

**Особенности в развитии физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания**

Мухина Маргарита Петровна, кандидат педагогических наук, доцент

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по выявлению особенностей развития физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания. Раскрыто содержание вариативной части программы, которое включало базовые элементы туристского многоборья, спортивного ориентирования, волейбола или баскетбола. Выявлено, что содержание и направленность в начальной школе направленного физического воспитания являются недостаточными для развертывания резервных возможностей двигательного анализатора. В условиях комплексного физического воспитания развитие физических качеств младших школьников, как правило, носит поступательный и равномерный характер.

**Ключевые слова:** младшие школьники, направленное физическое воспитание, комплексное физическое воспитание, физические качества.

**Features in the development of physical qualities of primary schoolchildren in the conditions of directed and comprehensive physical education**

Mukhina Margarita Petrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Siberian state university of physical culture and sports, Omsk*

**Abstract.** The article presents a study on identifying the features of physical development in primary schoolchildren under the conditions of directed and comprehensive physical education. The content of the optional part of the program is disclosed, which includes basic elements of tourist all-around, orienteering, volleyball, or basketball. It has been revealed that the content and direction of physical education in primary school are insufficient for unleashing the reserve capabilities of the motor analyzer. Under the conditions of comprehensive physical education, the development of physical qualities in younger schoolchildren typically progresses steadily and uniformly.

**Keywords:** primary schoolchildren, directed physical education, comprehensive physical education, physical qualities.

**ВВЕДЕНИЕ.** Младший школьный возраст наиболее благоприятен для приобщения детей к активным занятиям спортом вследствие активного развития физических качеств и формирования жизненно важных двигательных навыков. При этом среди детей до 14 лет к первой группе здоровья могут быть отнесены только 29,5%, ко второй группе – 55,9%, а ожирение отмечается у 1,4% детей [1, с. 69]. В связи с этим особое внимание должно уделяться как содержанию, так и направленности физического воспитания с учетом особенностей развития физических качеств.

Современные исследования, посвященные проблеме физического воспитания детей, условно можно отнести к направленному и комплексному физическому воспитанию. Направленное физическое воспитание (НФВ) реализуется посредством регионального, образовательного, дифференцированного и спортивно-видового подходов. Развитие физических качеств осуществляется сопряжено с освоением двигательных действий, распределенных в четверти. Комплексное физическое воспитание (КФВ) предполагает поэтапное развитие физических качеств при освоении детьми сначала базовых, затем профилирующих упражнений физического воспитания (комплексный подход), а также базовых элементов видов спорта этапа начальной подготовки с учетом возраста детей [2] или интеграции с другими предметами (интегративный подход) [3].

Проблема исследования состоит в недостатке научных данных об особенностях развития физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – выявить особенности развития физических качеств младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания.

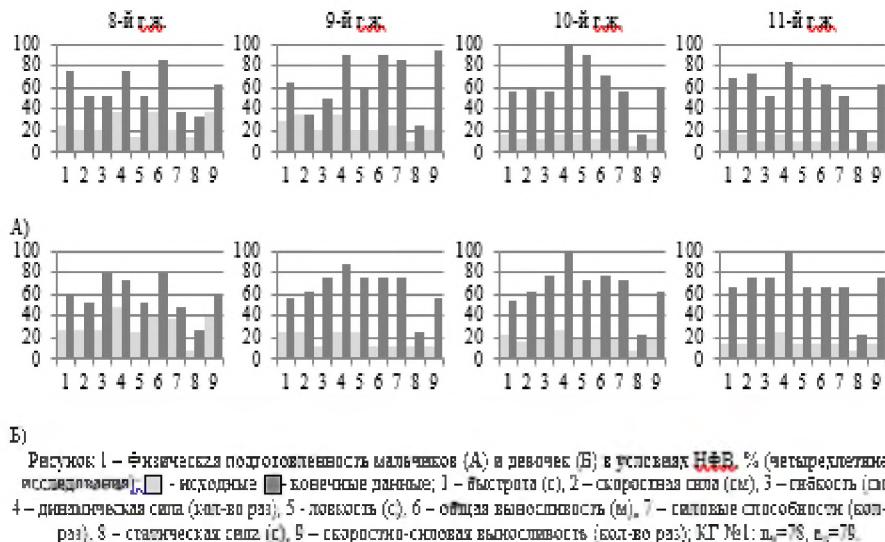
**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследования проводились с 2004 по 2023 год на базе общеобразовательных организаций городов Омск, Павлодар (РК) и Омской области и носили лонгитюдный характер, продолжительностью четыре и два года. В контрольных и экспериментальных группах (КГ и ЭГ) основу содержания составляла программа физического воспитания В.И. Ляха и А.А. Зданевича (2004, 2018, 2021), реализуемая в КГ (НФВ) в количестве 99-102 часа в год, в ЭГ (КФВ) – в количестве 69-72 часов в год (базовая часть). Содержание вариативной части программы (30 часов) в ЭГ включало базовые элементы туристского многоборья, спортивного ориентирования, волейбола или баскетбола. В четырехлетних исследованиях приняли участие 249 школьников, из них в контрольные группы вошли 156 школьников (78 мальчиков и 78 девочек), а в экспериментальные группы – 93 школьника (45 мальчиков и 48 девочек). В экспериментальных группах реализовывались два подхода: технологический – для экспериментальных групп №1 и №2 (ЭГ-1 и ЭГ-2) и системно-технологический – для экспериментальной группы №3 (ЭГ-3). В двухлетних исследованиях приняло участие 103 младших школьника, из них контрольные группы – КГ-2 (1-2 классы) и КГ-3 (3-4 классы) – составили 51 школьника (28 мальчиков и 23 девочки), а экспериментальные группы – ЭГ-4 (1-2 классы) и ЭГ-5 (3-4 классы) – 52 школьника (26 мальчиков и 26 девочек). Педагогическое тестирование проводилось по тестам, рекомендованным А.И. Кравчуком (1998), В.И. Ляхом и А.А. Зданевичем (2004, 2021).

Изучение особенностей развития физических качеств младших школьников в условиях НФВ и КФВ предполагало соотнесение показателей физической подготовленности младших школьников с обобщенными возрастными границами сенситивных периодов в развитии физических качеств отечественных и зарубежных исследователей [2].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕТЫРЁХЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.** В условиях НФВ имеет место опоздание в развитии двигательной функции, что недостаточно для развертывания резервных возможностей двигательного анализатора (рис. 1).

Соотнесение показателей физической подготовленности с сенситивными периодами выявило оптимизацию в развитии физических качеств: более половины школьников имеют возрастные нормативы в этом периоде умеренного или ускоренного роста, независимо от реализуемого подхода. На 8-м г.ж. – в быстроте и ловкости, а также у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в гибкости; на 9-м г.ж. – в быстроте, динамической силе, ловкости, общей выносливости и силовых способностях, а также у мальчиков – в скоростной силе; на 10-м г.ж. – в скоростной и динамической силе, гибкости, ловкости и силовых способностях; на 11-м г.ж. – в динамической силе, ловкости и силовых способностях, а также у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в быстроте и гибкости. При этом в условиях КФВ, как у мальчиков, так и у девочек, оптимизация имела место и в развитии статической

силы на 9-10-11-м г.ж. Опережающее развитие (несмотря на замедленное развитие в определенном возрасте отмечается умеренный или ускоренный рост) было зафиксировано на 9-м г.ж. у девочек – в гибкости; на 10-м г.ж. – в быстроте, а также у мальчиков – в общей выносливости; на 11-м г.ж. – у мальчиков в быстроте и гибкости, у девочек – в скоростной силе.



В условиях КФВ развитие физических качеств младших школьников носит поступательный и равномерный характер (рис. 2).

Резервное развитие (расширение периода умеренного или ускоренного роста в сравнении с возрастными особенностями; сохранение на начало учебного года возрастного уровня у более половины школьников) наблюдалось на 8-м г.ж. – в силовых способностях, общей и скоростно-силовой выносливости, статической и динамической силе, а также у мальчиков – в гибкости, у девочек – в скоростной силе; на 9-м г.ж. – в скоростно-силовой выносливости, а также у мальчиков – в гибкости, у девочек – в скоростной силе; на 10-м г.ж. – в скоростно-силовой выносливости, а также у девочек – в общей выносливости; на 11-м г.ж. – в общей выносливости.

Однако, несмотря на сохранение на начало учебного года у более половины школьников 9-10-11-го г.ж. экспериментальных групп нормативных значений в развитии физических качеств, имело место наличие упущенных возможностей в предыдущем дошкольном возрасте.

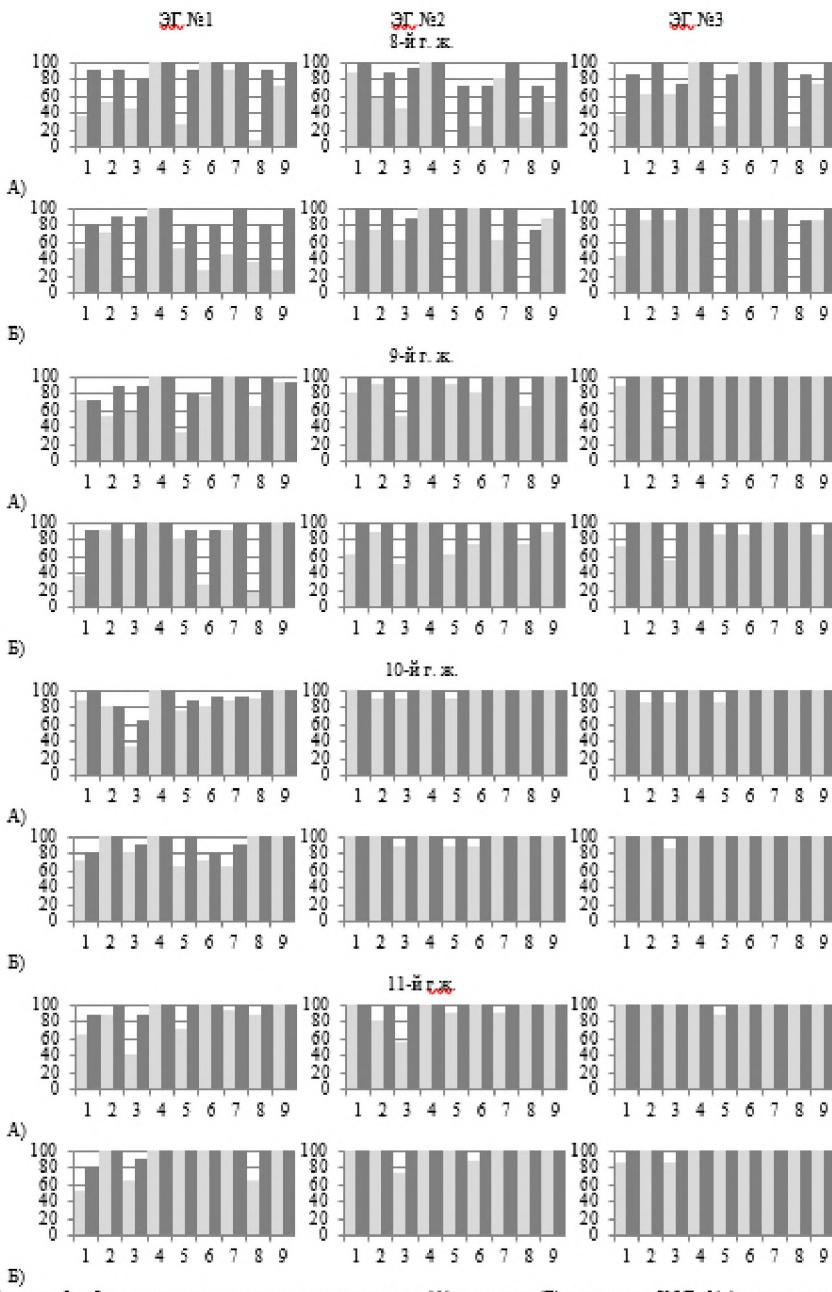


Рисунок 2 – Физическая подготовленность мальчиков (А) и девочек (Б) в условиях НФВ, % (четырехлетние исследования). 

**РЕЗУЛЬТАТЫ ДВУХЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.** В условиях НФВ на начало учебного года более половины младших школьников не имеют нормативных значений физической подготовленности (рис. 3). Более того, сохранение низкого

уровня в развитии физических качеств имело место у всех школьников в статической силе, за исключением мальчиков 11-го г.ж.

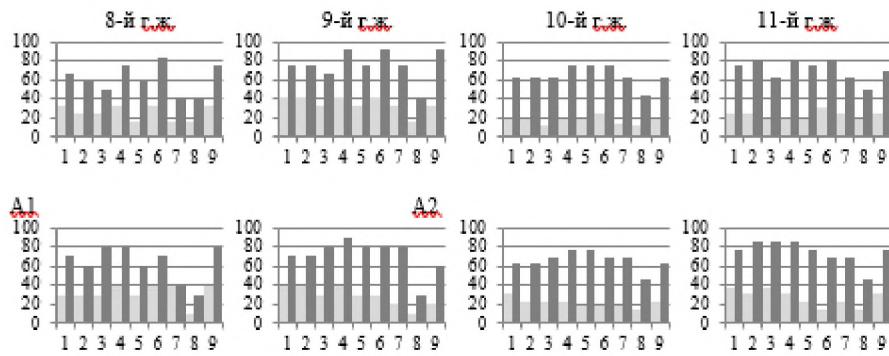


Рисунок 3 – Физическая подготовленность мальчиков (А) и девочек (Б) в условиях НФВ и КФВ, % (двоухлетние исследования): □ – исходные, ■ – конечные данные; 1 – быстрота (с), 2 – скоростная сила (см), 3 – гибкость (см), 4 – динамическая сила (кол-во раз), 5 – ловкость (с), 6 – общая выносливость (м), 7 – силовые способности (кол-во раз), 8 – статическая сила (с), 9 – скоростно-силовая выносливость (кол-во раз); А1 – КГ №2:  $n_i=12$ ,  $n_r=10$ ; А2 – КГ №3:  $n_i=16$ ,  $n_r=13$ ; Б1 – ЭГ №4:  $n_i=11$ ,  $n_r=12$ ; Б2 – ЭГ №5,  $n_i=15$ ,  $n_r=14$ .

Реализация КФВ в течение первого года воздействий позволяет по его окончании более 70% детей достигать и более половины из них сохранять нормативные значения физической подготовленности в последующий год.

Наличие сенситивных периодов в развитии физических качеств младших школьников в условиях НФВ [2] не было реализовано в повышении уровня развития статической силы у девочек на 8-м г.ж., скоростно-силовой выносливости у мальчиков на 8-м и 11-м г.ж., у девочек – на 10-м и 11-м г.ж.

Соотнесение показателей физической подготовленности младших школьников с сенситивными периодами выявило, независимо от реализуемого подхода, оптимизацию в развитии: на 8-м г.ж. – быстроты и ловкости, а также у мальчиков – скоростной силы, у девочек – гибкости; на 9-м г.ж. – динамической силы, быстроты, ловкости, общей выносливости, а также у мальчиков – скоростной силы; на 10-м г.ж. – скоростной и динамической силы, гибкости, ловкости и силовых способностей; на 11-м г.ж. – динамической силы, ловкости, силовых способностей и скоростно-силовой выносливости, а также у мальчиков – скоростной силы, у девочек – быстроты и гибкости.

Что касается развития статической силы, то оптимизация в её развитии как у мальчиков, так и у девочек в условиях КФВ имеет место на 9-10-11 г.ж., тогда как в условиях НФВ – только у мальчиков на 9-м г.ж. Развитие силовых способностей у школьников 9-го г.ж. в условиях НФВ происходит за счёт суммарного накопления количественных воздействий в предыдущие годы, создавших условия для качественных изменений в его развитии.

**ВЫВОДЫ.** Независимо от реализуемого подхода и продолжительности реализации, оптимизация в развитии физических качеств младших школьников имеет

место: на 8-м г.ж. – в быстроте и ловкости, а у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в гибкости; на 9-м г.ж. – в быстроте, динамической силе, ловкости, общей выносливости, а у мальчиков – в скоростной силе; на 10-м г.ж. – в скоростной и динамической силе, гибкости, ловкости и силовых способностях; на 11-м г.ж. – в динамической силе, ловкости и силовых способностях, а у мальчиков – в скоростной силе, у девочек – в быстроте и гибкости.

Опережающее и резервное развитие физических качеств имеют место только при четырех летних воздействиях в условиях КФВ:

- опережающее развитие: на 10-м г.ж. – в быстроте, а у девочек на 9-м г.ж. – в гибкости, на 11-м г.ж. – в скоростной силе; у мальчиков на 10-м г.ж. – в общей выносливости, на 11-м г.ж. – в быстроте и гибкости;
- резервное развитие: на 8-м г.ж. – в силовых способностях, общей и скоростно-силовой выносливости, статической и динамической силе, на 9-м и 10-м г.ж. – в скоростно-силовой выносливости, на 11-м г.ж. – в общей выносливости, а у мальчиков на 8-м и 9-м г.ж. – в гибкости; у девочек на 8-м и 9-м г.ж. – в скоростной силе, на 10-м г.ж. – в общей выносливости.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Содержание и направленность в начальной школе НФВ являются недостаточными для развертывания резервных возможностей двигательного анализатора. В условиях КФВ развитие физических качеств младших школьников, как правило, носит поступательный и равномерный характер.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Здравоохранение в России. 2023 : стат. сб. / Росстат. Москва, 2023. 179 с. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooхран-2023.pdf> (дата обращения: 22.04.2024).
2. Мухина М. П. Физическая подготовленность младших школьников в условиях направленного и комплексного физического воспитания // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. № S1 (12). С. 169–174.
3. Витун Е. В., Витун В. Г. К вопросу о необходимости взаимодействия дисциплины «Физическая культура» с другими учебными дисциплинами // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 30–33.

#### **REFERENCES**

1. (2023), “Healthcare in Russia”, Stat. sat., Rosstat, Moscow, 179 p., URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooхран-2023.pdf>.
2. Mukhina M. P. (2024), “Physical fitness of younger schoolchildren in conditions of directed and complex physical education”, *Science and sport: current trends*, No. № S1 (12), pp. 169–174.
3. Vitun E. V. and Vitun V. G. (2024), “On the question of the need for interaction of the discipline – Physical educationl with other academic disciplines”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (228), pp. 30–33.

#### **Информация об авторе:**

**Мухина М.П.**, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, [margarit-mukhin@yandex.ru](mailto:margarit-mukhin@yandex.ru); ORCID: 0009-0005-0379-2079.

*Поступила в редакцию 22.04.2024.*

*Принята к публикации 20.05.2024.*