

4 класс – **равновесие**: ходьба по гимнастической скамейке: с поворотами в стойке на носках на  $90^\circ/180^\circ$ , в приседе на  $90^\circ/180^\circ$ , сосок с гимнастической скамейки – прыжок вверх с поворотом на  $180^\circ$  в досок (бревно)); **прыжки**: на горку матов высотой 30–50 см в кувырок в упор присев (опорный прыжок); **акробатика**: переворот в сторону «колесо», переворот вперед/назад; «шпагаты»; «мост» из положения лежа и стоя; **связки**: переворот в сторону «колесо», упор присев кувырок вперед, рановесие «ласточка», упор присев кувырок назад, шпагат, упор сидя сзади, из упора присев прыжок вверх (вольные упражнения).

Концентрированное обучение видам гимнастических упражнений предполагает как определенное их чередование в структуре раздела. На первой неделе осваиваются разновидности прыжков (отталкивающие действия ногами с использованием цветных зрительных ориентиров), на второй – разновидности равновесий, висов, седов и упоров (статическое и динамическое равновесие в условиях наклонных и вертикальных лестниц, гимнастической стенки), на третьей неделе – акробатические упражнения (вращательные, статические виды действий, необычные положения частей тела и поз, положения наклонно и вниз головой), на четвертой неделе – разновидностей лазания (ловкостные, переместительные действия, преодоление высоты) и акробатические упражнения, связки из них. На первом уроке в неделе создается представление о гимнастическом упражнении, оно изучается или закрепляется; на втором – идет дальнейшее изучение или закрепление двигательного навыка, на третьем – продолжается его совершенствование [1].

**Заключение.** Применение концентрированного подхода в обучении младших школьников на уроках физической культуры позволит без увеличения времени, отводимого на освоение учебного материала, исключая отрицательный перенос двигательного навыка, создать условия не только для формирования правильных двигательных навыков, но и для приобщения детей к занятиям гимнастикой в организациях дополнительного образования.

### Литература

1. Мухина, М.П. Комплексный подход в физическом воспитании младших школьников : монография / М.П. Мухина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2025. – 137 с.
2. Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций). – Москва, 2023. – URL: [https://edsou.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4\\_klassy.pdf](https://edsou.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf). Дата обращения 11.10.2025.
3. Типовая программа спортивной гимнастики по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы составители: Михалина Г.М., Новикова Л.А., Парафин В.А., Колесникова Е.С. – Москва : ФГБУ ФЦПСР 2022, – 151 с.
4. Мухина, М.П. Моделирование подготовки дошкольников на этапе предварительной подготовки по спортивной гимнастике / М.П. Мухина, Н.С. Кирьяш, А.И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. 2020. – № 452. – С. 205–210.
5. Кирьяш, Н.С. К вопросу о готовности детей 4–6 лет к освоению прикладных гимнастических упражнений / Н.С. Кирьяш // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 434. – С. 149–154.

УДК 796.012.6-053.4(476.5)

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ГОРОДА ВИТЕБСКА

И.В. Озолова\*, В.Г. Шпак\*\*

\*Средняя школа № 45 г. Витебска имени В.Ф. Маргелова, Республика Беларусь

\*\*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
e-mail: innaozolova66@gmail.com

**Аннотация.** Диагностики физического состояния младших школьников остается одной из актуальных проблем теории и методики физического воспитания. Одним из направлений комплексного оценивания уровня физического состояния — создание региональных оценочных таблиц, основанных на комплексе морфофункциональных и двигательных показателей («батареи

тестов»), имеющих удовлетворительные корреляционные связи с максимальной аэробной производительностью ребенка. Наиболее приемлемыми и информативными многие ученые считают систему индексов. Индексы — это интегральные показатели с их формализованной (в баллах) оценкой, пригодной для всех возрастных периодов, в которых эти показатели можно получить, они имеют относительную стабильность в течение длительного периода онтогенеза. Исследование проводилось для создания модифицированной методики оценки уровня физического состояния детей 6-7 лет для региона Витебска и Витебской области.

**Ключевые слова:** диагностика, физическое состояние, учащиеся 6-7 лет, батарея тестов, система индексов, энергообразование, антропометрические показатели.

## ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION CHILDREN 6-7 YEARS OLD VITEBSK

I.V. Ozolova\*, V.G. Shpak\*\*

\*Secondary School No. 45 in Vitebsk named after V.F. Margelova, Republic of Belarus

\*\*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

**Abstract.** Diagnostics of the physical condition of primary school students remains one of the most pressing problems in the theory and methodology of physical education. One of the approaches to comprehensively assessing the level of physical condition is the creation of regional assessment tables based on a set of morphofunctional and motor indicators (“battery of tests”) that have satisfactory correlations with the maximum aerobic capacity of the child. Many scientists consider the system of indices to be the most appropriate and informative. Indices are integral indicators with their formalized (in points) assessment, which is suitable for all age periods in which these indicators can be obtained, and they have relative stability over a long period of ontogenesis. The study was conducted to create a modified methodology for assessing the physical condition of 6-7-year-old children in the Vitebsk region and the Vitebsk Oblast.

**Keywords:** diagnostics, physical condition, 6-7-year-old students, test battery, index system, energy production, anthropometric indicators.

Проблема диагностики физического состояния младших школьников остается одной из актуальных проблем теории и методики физического воспитания. В существующих программах физического воспитания детей 6-7 лет отсутствует комплексное оценивание физического состояния, избирательно оцениваются лишь его компоненты [1].

Одним из простых и доступных путей, позволяющих характеризовать резерв энергообразования, являются результаты тестирования физической работоспособности. Одним из направлений комплексного оценивания уровня физического состояния — создание региональных оценочных таблиц, основанных на комплексе морфофункциональных и двигательных показателей («батареи тестов»), имеющих удовлетворительные корреляционные связи с максимальной аэробной производительностью ребенка.

При формировании “батареи тестов” важной является проблема возрастных нормативов показателей, входящих в диагностическую систему. Если устанавливать четкие возрастные показатели, связанные с паспортным возрастом ребенка, то их правомерность вызывает сомнения в связи с разными темпами биологического созревания индивида. Если же их увязывать с возрастом биологическим, то это чрезвычайно усложнит всю систему оценки. Наиболее приемлемыми и информативными многие ученые считают систему индексов. Индексы — это интегральные показатели с их формализованной (в баллах) оценкой, пригодной для всех возрастных периодов, в которых эти показатели можно получить, они имеют относительную стабильность в течение длительного периода онтогенеза. Идея создания вневозрастных антропометрических стандартов основана на том, что усредненные величины массы тела при соответствующей длине тела у лиц разного возраста имеют примерно одинаковые значения. Такая стабильность обусловлена сравнительно малыми колебаниями регрессии массы тела и ряда широтных и охватных признаков длины тела. Из показателей, которые могут быть включены в «батарею тестов», необходимо отобрать те, которые в той или иной степени определяют состояние кислородтранспортной системы (индекс Робинсона, результаты различных функциональных проб и т.п.) [1, 2].

Целью исследования являлось создание модифицированной методики уровня физического состояния детей 6-7 лет для региона Витебской области.

**Материал и методы.** В основу модифицированной и адаптированной нами методики диагностики и оценки уровня физического состояния детей была положена система «количественной оценки» уровня здоровья. При оценке физического состояния использовалась система показателей-индексов, уровни развития двигательных способностей детей. Для определения физического состояния использовались следующие показатели: длина тела, масса, жизненная емкость легких, динамометрия кисти, частота сердечных сокращений, систолическое артериальное давление, время восстановления ЧСС после 20 приседаний. На основании морфофункциональных показателей рассчитывались индексы: весоростовой индекс (ВРИ); жизненный индекс (ЖИ); индекс кистевой силы (ИКС); индекс Робинсона или «двойное произведение» (ДП). Из показателей двигательной подготовленности использовались результаты в беге 30 м, прыжках в длину с места, челночном беге 4 по 9 м, шестиминутном беге и наклоне вперед из положения седа ноги врозь.

Исследование проводилось на базе средних школ № 25 и 45 г. Витебска в период с сентября 2024 по сентябрь 2025 года. Всего было обследовано 140 детей 6-7 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В основу модифицированной и адаптированной нами методики диагностики и оценки уровня физического состояния детей была положена система «количественной оценки» уровня здоровья. На наш взгляд, используя широкий спектр морфологических, функциональных, двигательных показателей можно получить информацию не только о состоянии здоровья, но и об уровне физического состояния человека.

При оценке физического состояния использовалась система показателей-индексов, предложенная Г.Л. Апанасенко [3] и уровни развития двигательных способностей детей [4].

Для расчета должных показателей жизненного индекса (ЖИ), индекса кистевой силы и определения уровня развития двигательных способностей использовались данные физического развития и физической подготовленности, полученных при обследовании детей школ Витебска. Оценка всех показателей проводилась в баллах, которые характеризуют уровень физического состояния.

При сумме баллов менее 5 уровень физического состояния оценивается как низкий, 5-9 баллов — ниже среднего, 10-18 - средний, 19-27 — выше среднего, 28 и выше — высокий (таблица 1; 2).

Данная методика определения и оценки уровня физического состояния не требует значительного времени и соответственно не вызывает у обследуемых дискомфорта, неприятных ощущений или какого-либо отрицательного отношения.

Антropометрические показатели определялись медицинскими работниками в ходе медицинских осмотров, уровень развития двигательных способностей определялся педагогами не менее двух раз за учебный год.

Таблица 1 – Уровни физического состояния мальчиков 6-7 лет

Показатель	Возраст (лет)	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ВРИ, усл. ед. Баллы	6-7	Менее 0,2 и более 0,3 0			0,2-0,3 4	
ЖИ, усл. ед. Баллы	6-7	Менее 50 0	51-55 1	56-60 2	61-65 3	Более 65 4
ИКС, (%) Баллы	6-7	Менее 27 0	27-30 1	31-41 2	42-46 3	Более 46 4
ИР, усл. ед. Баллы	6-7	Более 96 0	86-95 1	76-85 2	71-75 3	Менее 70 4
Время восст. ЧСС после 20 прис. за 30 с Баллы	6-7	3 мин и бо- льше 0	2-3 мин 1	1.30-1.59 мин 2	1.00-1.29 мин 3	59 с 4
Бег 30 м (с) Баллы	6 7	Ниже 8,65 Ниже 8,02 0	8,65-8,14 8,02-7,58 1	8,13-7,12 7,57-6,71 2	7,11-6,62 6,7-6,27 3	6,61 и выше 6,26 и выше 4

Прыжок в длину с места, см <i>Баллы</i>	6 7	Ниже 88 Ниже 101 0	88-97 101-109 1	98-114 110-126 2	115-122 127-134 3	123 и выше 135 и выше 4
Наклон вперед из положения сидя, см <i>Баллы</i>	6 7	Ниже 1,5 Ниже 1,7 0	1,5-4,1 1,7-4,2 1	4,2-9,3 4,3-9,3 2	9,4-11,9 9,4-11,8 3	12 и выше 11,9 и выше 4
Челночный бег 4/9, с <i>Баллы</i>	6 7	Более 14,2 Более 13,9 0	13,3 13,0 1	12,8 12,5 2	12,3 12,0 3	11,8 и лучше 11,4 и лучше 4
Бег 6 мин, м <i>Баллы</i>	6 7	600 и ниже 650 и ниже 0	610-640 660-690 1	750-800 700-850 2	810-940 860-1000 3	950 и выше 1050 и выше 4
<i>Сумма баллов</i>	6-7	<i>Менее 5</i>	<i>5-9</i>	<i>10-18</i>	<i>19-27</i>	<i>28 и выше</i>

Таблица 2 – Уровни физического состояния девочек 6-7 лет

Показатель	Воз-раст (лет)	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ВРИ, усл. ед. <i>Баллы</i>	6-7	Менее 0,2 и более 0,3 0				
ЖИ, усл. ед. <i>Баллы</i>	6-7	Менее 50 0	51-55 1	56-60 2	61-65 3	Более 65 4
ИКС, (%) <i>Баллы</i>	6-7	Менее 25 0	25-29 1	30-38 2	39-42 3	Более 36 4
ИР, усл. ед. <i>Баллы</i>	6-7	Более 96 0	86-95 1	76-85 2	71-75 3	Менее 70 4
Время восст. ЧСС после 20 прис. за 30 с <i>Баллы</i>	6-7	более 3 мин 0	2-3 мин 1	1.30-1.59 мин 2	1.00-1.29 мин 3	59 с 4
Бег 30 м (с) <i>Баллы</i>	6 7	Ниже 9,46 Ниже 8,29 0	9,46-8,79 8,29-7,79 1	8,78-7,46 7,78-6,8 2	7,45-6,7 6,79-6,27 3	6,69 и выше 6,26 и выше 4
Прыжок в длину с места, см <i>Баллы</i>	6 7	Ниже 79 Ниже 93 0	79-87 93-100 1	88-104 101-114 2	105-112 115-121 3	113 и выше 122 и выше 4
Наклон вперед из полож. сидя, см <i>Баллы</i>	6 7	Ниже 2,7 Ниже 3,3 0	2,7-5,5 3,3-6,3 1	5,6-11,3 6,4-12,2 2	11,4-14,2 12,3-15,0 3	14,3 и выше 15,1 и выше 4

Челночный бег 4/9, с Баллы	6 7	Более 15,0 Более 14,6 0	14,0 13,6 1	13,3 13,1 2	12,8 12,5 3	12,2 и лучше 11,8 и лучше 4
Бег 6 мин, м Баллы	6 7	600 и ниже 650 и ниже 0	610-640 660-690 1	750-800 700-850 2	810-940 860-1000 3	950 и выше 1050 и выше 4
<i>Сумма баллов</i>	<i>6-7</i>	<i>Менее 5</i>	<i>5-9</i>	<i>10-18</i>	<i>19-27</i>	<i>28 и выше</i>

**Заключение.** Информация об уровне физического состояния поможет педагогам корректировать процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста, оценивать его эффективность, дифференцировать физическую и умственную нагрузку с учетом индивидуальных особенностей. Интегральный показатель физического состояния первоклассника характеризует его физкультурную готовность к обучению в школе, а также позволяет оценивать результативность процесса физического воспитания в конкретном учреждении образования по принципу конечного результата.

#### Литература

1. Борисова, Т. С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков : метод. рекомендации / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. – 3-е изд., доп. и испр. – Минск : БГМУ, 2017 – 50 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. / В.И. Лях. - М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко // - К.: Здоров я, 1985. – 80 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 416 с.

УДК 37.042

### ФЕНОМЕН «ЗАБВЕНИЯ ТЕЛА/ТЕЛЕСНОСТИ РЕБЁНКА» В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ: ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

**В.А. Пегов, А.В. Матвеева**

*Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация*  
e-mail: pegwlad@rambler.ru

**Аннотация.** Представлены результаты анализа исторических предпосылок феномена «забвения тела/телесности детей» в практике образовательных учреждений. Данный подход находится в сущностном противоречии с реальностью развития ребёнка, где его тело/телесность играют ключевую роль, особенно в первом семилетии жизни. Теоретические основания данного подхода связаны с психологизацией образования в XX в., а практические проявления определяются приоритетом среди родителей и педагогов только интеллектуального развития.

**Ключевые слова:** тело, телесность, телесное воспитание, интеллект, психологизация образования.