

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*О.В. Тозик, И.К. Жериков*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

В последние годы малоподвижные формы организации досуга стали доминантными в структуре свободного времени большинства детей и подростков. Все большую часть своей жизни они проводят в неестественных для развивающегося организма условиях: у экранов телевизоров, компьютеров, планшетов, телефонов и т. д. В результате снижается уровень их двигательной активности, повышается нагрузка на нервную систему.

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.

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.

**Цель данного исследования:** изучить особенности физического состояния учащихся младших классов и провести сравнительный анализ уровня физического развития и физической подготовленности школьников младшего возраста общеобразовательной школы и юных хоккеистов.

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

С целью изучения уровня физического развития учащихся, 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. Нами измерялись следующие показатели: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки в покое.

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).

Результаты полученных данных свидетельствуют о том, что школьники младшего возраста, не занимающиеся спортом, выше школьников-хоккеистов. Масса же тела одинакова у них в связи с чем весоростовой индекс выше у ребят, занимающихся спортом.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о среднем уровне физического развития детей младшего школьного возраста. Если показатели массы тела и показатель 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, способствующими повышению общей выносливости, улучшению функций кардиореспираторной системы школьников-хоккеистов.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся младших классов использовались результаты контрольных испытаний, рекомендуемых программой по физической культуре для учащихся 1–4 классов общеобразовательной школы, которые включали: бег 4х9 м, бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, шестиминутный бег.

Так, по результатам челночного бега 4х9 м, характеризующего качество ловкости, у не занимающихся спортом школьников данный показатель составил  $11,83 \pm 0,50$  с (уровень ниже среднего), у школьников-хоккеистов –  $11,30 \pm 0,53$  с (средний уровень).

Более значимые цифры отмечены в показателях бега на 30 м, характеризующем скоростные качества. У школьников и спортсменов младших классов был отмечен высокий уровень развития данного качества:

у школьников –  $5,91 \pm 0,34$  с (высокий уровень), у хоккеистов –  $5,27 \pm 0,33$  с (высокий уровень).

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, данный показатель составил  $153,35 \pm 9,9$  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.

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) и у хоккеистов –  $5,03 \pm 4,07$  см (уровень выше среднего).

В литературных источниках имеется большое количество исследований, свидетельствующих о значительном снижении уровня функциональных возможностей учащихся, не занимающихся спортом. Поэтому наибольший интерес представляли для нас результаты в 6-минутном беге, используемом для оценки общей выносливости. Нами получены следующие данные: у школьников –  $1184 \pm 69,7$  м (средний уровень), у спортсменов –  $1241 \pm 84,11$  м (уровень выше среднего).

Полученные результаты связаны с 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 полученные данные.

В целом, физическая подготовленность школьников, не занимающихся спортом, находится на среднем уровне. Уровень ниже среднего был зафиксирован лишь в показателе челночного бега  $4 \times 9$  м. В то время как у учащихся, занимающихся спортом, физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокий результат был показан в следующих показателях: бег 30м, наклон вперед из положения сидя, шестиминутный бег.

Таким образом, результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что у учащихся младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом, на данном этапе существенных отличий в показателях физического развития не выявлено; они находятся в пределах физиологической нормы и уровень физического развития «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.