

*Ахременко Е. С.*

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ И ИХ УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Беларусь*

В качестве одного из критериев физического здоровья детей и подростков выступает физическое развитие (ФР). Зная объективные закономерности ФР,

учитель физической культуры может целенаправленно содействовать гармоничному совершенствованию форм и функций организма ученика [6].

Длину и массу тела (вес) считают наиболее существенными медико-социальными и санитарно-гигиеническими показателями, по которым можно судить о влиянии условий жизни и факторов окружающей среды на организм ребенка. Уже на первых уроках учителям необходимо обратить внимание на учащихся с отклоняющимися от нормы показателями массы тела и роста, т. к. это может указывать на снижение способности к определенным двигательным действиям, а так же к проявлениям двигательных способностей [3]. Особую актуальность учет особенностей ФР (роста и массы тела) приобретает в процессе организации и проведения уроков физической культуры и здоровья в начальной школе, что обусловлено интенсивным развитием центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата младших школьников, их усиленным ростом в длину, а также возможностями формирования осознанного представления о важности и значимости физической культуры для дальнейшей жизнедеятельности.

В связи с этим возникает необходимость изучения весо-ростовых показателей детей младшего школьного возраста. Для этого в ряде школ Минской и Гомельской областей было проведено исследование массы тела и роста учащихся 9, 10 и 11 лет, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Количество школьников, участвовавших в исследовании, составило 341 человек, из них 170 мальчиков, 171 девочка.

Оценка результатов измерения проводилась путем сопоставления полученных данных с показателями ФР, разработанными под руководством академика Ю. П. Лисицына [3]. Исходя из показателей веса и роста учащихся, был определен антропометрический статус ( $АС_T$ ) каждого учащегося. На основе этих данных было выделено 3 группы  $АС_T$ : гармоничный, дисгармоничный и резко дисгармоничный [3].

Анализ типов  $АС_T$  детей 9, 10 и 11 лет, участвовавших в исследовании, позволил получить следующие данные (табл.).

Таблица

Типы  $АС_T$  детей 9, 10 и 11 лет

Тип $АС_T$	Возраст					
	9 лет		10 лет		11 лет	
	мальчики, %	девочки, %	мальчики, %	девочки, %	мальчики, %	девочки, %
Гармоничный	7,3	15,9	44,1	20,0	72,2	42,9
Дисгармоничный	12,2	9,1	36,1	65,8	27,8	42,9
Резко дисгармоничный	80,5	75,0	19,8	14,2	0,0	14,2

Анализ полученных результатов свидетельствует о постепенном улучшении показателей физического развития учащихся, что проявляется в оптимизации  $АС_T$  из года в год при сравнении 9, 10 и 11-летних учащихся. Исключение составляет девочки 10 лет, у которых, в сравнении с девочками 9 лет, наблюдается значительное увеличение количества случаев наблюдения дисгармонического типа  $АС_T$ . Причиной этого может служить то обстоятельство, что в данном возрасте (10 лет) выявлены существенные качественные морфофункциональные преобразования, приводящие к адаптивным перестройкам организма девочки [2, 4]. Это проявляется

ся в изменении длины и массы тела (первый перекрест ростовых кривых) [5]. В этом возрасте выявлена близкая к линейной зависимость между показателями ФР и уровнем физической подготовленности девочек данного возраста [1].

Изменчивость физического развития детей школьного возраста, начиная с 1970-х гг. до настоящего времени, отражена в исследованиях В. Н. Кряжа, З. С. Кряж, Л. И. Тегако, О. В. Марфиной, Б. А. Никитюка и др. [7], в которых представлены темпы изменения показателей ФР, а также подчеркивается необходимость изучения динамики ФР учащихся параллельно с изучением показателей их физической подготовленности как основы для разработки нормативов индивидуальной её оценки.

Сопоставление данных, полученных в ходе нашего исследования, с результатами исследования ФР за последние 25 лет [7], свидетельствует о наличии определенных изменений в ФР детей 9, 10 и 11 лет. Это проявляется в увеличении показателей роста и массы тела как у мальчиков, так и у девочек. При сравнении показателей роста увеличение особенно заметно у мальчиков 9 лет, а также у девочек 9 и 10 лет. Значительное возрастание средних значений массы тела в сравнении с ранее полученными данными в большей степени проявляется у мальчиков 9 и 10 лет.

Необходимость изучения параметров ФР, в том числе роста и массы тела учащихся, с целью оптимизации и корректировки физического воспитания школьников отражена в многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных ученых. Показатели ФР являются основой для разработки как нормативов для индивидуальной оценки уровня физической подготовленности учащихся, так и для индивидуализации объема и интенсивности нагрузки на учебных занятиях.

В практике школьного физического воспитания особого внимания требуют учащиеся с дисгармоничным и резко дисгармоничным типом АС<sub>Т</sub>. Учителям физической культуры и здоровья при работе с такими детьми необходимо учитывать динамику изменения показателей их ФР в процессе обучения; объем и интенсивность физической нагрузки на уроке с учетом динамики ФР; уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями, уровень сформированности навыков самостоятельных занятий физической культурой и т. д.

#### Литература

1. *Бальсевич, В. К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. М. : Советский спорт, 2009. 220 с.
2. *Безруких, М. М.* Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М. : Академия, 2009. С. 69–70.
3. *Высочин, Ю. В.* Физическое развитие и здоровье детей / Ю. В. Высочин, В. И. Шапошников // Физическая культура в школе. 1999. № 1. С. 69–72.
4. *Давыдовский, А. Г.* Основы интегративной педагогической антропологии : пособие / А. Г. Давыдовский, А. В. Пищова. Минск : БГУФК, 2008. С. 68.
5. *Изаак, С. И.* Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников : монография / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк, Р. В. Тамбовцева. М., Орел : ОРАГС, 2005. 224 с.
6. *Кокоулина, О. П.* Основы теории и методики физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / О. П. Кокоулина ; Московский государственный университет экономики, статистики и информатики. М., 88 с.
7. Нормативные таблицы оценки физического развития различных возрастных групп населения Беларуси / В. Н. Кряж [и др.] ; Фонд фундаментальных исследований НАН РБ, НИИ ФКиС РБ. Минск : Белорусский комитет «Дети Чернобыля», 1998. 32 с.