

высокому уровню физической подготовленности согласно нормативам государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (206 см и более). Лучшей в этом упражнении была учащаяся государственного учреждения образования «Средняя школа № 45 г. Могилева» Бабкова Д.С. с результатом 246,00 см. В челночном беге 4×9 метров лучший результат принадлежит учащейся государственного учреждения образования «Дубненская средняя школа» Табала Д.Н. – 8,43 с. Средний результат, который показали девушки составил $9,03 \pm 0,36$ с, что соответствует 5-му высокому уровню развития координационных способностей у девушек. Результаты, продемонстрированные в наклонах вперед из исходного положения сидя на полу ($21,51 \pm 6,08$ см), свидетельствует о выше среднем уровне развития гибкости согласно требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. Лучший результаты 34,00 см показала учащаяся государственного учреждения образования «Средняя школа №16 г. Мозыря» Иваненко Д.А. Высокие результаты девушки показали в упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с – $60,27 \pm 5,03$ раз.

Заключение. Анализ результатов заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» показал, что лучшие результаты показали учащиеся Могилёвской, Минской и Витебской областей. При этом, согласно требованиям государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, учащиеся продемонстрировали высокий уровень развития координации, силы и скоростно-силовых качеств.

Литература

1. В Беларуси впервые прошла республиканская олимпиада по физкультуре // Министерство связи и информатизации Республики Беларусь [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mpt.gov.by/ru/trade-union-news/v-belarusi-vpervye-proshla-respublikanskaya-olimpiada-po-fizkulture>. – Дата доступа: 06.11.2021.

2. Олимпиадное движение школьников зашло в Беларуси «в исторический тупик», считает брестский педагог с 26-летним стажем / В. Лупаков // Брестская газета [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b-g.by/society/olimpiadnoe-dvizhenie-shkolnikov-zashlo-v-belarusi-v-istoricheskiy-tupik-schitaet-brestskiy-pedagog-s-26-letnim-stazhem/>. – Дата доступа: 06.11.2021

3. В Беларуси впервые пройдет республиканская школьная олимпиада по физкультуре и спорту // Белта [электронный ресурс]. – <https://www.belta.by/society/view/v-belarusi-vpervye-projdet-respublikanskaja-shkolnaja-olimpiada-po-fizkulture-i-sportu-318558-2018>. – Дата доступа: 06.11.2021

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ГРУПП

П.А. Шмат, Л.В. Пальвинская

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

E-mail: Polina_shmat@mail.ru

Аннотация. Представлена сравнительная характеристика показателей физического состояния детей среднего школьного возраста подготовительной и основной групп.

Ключевые слова: физическое состояние, подготовительная и основная группы, физическая культура, дети среднего школьного возраста.

На сегодняшний день основной задачей современного образования является повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья школьников.

Знание учащимися своих показателей физического развития и подготовленности позволит сформировать осознанное отношение к своему здоровью и педагогическому процессу [1].

Дети, активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе, кроме того, у этих ребят повышается устойчивость к простудным заболеваниям, достигается высокий уровень физического развития, воспитываются необходимые человеку физические качества.

Цель исследования – сравнительная характеристика показателей физического состояния детей среднего школьного возраста основной и подготовительной групп, занимающихся на уроках «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа №59 г. Минска». В педагогическом эксперименте приняли участие 49 учащихся, из них 8 девочек и 9 мальчиков подготовительной и 20 девочек и 12 мальчиков основной группы здоровья. Средний возраст ребят подготовительной и основной групп составлял $13 \pm 0,5$ лет.

В работе применялись следующие методы исследования:

– антропометрические измерения (рост стоя, масса тела, окружность грудной клетки);

– изучение функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем (проба с приседаниями, ортостатическая проба);

– изучение физической подготовленности (наклон вперед из исходного положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища за 1 мин (девочки); бег 1000 м).

Результаты и их обсуждение. При проведении антропометрических измерений было выявлено, что средний показатель роста девочек подготовительной группы составил $161 \pm 8,4$ см, мальчиков – $164 \pm 8,4$ см. У девочек основной группы здоровья средний рост равен $163 \pm 6,3$ см, мальчиков – $162 \pm 9,4$ см. Данные показатели соответствуют уровню физического развития – выше среднего. Но следует отметить, что средний рост мальчиков подготовительной группы выше, чем у ребят основной.

Средний показатель массы тела девочек подготовительной группы составил $48 \pm 8,4$ кг, мальчиков – $51 \pm 7,5$ кг, который соответствует уровню физического развития – выше среднего. Средняя масса тела девочек основной группы здоровья равна $51 \pm 10,8$ кг, мальчиков – $53 \pm 12,3$ кг, что соответствует высокому уровню физического развития. Средний показатель веса также указывает, что дети основной группы имеют более высокий уровень физического развития по сравнению с ребятами подготовительной.

Средние показатели окружности грудной клетки на вдохе у девочек подготовительной группы составили $79 \pm 6,4$ см, у мальчиков – $84 \pm 6,5$ см. Средние показатели окружности грудной клетки на вдохе у девочек основной группы составили $79 \pm 6,7$ см, у мальчиков – $84 \pm 12,4$ см. Данные показатели указывают на высокий уровень физического развития исследуемых обеих групп.

Необходимо отметить, что средний показатель пульса в покое у учащихся подготовительной группы здоровья выше $86 \pm 14,4$ уд/мин, по сравнению с детьми основной $81 \pm 14,3$ уд/мин. Что указывает на менее экономную работу сердца в покое у ребят подготовительной группы по сравнению с основной. Это связано с тем, что дети подготовительной группы меньше спят, у них чаще возникают болевые ощущения, и они реже занимаются физическими упражнениями.

При проведении ортостатической пробы выявлено, что пульс при переходе из положения лежа в положение стоя у учащихся подготовительной группы увеличился

на $7\pm 5,5$ уд/ мин, а у лиц основной – на $11\pm 6,8$ уд/ мин. Результаты ортостатической пробы у ребята подготовительной группы соответствуют оценке «отлично», а у детей основной группы здоровья – «хорошо», что указывает на нормальную возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы всех обследуемых.

При выполнении пробы с приседаниями средний показатель пульса у девочек подготовительной группы после нагрузки составил $119\pm 19,3$ уд/ мин, мальчиков $118\pm 14,3$ уд/ мин. У девочек основной группы пульс повысился до $118\pm 18,8$ уд/ мин, у мальчиков до $119\pm 13,4$ уд/ мин. Для учащихся обеих групп характерна «допустимая» оценка реакции на пробу. Следует отметить что после 20 приседаний быстрее восстановились ребята подготовительной группы.

При оценке физической подготовленности детей среднего школьного возраста было выявлено, что при выполнении теста наклон вперед из исходного положения сидя среднее значение у ребят подготовительной группы составило $7,2\pm 5,0$ см, а у детей основной группы – $9,5\pm 4,6$ см, следовательно, у детей подготовительной группы гибкость ниже на 24% по сравнению с детьми основной группы здоровья.

При выполнении теста прыжок в длину с места средний показатель у детей подготовительной группы составил $177,5\pm 19$ см, а у детей основной группы – $175,7\pm 17,5$ см. Скоростно-силовые способности у детей основной группы ниже на 1%, по сравнению с детьми основной группы.

В тестах сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики) поднимание туловища за 1 мин (девочки) средние показатели силовой выносливости у ребят подготовительной группы были ниже на 11% по сравнению с детьми основной группы здоровья.

В беге на дистанцию 1000 м результаты у детей подготовительной группы составили $5,7\pm 1,1$ мин, а у лиц основной – $4,8\pm 0,6$ мин. Показатели общей выносливости детей подготовительной группы ниже на 16%, чем у ребят основной.

При выполнении теста бег 30 м средний показатель у детей подготовительной группы составил $5,8\pm 0,5$ с, а у ребят основной группы $5,6\pm 0,3$ с. Скоростные способности у детей подготовительной группы ниже на 3% по сравнению с детьми основной группы здоровья.

Заключение. При оценке физического развития (рост, масса тела, ОГК) выявлено, что дети среднего школьного возраста подготовительной группы имеют более низкий его уровень по сравнению с детьми основной.

При изучении функционального состояния сердечно-сосудистой системы показатели пульса в покое ниже у ребят среднего школьного возраста основной группы. Восстановление пульса после пробы с приседаниями лучше у лиц подготовительной группы.

При анализе ортостатической пробы выявлено для детей среднего школьного возраста подготовительной и основной групп характерна нормальная возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

У детей среднего школьного возраста подготовительной группы здоровья гибкость, общая выносливость, скоростные и силовые способности ниже по сравнению учащимися основной группы. При организации физкультурных занятий с детьми подготовительной группы рекомендуется применять упражнения, направленные на развитие общей выносливости, т.к. она является основой для лучшего развития всех физических качеств [2].

Литература

1. Булич, Э. Г. Физическая культура и здоровье: учебник / Э. Г. Булич. – М. : Знание, 2013. – 218 с.
2. Загорский, Б. И. Физическая культура: практическое пособие / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш.шк. 1989. – 383 с.