или миопия (от греч. “мио” — щуриться и “опсис” — взгляд, зрение), что связано главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях. Сниженная острота зрения негативно сказывается на успеваемости ребёнка. Объёмный школьный материал может привести к временным головным болям, переутомлению, апатии. Установлено, что у близоруких детей чаще, чем у здоровых, отмечаются изменения в состоянии кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Наряду с данными отклонениями отмечается отставание в физическом развитии и низкий уровень физической подготовленности.

**Методы и организация исследования.** На базе гимназии № 71 города Гомеля проводилось тестирование физических и функциональных показателей организма школьников 11-12 лет в количестве 32 человек (18 девочек и 14 мальчиков), имеющих I степень миопии.

Контроль физического развития проводился по основным антропометрическим показателям: длина и масса тела, жизненная емкость легких и кистевая динамометрия. На основании данных ЖЕЛ и массы тела был произведен расчет показателя резерва легких – жизненного индекса, характеризующего функциональные возможности дыхательного аппарата.

Полученные результаты сравнивались с нормативами оценки физического развития и физической подготовленности, рекомендуемыми для учащихся средних общеобразовательных школ Республики Беларусь.

**Результаты исследования.** Результаты исследования показателей физического развития и функционального состояния школьников отражены в таблицах 1, 2.

Сравнение полученных данных с рекомендуемыми нормами показало, что общий уровень физического развития учащихся можно оценить как «ниже среднего». Результаты исследования свидетельствуют о недостаточном уровне физического развития школьников: так показатели роста и веса в пределах средних норм, а показатель жизненной емкости легких, жизненного индекса и кистевой динамометрии находятся на критической точке – ниже среднего уровня.

Таблица 1 - Показатели физического развития школьников с миопией 1 степени

Показатели	Мальчики	Девочки
Длина тела, см (Xср; δ)	142,6; 4,7	140,0; 3,9
Масса тела, кг (Xср; δ)	34,2; 3,3	33,1; 2,9
ЖЕЛ, мл (Xср; δ)	1720; 222,3	1600; 244,1
Жизненный индекс, мл/кг (Xср; δ)	50,3; 9,2	48,4; 9,9
Сила мышц кисти, кг (Xср; δ)	14,8; 1,2	12,5; 1,4

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся были использованы двигательные тесты, рекомендованные учебной программой по «Физической культуре и здоровью» (Минск, 2009г). Это такие тесты, как тест на оценку ловкости - челночный бег 4×9м; тест на определение скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места и тест на определение подвижности позвоночного столба – наклон туловища вперед.

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности школьников с миопией 1 степени

Показатели	Мальчики	Девочки
Наклон вперед, см (Xср; δ)	-2,6; 3,5	-2,1; 3,4
Бег 4х9, с (Xср; δ)	10,8; 0,33	11,5; 0,41
Прыжок в длину, см (Xср; δ)	145,8; 15,1	135,5; 18,2

Анализ данных таблицы 2 свидетельствует, что показатели всех трех двигательных тестов ниже средних норм. Следовательно, уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет оценивается как «ниже среднего».

**Выводы.** Полученные результаты тестирования свидетельствуют об отставании в физическом развитии и физической подготовленности школьников 11-12 лет с миопией 1 степени от половозрастной нормы. Это еще раз убеждает в необходимости повышения двигательной активности школьников путем расширения применяемых форм, средств и методов оздоровительной физической культуры, увеличения количества занятий оздоровительной направленности и коррекции содержания занятий с учетом имеющихся отклонений в физическом развитии и физической подготовленности. Физические упражнения будут способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности школьников, а также профилактике прогрессирования близорукости. Учитывая вышесказанное, представляется актуальным совершенствование системы физического воспитания в современных общеобразовательных учреждениях в направлении повышения эффективности средств физкультурно-оздоровительной деятельности и введение их в режим учебного дня школьников с депривацией зрения.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ

*Т.Н. Вяткина, Т.А. Федорова*

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Пермь, Россия

**Актуальность темы.** Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема как развитие у детей скоростно-силовых качеств. Формирование тех или иных физических качеств идет по определенному создаваемой природой расписанию. В возрасте 13-14 лет – развиваются скоростно-силовые качества. Таким образом, на формирование того или иного физического качества, необходимого для нормальной жизненной деятельности, природа отвела человеку ограниченный отрезок времени. И если не направить развитие в нужное русло, можно упустить наиболее благоприятный момент [1].

**Цель исследования** заключается в разработке и обосновании эффективных средств и методов в развитии скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет.

### **Методы исследования:**

- теоретический анализ литературы по проблеме развития скоростно-силовых способностей школьников;
- тестирование скоростно-силовой подготовленности;
- формирующий эксперимент по развитию скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет;
- статистическая обработка и теоретический анализ полученных результатов.

В исследовании принимали участие учащиеся 13-14 лет Кочевской средней образовательной школы (МБОУ КСОШ), всего 30 школьников – все респонденты по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе.