

Фаткутденова Энже Азатовна, студентка, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа,

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ:
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ,
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Аннотация

В статье рассматриваются особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста (7–10 лет) с позиций анатомо-физиологических предпосылок, современных педагогических подходов и влияния систематических занятий физической культурой на состояние здоровья и физическую подготовленность. На основе анализа научно-методической литературы и результатов педагогических исследований обосновывается необходимость дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры в начальной школе с учётом возрастных особенностей развития организма. Особое внимание уделяется проблеме недостаточной двигательной активности младших школьников, поиску эффективных форм её оптимизации, а также взаимосвязи физического воспитания с умственным развитием и формированием здорового образа жизни.

Annotation

The article examines the characteristics of physical education for primary school children aged 7–10 years from the perspective of anatomical and physiological prerequisites, modern pedagogical approaches, and the impact of systematic physical culture classes on health status and physical fitness. Based on the analysis of scientific and methodological literature and results of pedagogical research, the necessity of a differentiated approach to organizing physical education lessons in primary school is justified, taking into account age-related characteristics of organism development. Special attention is paid to the problem of insufficient

motor activity among primary school children, the search for effective forms of its optimization, as well as the relationship between physical education and mental development and the formation of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физическая культура, двигательная активность, физическое развитие, здоровье, координационные способности, круговая тренировка, здоровый образ жизни.

Keywords: primary school age, physical culture, motor activity, physical development, health, coordination abilities, circuit training, healthy lifestyle

Введение. Младший школьный возраст (7–10 лет) представляет собой один из наиболее ответственных этапов онтогенеза человека. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление опорно-двигательных функций, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Как отмечает К.М. Курдюкова, большая часть привычек закладывается именно в детском и детско-юношеском возрасте, поэтому важно в ранние школьные годы привить ребенку положительное отношение к спорту и понимание важности ведения здорового образа жизни.

Вместе с тем, как свидетельствуют данные статистики, здоровье обучающихся неуклонно ухудшается в процессе школьного обучения: 25–30% младших школьников, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в здоровье, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми. За период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза, что требует от учителя глубоких знаний физиологии и гигиены младшего школьника для эффективного построения учебного процесса.

Актуальность исследования и применения на практике методов физического воспитания возрастает по ряду причин. Во-первых, всё больше распространяются нездоровые привычки среди детей, особенно в условиях

повышенного стресса. Во-вторых, образ жизни людей становится менее подвижным — первично это было вызвано развитием компьютерных технологий и Интернета, что дало возможность осуществлять общение на расстоянии. Усугубила ситуацию пандемия COVID-19 и режим изоляции, когда интернет и цифровые технологии получили сильнейший толчок для развития и буквально оцифровали жизнь общества. Особенно опасен малоподвижный образ жизни для школьников, поскольку это в буквальном смысле противоречит потребностям молодого организма и может привести как к непоправимой деформации личности, так и физического тела.

Значительную часть времени в школе ученики проводят сидя за партой, на уроках физическая активность школьников минимальна. Свободное время большинство учеников проводят спокойно — за просмотром телепередач или компьютерными играми, за занятиями интеллектуальной деятельностью (дополнительные уроки по иностранным языкам, ИТ-школы, музыкальные или художественные кружки), а занятия профессиональным спортом выбирают менее 20% школьников.

Цель настоящей работы — систематизировать научные данные об особенностях физического развития младших школьников, оценить влияние систематических занятий физической культурой на состояние их здоровья и физическую подготовленность, а также рассмотреть современные методические подходы к организации уроков физической культуры в начальной школе.

1. Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста

Младший школьный возраст характеризуется относительно спокойным и равномерным физическим развитием. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких происходит довольно равномерно и пропорционально. Ежегодно рост увеличивается на 3–5 см, вес — на 2–2,5 кг. Однако костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования — процесс окостенения позвоночника продолжается.

В биологическом отношении младший школьный возраст — это период второго округления: замедляется рост и заметно увеличивается вес, скелет подвергается окостенению. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у них сходны.

Ключевой особенностью данного возраста является активное развитие функций двигательного анализатора, благодаря чему дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Исследователи отмечают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно этот период является самым благоприятным для целенаправленного воздействия, в рамках которого оказывается положительное влияние на физическое развитие детей.

Вместе с тем существуют и ограничения. Школьники легко переносят аэробные нагрузки, но мало адаптированы к анаэробной работе. Высокий расход кислорода, обусловленный интенсивным энергообменом, требует постоянного притока кислорода в большом объёме. Кислородные затраты на работу у детей из-за несовершенства двигательных навыков и недостаточной координации движений выше по сравнению со взрослыми. Недостаточно эффективное дыхание, малый систолический объём крови, низкая кислородная ёмкость крови не обеспечивают удовлетворительного уровня кислородного запроса при отсутствии регулярной физической нагрузки.

Эти анатомо-физиологические особенности определяют необходимость строгого дозирования физических нагрузок, учёта индивидуальных возможностей детей и использования преимущественно игровых и циклических форм двигательной активности.

2. Проблема недостаточной двигательной активности младших школьников

Результаты анализа научно-методических публикаций свидетельствуют о недостаточном объёме двигательной активности у детей младшего

школьного возраста, что приводит к развитию гиподинамии, снижению уровня их здоровья, неполноценному развитию. Как отмечает М.А. Бутко, среди управляемых факторов, влияющих на заболеваемость детей, немаловажную роль играет двигательная активность, которая обеспечивает их нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний.

По данным исследований, даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19% времени суток. Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7–10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений, тогда как в условиях школьного обучения этот показатель существенно снижается.

Малоподвижный образ жизни ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Особую тревогу вызывает то, что в последнее время в многочисленных публикациях отмечается тревожная тенденция прогрессирующего ухудшения здоровья детей разных возрастных групп.

Следует также отметить, что с поступлением в школу происходит резкая смена привычного распорядка дня — больше времени ребенок проводит за партой, а двигательная активность значительно снижается. Для восполнения и поддержания гармоничного развития ребенка в этот период грамотные занятия физической культурой необходимы.

При всём многообразии организационных форм и средств оптимизации двигательного поведения необходимо обеспечивать соответствие уровня и характера двигательной активности возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма, его функциональным возможностям и состоянию здоровья.

Практические наблюдения за учащимися 1–4 классов на уроках физической культуры выявляют ряд повторяющихся проблем: дети приходят

на урок скованными, особенно после длительного сидения за партой; они часто бывают уставшими и сонными, особенно когда физическая культура стоит первым уроком; многие дети не выполняют команды, отвлекаются, проявляют низкую произвольность внимания. Эти наблюдения подтверждают, что правильно организованная двигательная активность необходима не только для физического развития, но и для решения коррекционно-развивающих задач.

3. Влияние физической культуры на умственное развитие и когнитивные функции

Взаимодействие физического воспитания с умственным развитием представляет собой важный аспект, который не всегда в полной мере осознаётся педагогами и родителями. Как отмечают А.В. Бондаренко и А.Н. Изосимов, физическая культура является частью общей культуры личности и самого общества, представляет собой совокупность всех ценностей, познаний и общепризнанных мерок, применяемых социумом для развития психофизиологических способностей человека.

Целью их исследования было выявление того, как физическая культура влияет на умственное развитие учащихся. Для поддержания умственной работоспособности младших школьников в течение всего дня благотворно влияют подвижные игры на перемене, физкультминутки, гимнастика до начала уроков. Различные формы и методы задействуют люди для своего физического состояния организма, при этом используют различные виды мотивации. Тем самым это сказывается на улучшении физических и умственных показателей.

Взаимодействие физического воспитания с умственным помогает взрастить здоровый организм. При этом подбираются различные средства формирования личности, которые несомненно окажут влияние на тело и интеллект. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Под влиянием физических нагрузок увеличивается

частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс крови в магистральные сосуды. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы мозга, повышению уровня концентрации внимания, улучшению памяти и способности к обучению.

Физическая активность связана с такими преимуществами для детей младшего школьного возраста, как улучшение кардиовыносливости, психического здоровья и совершенствование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и контроль ожирения. Кроме того, физическая активность связана с улучшением внимания, успеваемости и исполнительных функций школьников.

4. Влияние систематических занятий физической культурой на здоровье и физическую подготовленность

Систематические занятия физической культурой оказывают многогранное положительное влияние на организм младших школьников. Как показывают результаты педагогических экспериментов Е.А. Якимовой и В.Н. Киржаева, они приводят к достоверному улучшению состояния здоровья, совершенствованию силовых и скоростных способностей, повышению гибкости и оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся младших классов.

В работе проведена оценка исходных показателей здоровья, степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности учащихся младших классов. Описаны результаты педагогического эксперимента по изучению возможностей использования средств физической культуры в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья младших школьников.

Исследование М.А. Бутко доказало значимость роли объёма двигательной активности в формировании культуры здоровья. В статье анализируется структура двигательной активности учащихся общеобразовательной школы, которая влияет на здоровье современных школьников. На основании полученных результатов выявлено, что анализ

двигательной активности детей необходимо проводить совместно с изучением показателей их физической подготовленности, психических процессов и морфофункциональных показателей.

Физические упражнения напрямую влияют на общую физическую выносливость и координацию движений ребёнка. Младшие школьники, регулярно занимающиеся спортом и активными играми, отличаются более развитым чувством равновесия, ловкостью и лучшей моторикой по сравнению со сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни.

Несколько занятий физкультуры в неделю достаточно для формирования минимума физической подготовки школьника. Но учитывая современный образ жизни учеников, необходимо формирование ценностей здорового образа жизни и комплексной, регулярной физической активности. Спортивные секции становятся доступнее и популярнее, но ценность регулярной физической активности, здоровые привычки (например, зарядка) не имеют широкого распространения среди младших школьников. Поэтому уроки физкультуры для учеников очень важны не только в контексте образовательной программы, но и для формирования здорового образа жизни, положительного отношения к физической активности — всё это необходимо для комплексного и всестороннего формирования личности.

5. Современные методические подходы к преподаванию физической культуры в начальной школе

В настоящее время требуется разработка новой теории и практики преподавания физической культуры, в которой воспитание детей и подростков, их социально-педагогическая поддержка и защита рассматривались бы как неотъемлемые части целостного личностно-ориентированного физкультурного образовательного процесса.

5.1. Метод круговой тренировки

Одним из перспективных направлений является комплексирование круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста. Как отмечают М.Е. Снигур и М.А. Торбеев,

рассмотренные и предложенные методические подходы комплексирования круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста способствуют развитию физической подготовленности. В статье представлены обобщённые результаты тестирования физической подготовленности по тестовым испытаниям ВФСК ГТО.

Включение метода круговой тренировки в уроки физической культуры младших школьников является очень эффективным, обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию учащегося, способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, воспитывает устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры.

Младшие школьники не могут концентрироваться на одном виде деятельности, им необходима постоянная смена деятельности. Круговая тренировка включает в себя разносторонность, целесообразное распределение нагрузки и дозировки, что способствует физическому развитию школьника. В содержание метода круговой тренировки следует включать технически довольно простые всевозможные упражнения, охватывающие все основные группы мышц ребенка.

В зависимости от задач урока «круговую тренировку» можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части урока. Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений, направленных на развитие быстроты движений, показывает высокую эффективность у детей младшего школьного возраста.

5.2. Развитие координационных способностей

Значительный интерес представляет также применение комплексного физического воспитания для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Как отмечает Фань Цзяхао, хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и

способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

Под координационными способностями обычно понимают умение ребёнка согласованно и точно управлять своими движениями в изменяющихся условиях. Для младшего школьника это особенно важно, так как он только учится соотносить усилие, направление, темп и амплитуду движения.

В ходе годичного педагогического эксперимента с участием 120 учащихся начальных классов было установлено статистически значимое ($p < 0,01$) превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем исследуемым параметрам: способности к ориентированию в пространстве, кинестетическому дифференцированию, ритму, равновесию, скорости реагирования. Прирост показателей в экспериментальной группе составил от 24,6% до 38,2%.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной методики и открывают перспективы её внедрения в практику физического воспитания младших школьников. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения.

5.3. Игровой метод

Особое внимание в современной методике уделяется игровому методу. Современная система российского образования отводит повышенное внимание физическому развитию учеников начальной школы. Для решения задач физкультурного образования предпочтение отдаётся игровому методу. В физическом воспитании обучающихся 1–4 классов игра выступает как совокупность двигательных действий и является самостоятельным комплексом необходимых упражнений.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и

творческие способности, нравственные качества. Подвижные игры, включающие логические задания и упражнения, способствуют не только физическому, но и когнитивному развитию детей.

5.4. Цифровые технологии в физическом воспитании

В рамках современных научных исследований изучаются новые эффективные методы по формированию физической культуры, адаптированные для применения на занятиях с младшими школьниками. К ним относятся цифровые технологии, трекеры, генераторы видео, нейросети. Использование современных технологий позволяет повысить мотивацию детей к занятиям физической культурой, сделать процесс более наглядным и интересным, а также обеспечить индивидуальный подход к каждому ученику.

6. Структура физической культуры личности младшего школьника

Физическая культура как вид общесоциальной культуры представляет собой специфическую, творчески-преобразовательную деятельность по развитию системы двигательных и личностных потребностей и способностей, обеспечивающих качество социализации личности.

В научной литературе физическая культура рассматривается в широком смысле. Например, профессор Ю.И. Евсеев характеризует понятие физической культуры так: «Физическая культура — это составляющая от общей культуры личности, которая включает в себя активную физическую деятельность, овладение физическими упражнениями, а также полноценное...»

В структуре физической культуры личности младшего школьника выделяются три основных компонента:

1. Физический компонент — физическое развитие, работоспособность, двигательная подготовленность.
2. Когнитивный компонент — сформированность знаний в сфере физической культуры, качество психических процессов, ценностные ориентации.

3. Физкультурно-деятельностный компонент — потребностно-мотивационная сфера, включённость в физическую культуру.

Воспитание сознательного и ответственного подхода к собственному здоровью предупредит заболеваемость, укрепит иммунитет, психическое и физическое здоровье школьников. Как родители, так и педагоги должны ответственно отнестись к этому вопросу.

7. Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни

Физическое воспитание является важнейшим средством формирования здорового образа жизни у младших школьников. Здоровый образ жизни является результатом формирования у младших школьников определённого мировоззрения, а также социального и нравственного опыта.

Восприятие школьниками как лично значимых общественных норм, ценностей здорового образа жизни часто вовсе не совпадает с восприятием ценностей, которые предопределены общественным сознанием. Поэтому одной из задач муниципального общеобразовательного учебного заведения является обеспечение условий для школьников, в рамках которых они смогут принимать сознательное решение о ведении здорового образа жизни.

Важнейшим фактором формирования таких условий является применение специальных средств физического воспитания, способствующих созданию устойчивой, индивидуальной системы ценностных ориентаций, способной обеспечить психологическую устойчивость личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни используется на протяжении многих лет в разных учебных заведениях. Оно включено в образовательный процесс школьника уже с младших классов общеобразовательных учреждений и не исключается до момента окончания высшего учебного заведения.

Для формирования здорового образа жизни младшего школьника необходимы многие составляющие: режим дня, двигательная активность, закаливание, гигиена организма, питание, отказ от вредных привычек. Основными компонентами двигательного режима являются: прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия физическими упражнениями и спортом. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Факторы социальной среды, независимые от более стабильных факторов, таких как пол, возраст и образование родителей, значимо связаны со всеми аспектами физического развития школьников. Мотивация к физической активности, действующая больше через участие в организованном спорте на уроках физического воспитания и во внеклассной деятельности, тесно связана со всеми аспектами физической подготовки. При этом поддержка физической активности со стороны друзей и одноклассников чаще связана с физическим воспитанием, чем поддержка физической активности со стороны семьи.

Заключение

Проведённый анализ научно-методической литературы позволяет сделать следующие выводы.

1. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития основных физических качеств — скоростных, координационных способностей, выносливости. Анатомо-физиологические особенности организма детей 7–10 лет требуют строгого учёта при организации учебного процесса по физической культуре.
2. Недостаточная двигательная активность младших школьников представляет собой серьёзную проблему, приводящую к развитию гиподинамии, снижению уровня здоровья и неполноценному развитию.

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, что требует принятия безотлагательных мер.

3. Систематические занятия физической культурой способствуют достоверному улучшению состояния здоровья, развитию физических качеств и оптимизации функционального состояния основных систем организма. Кроме того, физические упражнения оказывают положительное влияние на умственную деятельность, улучшают внимание, память и когнитивные функции младших школьников.
4. Современные методические подходы — комплексирование круговой тренировки, комплексное физическое воспитание, игровой метод, внедрение цифровых технологий — показывают высокую эффективность в развитии физической подготовленности и координационных способностей младших школьников. Особенно перспективным является использование метода круговой тренировки, обеспечивающего оптимальный уровень нагрузки и устойчивый интерес детей к занятиям.
5. Физическая культура в начальной школе выполняет не только оздоровительную, но и коррекционно-развивающую функцию, способствуя решению проблем зажатости, утомляемости и низкой произвольности внимания, а также формированию ценностных ориентаций здорового образа жизни.
6. Формирование физической культуры младшего школьника требует комплексного подхода, включающего три основных компонента: физический, когнитивный и физкультурно-деятельностный. Важнейшую роль в этом процессе играют как педагоги, так и родители, которые должны совместно проводить просветительную и оздоровительную работу.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку дифференцированных программ физического воспитания с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей младших школьников, а также на поиск эффективных форм интеграции современных цифровых технологий в процесс физического воспитания в начальной школе.

Литература

1. Кодоненко, О. К. Формирование физической культуры младших школьников / О. К. Кодоненко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 49. – С. 657–660.
2. Бондаренко, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность младших школьников / А. В. Бондаренко, А. Н. Изосимов [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-umstvennuyu-deyatelnost-mladshih-shkolnikov>. [reference:56].
3. Курдюкова, К. М. Формирование физической культуры младшего школьника / К. М. Курдюкова [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskoy-kultury-mladshego-shkolnika>. [reference:57].
4. Якимова, Е. А. Влияние занятий физической культурой на показатели здоровья, развитие физических качеств и физическую подготовленность учащихся младших классов / Е. А. Якимова, В. Н. Киржаев [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-pokazateli-zdorovya-razvitie-fizicheskikh-kachestv-i-fizicheskuyu-podgotovlennost>. [reference:58].
5. Бутко, М. А. Влияние объема двигательной активности детей младшего школьного возраста на физическую подготовленность, психические процессы и морфофункциональные показатели / М. А. Бутко [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-obema-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-psihicheskie-protsessy-i>. [reference:59].
6. Хомутов, В. Ю. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры у младших школьников / В. Ю. Хомутов, А. В.

Солодников, В. П. Губа [Электронный ресурс]. – URL: <http://teoriya.ru/ru/node/14181>. [reference:60].

7. Снигур, М. Е. Комплексирование круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста / М. Е. Снигур, М. А. Торбеев [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksirovanie-krugovoy-trenirovki-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-detmi-mladshego-shkolnogo-vozrasta>. [reference:61].
8. Цзяхао, Ф. Исследование влияния комплексного физического воспитания на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста / Ф. Цзяхао [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-kompleksnogo-fizicheskogo-vozpitaniya-na-razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo>. [reference:62].
9. Мещеряков, Ф. М. Физическое воспитание младших школьников как основа формирования здорового образа жизни / Ф. М. Мещеряков. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 28. – С. 60–63.
10. Иванова, Т. А. Современные игровые методы развития физической подготовленности детей младшего школьного возраста / Т. А. Иванова [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-igrovye-metody-razvitiya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>. [reference:64].