

спортсмены являются народными героями, часто появляются на телеэкране и на приемах в правительстве. Приветствуется их занятия благотворительностью. Таким образом, спорт еще сильнее сплетается с прочими социальными аспектами жизни. Происходит его популяризация среди населения.

Тем самым, можно сделать вывод, что социальный аспект действительно способен помогать более широкому распространению здорового образа жизни, привлечения людей к спорту. Важно использовать это его преимущество для донесения широты истинной гуманистической идеологии физической культуры и спорта, а не акцентироваться только на внешних признаках и крупности проводимых мероприятий.

**Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Россия

## **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. С наступлением подросткового возраста в растущем организме происходит перемены в длине, массе, составе и пропорциях тела, функционировании различных систем организма.

*Ключевые слова:* особенности организма подростков, физическое развитие, половое созревание девочек.

Анатомо-физиологические особенности ребенка - возрастные особенности строения и функции организма в целом и его отдельных систем и органов. Знание и учет этих особенностей необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причем не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития. Средний школьный возраст девочки - это 11-15 лет. Этот период развития ребенка характеризуется его физическим и умственным взрослением, в частности подросткового возраста, который в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Вот некоторые особенности у девочек подросткового возраста:

1) Рост и вес. В начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция меняется на противоположную. У девочек 13-15 лет рост - в пределах

154-160 см, а вес - 42-52 кг.

2) *Нервная система.* Ребенок среднего и старшего школьного возраста получает все новые навыки и совершенствует ранее приобретенные. Сильная нервно-психическая деятельность уже не является для него столь большой нагрузкой, как раньше, но он еще не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, - средний и старший школьник быстрее утомляется. Заметно развивается аналитическое мышление школьника, также, он уже способен мыслить абстрактно. В этом возрасте активно формируется личность.

3) *Сердечно-сосудистая система.* Частота пульса ребенка с возрастом понемногу уменьшается и приближается к стандарту взрослого человека; так пульс у ребенка 13 лет составляет 72-80 ударов в минуту, в 14 лет пульс уже 72-78 ударов в минуту, в 15 лет - 70-76 ударов в минуту. Артериальное давление с взрослением ребенка увеличивается, так для ребенка 13 лет нормой является артериальное давление 105/60 мм рт.ст. Кровеносные сосуды ребенка отличаются хорошей эластичностью, они быстро и легко реагируют на холод и тепло (сокращаются и расширяются).

4) *Система органов дыхания.* Частота дыхания у ребенка с возрастом начинает уменьшаться. В 12-13 лет ребенок в спокойном состоянии совершает 18-20 дыхательных движений, а в 14-15 равняется 17-18 дыхательным движениям. Число дыхательных движений у старшего школьника - как у взрослого человека. Достаточно хорошо развиты верхние дыхательные пути. Структура легочной ткани хорошо сформирована, воздухоносные пути широки и прекрасно разветвлены.

5) *Эндокринная система.* Половые железы продолжают развиваться, и в связи с этим в организме происходят заметные изменения. У девочек к 12-13 годам начинаются менструации, которые еще в течение довольно продолжительного времени не имеют регулярного характера. Грудные железы увеличиваются, соски становятся пигментированными; в 13-14 лет обнаруживается рост волос в подмышечных впадинах; к 14-15 годам таз и ягодицы обретают формы, какие характерны для взрослой женщины; в 15-16 лет менструации обретают регулярный характер.

*Иммунная система.* У детей среднего и старшего школьного возраста развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при ведении достаточно подвижного образа жизни ребенок практически не болеет.

*Мышечная система* развита хорошо. Поскольку ребенок ведет весьма подвижный образ жизни, поскольку регулярно испытывает умеренную физическую нагрузку, его мышечная система совершенствуется -

сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость. Ребенок старшего школьного возраста в плане выносливости уже может сравниться с взрослым человеком. Ребенок среднего и старшего школьного возраста хорошо владеет своим телом, и если он занимается спортом, то может достигнуть в спорте высоких результатов. Руки способны выполнять очень тонкую работу - писать, рисовать, лепить, что-нибудь конструировать и т.д.

*Костная система.* У девочек к 14-15 годам таз приобретает формы, которые характерны для взрослой женщины. Окостенение тазовой кости завершается к 17-18 годам. Рост скелета у девочек прекращается в 16-18 лет.

В переходном периоде дети нуждаются в особо внимательном педагогическом руководстве. В переключении их бурно растущей энергии в сторону здоровых проявлений - серьезных интеллектуальных интересов, занятий искусством, активного участия в общественной жизни и в производительном труде и т.д.

*Библиографический список:*

1. Бабцева, А. Ф. Анатомо-физиологические особенности органов и систем у детей: учебное пособие / А. Ф. Бабцева, К. А. Арутюнян, Т. Е. Бойченко, Е.Б. Романцова. Благовещенск. – 2010. 61 с.

**Силаева О.А.**

Шуйский филиал Ивановского государственного университета,  
г. Шуя, Ивановская область, Россия

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНЫХ ГРУППАХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Инклюзивное образование, которое интенсивно входит в практику современного образования всех уровне ставит перед образовательными учреждениями много сложных вопросов и новых задач.

Обычное образование нацелено на здоровых детей, включает в себя обычных педагогов и общеобразовательные школы. Специальное образование включает работу с особыми детьми, под них подстраиваются и школа, и педагоги. Интегрированное образование с помощью реабилитации и адаптации подстраивает специального ребенка к обычному образованию. И, наконец, инклюзивное образование, воспринимая ребенка таким, какой он есть, подстраивает под него систему образования [1].

Одним из направлений инклюзивного образования является физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья сред-