

УДК 796.012.1

Скрипаль Анастасия Ивановна,
студентка 4 курса факультет физической культуры,
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»

Научный руководитель:
Осипова Г.Е.,
канд. хим. наук, доцент кафедры ТОФК

МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ

Аннотация. В статье показана и проанализирована многолетняя динамика физических показателей девочек 11-12 лет обучающихся в 6 классах. Были рассмотрены антропометрические показатели, функциональные показатели дыхательной системы девушек и физическая подготовленность.

Ключевые слова: Многолетняя динамика, обучающиеся в 6 классах, физическая подготовленность, антропометрические и функциональные показатели.

Сохранение здоровья человека остается актуальной проблемой на всех этапах жизни. Особую значимость приобретает изучение детского здоровья, что обусловлено особенностями возрастного развития. Регулярный мониторинг физического состояния позволяет своевременно выявлять отклонения и проводить их профилактику. Этот процесс отражает сложное взаимодействие морфологических и функциональных изменений, тесно связанных с нервно-психическим и физиологическим созреванием ребенка.

В дошкольном возрасте наблюдается значительный перелом в развитии: если ранее ведущую роль играли наследственные факторы, то постепенно на первый план выходит физическая активность, становясь ключевым элементом формирования организма.

Научные дискуссии по данной проблеме продолжаются, поскольку среди специалистов нет единого мнения. Российские и зарубежные ученые активно исследуют различные аспекты этой темы, однако методологические подходы к выявлению значимых взаимосвязей существенно различаются, что затрудняет формирование однозначных выводов.

Целью исследования является: изучение динамики показателей физической подготовленности девочек 11-12 лет за период с 2015 по 2025 год.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу на тему физической подготовленности школьников и влияния условий современного общества на нее.
2. Показать и проанализировать динамику антропометрических показателей и функциональных показателей дыхательной системы девочек 11-12 лет за указанный период физической подготовленности.

Показать и проанализировать динамику показателей физической подготовленности девочек 11-12 лет за 10 летний период.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы

№ 2 г. Тогучина с сентября 2024 года по апрель 2025 года. В исследовании учитывались данные антропометрических измерений в рамках ежегодных медицинских осмотров, а также тестов физической подготовленности, которые проводились в рамках уроков физической культуры у девушек учащихся в 6 классах в возрасте 11-12 лет.

В ходе исследования были взяты следующие данные:

1. Соматометрические:



- Длина тела (ДТ)
- Масса тела (МТ)
- Индекс Кетле (ИК)
- Функциональная проба:
 - Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
 - Жизненный индекс (ЖИ)
- Показатели физической подготовленности:
 - Бег 30 м
 - Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
 - Прыжок в длину с места
 - Бег на 1500 метров

Таблица 1

Антропометрические показатели девочек

Показатели	2015 год	2020 год	2025 год
ДТ, см	153,06± 4,90	153,65± 3,11	154,54± 3,65
МТ, кг	40,50± 1,07	40,74± 2,02	42,82± 0,78
ИК, кг/м ²	17,3± 1,07	17,38± 0,40	18,04± 0,68

Примечание. * – достоверные различия при $p \leq 0,05$ между 2015 и 2020 годами, ■ - между 2020 и 2025 годами, ▲ - между 2015 и 2025 годами.

Таблица 2

Функциональные показатели дыхательной системы девочек

Показатели	2015 год	2020 год	2025 год
ЖЕЛ, мл	1698± 24,90	1685± 23,11	1660± 23,65
ЖИ, уе	41,23± 1,07	42,99± 2,02	38,75± 0,78 ■

Примечание. * – достоверные различия при $p \leq 0,05$ между 2015 и 2020 годами, ■ - между 2020 и 2025 годами, ▲ - между 2015 и 2025 годами.

Таблица 3

Результаты тестирования физической подготовленности

Год	Бег на 30 м, сек	Бег на 1500 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз
2015	5,4±0,3	430.8±23,1	166.4±3,9	17.8±0,3
2020	5,3±0,4	390.4±22,9	168,0±4,8	20,3±0,6*
2025	5,8±0,4	470.9±23,2 ■	159,3±4,6 ■	10,3±0,5 ■ ▲

Примечание. * – достоверные различия при $p \leq 0,05$ между 2015 и 2020 годами, ■ - между 2020 и 2025 годами, ▲ - между 2015 и 2025 годами.

Анализируя полученные данные можно сделать следующие выводы:

1. Изучив научно-методическую литературу на тему физической подготовленности школьников, было установлено, что такие специалисты как Лях В.И., Сонькин В.Д., Николаев В.С. и Бальсевич В.К. отмечают, изменения в уровне физической подготовленности школьников за последние несколько лет в России.

2. Показатели антропометрии и функциональных показателей дыхательной системы девочек 11-12 лет в период с 2015 года по 2025 показали следующие результаты: в показателях антропометрии нет достоверных различий, но выявлено достоверное различие в



функциональных показателей дыхательной системы, в жизненном индексе между 2020 и 2025 годами. Прослеживается тенденция снижения уровня в результатах 2025 года, по сравнению с 2015 годом и 2020 годом

3. Проанализировав динамику показателей физической подготовленности девочек 11-12 лет за 10 летний период видно, что на текущий год наблюдается снижение физических возможностей организма. Выявлены достоверные различия в тестах таких как «Бег на 1500 метров» результаты достоверно выше в 2025 году, как и в тесте «Прыжок в длину с места», в тесте «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» достоверные различия были между 2015 и 2020 годами, между 2020 и 2025 годами, а также между 2015 и 2025 годами.

Список литературы:

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра – Спорт, 2019. 192 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособ. для учителя. М.: АСТ, 2008. 372 с.
3. Пирмагомедов Д.В. Возрастные соматические двигательные особенности детей 10 – 13 лет // Соматические типы и соматотипирование: Сб. научных трудов. 2016. №1. С. 116 – 117.
4. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: ЮРАЙГ, 1998. 282 с.
5. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты Новосибирск: Наука, 2019. 136 с.

