

Литература

1. Ежова, А.В. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.В. Ежова, Я.Е. Козлов, И. С. Анискевич // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: матер. междуна. н-пр. конф. – Малаховка, 2017. – С. 106–110.
2. Семенов, Е.Н. Характеристика способствующих факторов развития утомления у юных спортсменов / Е. Н. Семенов, Е.В. Семенова // Актуальные проблемы инновационных систем информатизации и безопасности: мат. междуна. науч.-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 212–217.
3. Семенов, Е.Н. Методические особенности обучения технике двигательных действий в футболе на этапе начальной подготовки/ Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов// Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: мат. междуна. науч.-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2019 – С. 236 – 240.
4. Семенов, Е.Н. Методология подхода к проблемам многолетней подготовки спортсменов / Е. Н. Семенов, Е. А. Гущин, Я. А. Красный // Олимпизм: истоки, традиции и современность: мат. междуна. науч.-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ, 2019. – С. 542–545.

УДК 796

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ

Т.Е. Сиверкина*, Н.В. Пылынь**

*Государственный университет управления, г. Москва, Российская Федерация

**ГБОУ «Школа № 1288», г. Москва, Российская Федерация

E-mail: Te_siverkina@guu.ru

Аннотация. В статье представлены данные, отражающие динамику показателей физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста в годичном цикле, в процессе реализации общепринятых программ физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, дети 6-8 лет, физические качества.

В последнее время всё большее внимание учёных привлекают вопросы оптимизации физического, психического развития и физической подготовленности в период адаптации детей к обучению в школе. Так же по результатам многих исследований установлено, что у детей, поступающих в первый класс, уровень физической подготовленности ниже среднего [1]. Это направление научных исследований становится всё более актуальным в связи с отсутствием единых научно-обоснованных рекомендаций по совершенствованию данного процесса и, как следствие, наличия низкого уровня физического развития, успеваемости, физических качеств детей.

Изучение и анализ особенностей физической подготовленности младших школьников необходим для овладения программным материалом по физической культуре в период биологического созревания организма и формирования их индивидуальных особенностей [2]. Развитие физических качеств в сенситивные периоды, одним из которых у детей является младший школьный возраст, приводит к существенным сдвигам в изменении физической подготовленности [3].

Цель исследования. В контексте поставленной проблемы значительный интерес вызывает изучение особенностей физического развития, психических процессов и физической подготовленности дошкольников и младших школьников.

Материал и методы. Хороший уровень физической подготовленности наряду с другими факторами является одним из главных условий успешности подготовки и адаптации детей к систематическому обучению в общеобразовательной школе. Физическую подготовленность детей 6-8 лет определяли средствами контрольно-педагогических испытаний согласно нормам комплексной программы по физическому воспитанию школьников 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А., 2013). Тестирование проводили в начале и в конце учебного года.

Результаты и их обсуждения. Рассмотрение вопроса о тенденциях изменения характеристик физической подготовленности в ходе не стимулированного обучения и воспитания в годичном цикле по результатам статистической обработки результатов тестирования указывают на следующие особенности:

- достоверное увеличение абсолютного большинства показателей физической подготовленности детей в группах шестилетних детей обоего пола ($P < 0,01-0,001$). Вместе с тем, характеристики гибкости, как у мальчиков, так и у девочек, значительно уменьшаются;

- в семилетнем возрасте наблюдается аналогичная картина, единственное отличие от шестилетних детей заключается в том, что у девочек не произошли существенные изменения по показателям быстроты;

- дальнейшее сокращение количества физических качеств, достоверно изменившихся в группах детей обоего пола в возрасте семи лет. Из пяти основных физических качеств гибкость продолжает уменьшаться, а положительные сдвиги установлены по силе (мальчики), выносливости (мальчики и девочки), ловкости (мальчики).

Результаты анализа различий в уровне физической подготовленности между детьми смежных возрастов свидетельствуют о том, что шестилетние дети значительно уступают семилетним школьникам по всем физическим качествам, исключая гибкость.

Восьмилетние дети имели более высокие показатели по скорости и силе (мальчики), выносливости, ловкости (мальчики и девочки) и уступают семилетним школьникам по гибкости. Элементов полового диморфизма по показателям физической подготовленности во всех возрастах не установлено, за исключением силовых качеств в восьмилетнем возрасте.

Обобщённые данные, характеризующие темпы прироста интегральных показателей физической подготовленности в годичном цикле, представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Темпы прироста показателей физической подготовленности детей 6–8 лет (%)

показатели	возраст					
	6		7		8	
	м	д	м	д	м	д
быстрота	13,4	12,7	9,8	5,8	6,1	6,8
сила	26,1	20,3	8,9	3,1	16,8	8,1
выносливость	29,6	27,9	24,0	24,6	9,1	11,2
гибкость	-10,3	-7,1	-9,2	-10,3	-16,7	-10,5
ловкость	20,2	19,8	12,2	10,5	10,9	4,7

Значения темпов прироста колеблются от 29,6% (выносливость у шестилетних мальчиков) до 4,7% (ловкость у восьмилетних девочек).

Установлено, что в каждом отдельном возрасте темпы прироста физических качеств имеют тенденцию к увеличению. Исключение составляет только такое качество

как гибкость, которое подвержено регрессу у детей обоего пола, начиная с шестилетнего возраста с интенсивным продолжением этого процесса у семи- и восьмилетних детей. Вместе с тем положительные значения темпов прироста физической подготовленности по мере взросления детей уменьшаются, за исключением силы:

- девочки – быстрота (12,7%; 6,5%; 6,1%); выносливость (27,9%; 24,0%; 9,1%); ловкость (20,2%; 10,5%; 4,7%);

- мальчики – быстрота (13,4%; 9,8%; 6,8%); выносливость (29,6%; 24,6%; 11,0%); ловкость (19,8%; 12,2%; 10,9%).

Темпы прироста показателей силы, снижаясь в возрасте семи лет (по сравнению с шестилетними детьми), как у мальчиков, так и девочек, к восьми годам увеличиваются.

Для всех физических качеств, исключая силу, у детей обоего пола по мере их взросления отмечается снижение абсолютных величин темпов прироста интегральных показателей.

По интегральным характеристикам силы темпы прироста имеют максимальные значения в шестилетнем возрасте (мальчики – 26,1%; девочки – 20,3%), затем снижаются в семь лет (мальчики – 8,9%; девочки – 3,1%) и незначительно, по сравнению с дошкольниками, увеличиваются к восьми годам (мальчики – 16,8%; девочки – 8,1%).

Изучение существенных различий прироста интегральных показателей физической подготовленности у детей смежных возрастов позволяет констатировать следующие обстоятельства:

- шестилетние дошкольники опережают детей семи лет обоего пола по всем физическим качествам с высокой степенью достоверности ($P < 0,01-0,001$), исключая гибкость. Причём, наибольшие различия по t-критерию Стьюдента выявлены по характеристикам силы и ловкости;

- школьники семи лет имеют более высокие темпы прироста по сравнению с восьмилетними детьми по быстроте (мальчики), выносливости (мальчики и девочки), ловкости (девочки). В свою очередь, учащиеся восьми лет, как и девочки, так и мальчики, имеют преимущество по показателям силы.

Следовательно, анализ полученных данных свидетельствует о преимуществе по темпам прироста физической подготовленности более младших детей, хотя по мере их взросления это преимущество нивелируется.

И наконец, рассмотрение межполовых темпов прироста основных физических качеств позволяет выявить наличие следующих элементов диморфизма:

- с преимуществом девочек: выносливость (6 лет);
- С преимуществом мальчиков: сила, гибкость (6 лет); быстрота, сила, ловкость (7 лет); сила, выносливость, гибкость и ловкость (8 лет).

Заключение. По итогам предварительного эксперимента можно заключить, что среднegrupповые показатели физического развития детей от 6 до 8 лет, за исключением жирового компонента, увеличиваются. Темпы прироста среднegrupповых показателей с возрастом уменьшаются, а их достоверность имеет обратную тенденцию. В возрасте 6-8 лет у детей наблюдаются элементы полового диморфизма.

Результаты, характеризующие возрастную динамику психических процессов детей 6-8 лет позволяют констатировать наличие тенденции уменьшения темпов их прироста и количества показателей, недостоверно изменившихся в годичном цикле по мере взросления дошкольников и младших школьников.

Литература

1. Дарданова, Н.А., Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся младших классов / Н.А. Дарданова, Т.В. Балабокина, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С.39–43.

2. Моргачёв, О.В. Особенности физической подготовленности младших школьников в условиях дифференцированного по полу обучения / О.В. Моргачёв, П. И. Храмцов // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: матер. III Всероссийской образовательно-научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием в рамках XIII областного фестиваля «Молодые ученые – развитию Ивановской области». – 2017. – С. 447–449.

3. Плотникова, И.И. Опережающий подход в физическом воспитании учащихся начальной школы / И.И. Плотникова, Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 20–22.

УДК 796

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОТРЕБНОСТИ И ИНТЕРЕСА У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ФОРМАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Сморгун

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

E-mail: Micha208@yandex.by

Аннотация. В данной работе была предпринята попытка оценки, а также анализа потребности и интереса у детей школьного возраста к занятиям нетрадиционными формами физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика Тай Бо, функциональная система, нетрадиционная физическая культура, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины [3, с. 56]. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных заболеваний [6, с. 101]. Здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее самочувствие. [1, с. 74]. Немаловажную роль в этом играют и нетрадиционные формы физической культуры. [4, с. 142]. Для этого была разработана анкета на платформе Google и размещена на школьном сайте. В связи с этим целью работы является оценка уровня потребности и интереса к занятиям нетрадиционными формами физической культуры и ведению здорового образа жизни среди учащихся общего среднего образования.

Материал и методы. Для организации исследования был выбран метод анкетирования, а также метод математической статистики. Анкета включала 19 вопросов, касающихся жизненной позиции, элементов здорового образа жизни (ЗОЖ), нетрадиционных форм физической культуры (табл. 1).

Результаты и их обсуждения. Большинство учащихся занимают спокойную жизненную позицию (58,3%). При этом 38,9% школьников на вопрос "Ваша жизненная позиция" ответили активная и только учеников 2,8% - пассивная.