

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ

Х. И. Симанович

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье представлен анализ физического развития и физической подготовленности учащихся 5-х классов одной из средних школ г. Могилева.

В настоящее время известно, что оценка физического развития и физической подготовленности школьников производится на основе сравнения результатов измерений, полученных в процессе обследования, со стандартами оценивания, разработанными с учетом половых и возрастных характеристик обучающихся [3,5].

Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка. Параметры темпов развития у детей могут существенно различаться [6].

Анализ физического развития учащихся 5-х классов проводился с целью выявления закономерностей роста и развития, индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности, а также учебной и спортивной деятельности подростков.

Основная задача исследования – проведение тестирования физического развития и физической подготовленности учащихся. В исследова-

нии приняли участие 60 учеников 5-х классов государственного учреждения образования «Средняя школа № 45 г. Могилева».

Исследование проводилось в 2 этапа (начало и конец учебного года), на каждом из которых изучались следующие показатели физического развития: длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких и динамометрия. Анализ показателей физического состояния учащихся проводился по методике Г.Л. Апанасенко. Исследование физической подготовленности изучалось по результатам тестовых упражнений (юноши): прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, бег 30 м, бег 6 минут, подтягивание из виса/сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из исходного положения сидя (стоя) [1, 4].

Для объективной оценки уровня физического состояния были зафиксированы следующие антропометрические и функциональные показатели (табл. 1).

Таблица 1

Средние величины показателей физического состояния учащихся 5-х классов

Пол	Вес (кг)	Рост (см)	ЖЕЛ (л)	ЧСС (уд/мин)	АДс (мм рт. ст.)	Динамометрия
мальчики (n = 60)	35 ±8,3	147±8,4	1,9±0,18	76±1,9	118±2,7	23±2,7

Анализ антропометрических и функциональных показателей школьников пятого класса позволяет сделать вывод о том, что уровень их физического развития по Г.Л. Апанасенко находится в «среднем» диапазоне [2].

Анализ физического развития (подготовленности) учащихся 5-х классов на начальном этапе (начало учебного года) показывает, что уровень подготовленности у большинства находится на среднем уровне (59%), у остальных (41%) – выше среднего (табл. 2).

Таблица 2

Средние величины тестирования уровня физического развития (подготовленности) учащихся 5-х классов

Пол	Бег 30 м (с)	Челночный бег 4 x 9 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса (раз)	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	6-ти минутный бег
мальчики (n = 60)	5,5	10,3	153,2	1	-4	4.45

В процессе исследования использовался метод, основанный на сравнении контролируемого показателя и среднестатистических данных в соответствии с возрастом.

Проведенное исследование позволило определить степень физического развития и уровень физического состояния школьников 5-х классов в ГУО «Средней школе № 45 г. Могилева» и установить, что уровень физического состояния по Г.Л. Апанасенко – «средний». Динамические наблюдения за здоровьем школьников свидетельствуют о появлении в последние годы существенных изменений как в показателях физического развития детей, так и в уровне их функциональных возможностей.

Список использованной литературы

1. Александрова, И. Э. Гигиенические основы оптимизации учебного процесса в условиях школьной цифровой среды : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.01 / И. Э. Александрова. – М., 2018. – 45 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие: Методология и практика поиска критериев оценки / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1981. – № 12. – С. 51–53.
3. Богомолова, Е. С. Санитарно-гигиеническое благополучие и здоровье учащихся в образовательных учреждениях с разной интенсивностью учебного процесса / Е. С. Богомолова, М. В. Шапошникова, Н. В. Котова [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. – 2014. – № 11 (260). – С. 20–23.
4. Макарова, Л. В. Состояние здоровья и физическое развитие детей 12-13 лет / Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Г. Н. Лукьянец, Г. Н. Лезжова, Е. В. Тюрина, К. В. Орлов // Новые исследования. – 2015. – № 3. – С. 43–57.
5. Муратова, И. В. Оценка физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов общеобразовательных школ Республики Мордовия / И. В. Муратова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 59–61.
6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 620 с.