

тывается тело по четырем зонам: шея и плечи, грудь и руки, спина и живот, бедра и ноги. Акцент на дыхание, растяжение, снятие зрительного напряжения.

Вторая группа — послерабочее восстановление. Занятия проводятся в небольшом зале два раза в неделю после работы по 90 минут. Основная задача предупредить возникновение негативных последствий малоподвижной и однообразной деятельности человека. Поскольку в группе занимаются только женщины, комплексы упражнений составлены с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма. Занятия физическими упражнениями позволяют: - активизировать деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- вовлечь в активную деятельность все мышечные группы и суставные сочленения — для предупреждения возникновения атрофии мышц и преждевременного окостенения суставных сочленений (появление остеохондроза);
- укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, связок внутренних органов;
- повысить эмоциональный тонус.

В восстановительно-оздоровительные комплексы по окончании работы включены упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, а также применяются различные тренажеры.

Для оценки влияния производственной гимнастики инструктор использует метод анкетирования.

В качестве исследования сердечно-сосудистой системы применяется изучение изменений частоты пульса.

На сегодняшний день, спустя полтора года, количество сотрудников, занимающихся производственной гимнастической увеличилось только во второй группе.

Специфические условия труда в учебном заведении не позволяют расширить занятия производственной гимнастикой в первой группе.

Хочется выразить надежду и пожелание, что проведение производственной гимнастики среди сотрудников УрГЮА станет не только возрождением традиций, но и послужит новым импульсом в деле сохранения и укрепления здоровья сотрудников.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДЛИНЫ И МАССЫ ТЕЛА У ДЕВОЧЕК-ШКОЛЬНИЦ 9-15 ЛЕТ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИИ РАЗ- ЛИЧНЫХ ТИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Семенов Виктор Григорьевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Усачева Светлана Юрьевна, доцент,*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Смоленск*

Аннотация. Статья содержит материалы комплексного исследования по изучению и оценке физического развития девочек-школьниц 9-15 лет региональной популяции, методику, позволяющую дифференциацию исследуемых по гармоничным типам физического развития.

Ключевые слова: физическое развитие, школьницы, типы гармоничности.

Annotation. The article contains the materials of the complex research of the study and evaluation of the physical development of 9-15 years schoolgirls of the region, and the methodology that allows to differ the examined schoolgirls according to the harmonious types of physical development.

Key words: physical development, schoolgirls, harmonious types.

Актуальность. Радикальное решение проблемы физического развития школьников разного пола, возраста и региональной популяции остается в сфере приоритетного научного внимания и целенаправленных исследований отечественных и зарубежных ученых специалистов [2,7,8].

Физическое развитие организма детей - это закономерный генетический и социально обусловленный прогрессивный процесс морфологических и функциональных преобразований, включающий как количественные, так и качественные изменения [6,9].

Все эти изменения происходят одновременно на разных уровнях организма и имеют различные конкретные проявления. На уровне целостного организма они выражаются через скорость, интенсивность и темп изменений длиннотных, широтных обхватных величин и их взаимоотношений, а также через изменения функциональных параметров с ними связанных и ими обусловленных [4,11].

С этих позиций, эффективность оздоровительно-тренирующих воздействий при развитии скоростных, силовых, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей, гибкости и выносливости, освоение всех видов физических упражнений, а также формирование двигательных умений и навыков – предусмотренных федеральной программой по предмету «физическая культура» продолжают реализовываться в процессе физического воспитания на основании традиционной знаниево-иллюстрационной методики обучения, ориентированной лишь, на так «называемого среднего ученика», не учитывая индивидуальный морфодинамический статус конкретного ребенка. Тем самым, в конечном итоге воздействие различных базовых средств становятся малоэффективными и не достигают выраженного оздоравливающего и развивающего эффекта у школьников.

Процесс физического развития детей и подростков принято рассматривать, выделяя тотальные (длину и массу тела), парциальные размеры (частичные) и конституциональные особенности. Установлено, что длина тела является одним из основных показателей не только ростового процесса, но и определенного уровня зрелости у детей школьного возраста [1,3].

Масса тела, также как и длина тела является интегральным показателем и находится под непосредственным влиянием генетических факторов на 60-65%. При этом масса тела в наибольшей степени подвержена влиянию специфических тренировочных средств, особенно её компонентный состав - мышечная и жировая масса. При этом по изменениям показателей длины и массы тела судят об интенсивности ростовых процессов, а также о влиянии различных средств и нагрузок на организм школьников.

С учетом вышеизложенного, были предприняты комплексные исследования, цель которых изучить изменения интегральных признаков физического развития – длину и массу тела девочек-школьниц 9-15 лет региональной популяции различных гармоничных типов физического развития.

Методика и организация исследований. Исследования проходили в 2011-2012 году на базе муниципальной общеобразовательной школы № 12 города Смоленска. Исследуемыми являлись 166 школьниц в возрасте 9-15 лет. Оценка физического развития испытуемых осуществлялась по методике Н.А.Беляковой и А.Н.Маслова (2005 год).

Данная методика заключалась в определении массо-ростового индекса Рорера (ИНр) по формуле: W/H^3 кг/см³, где W- масса тела (кг), Н – рост тела (м). При значении ИНр от 10,7 до 13,7 кг/м³ диагностируют гармоничное, нормальное (среднее) физическое развитие детей, при ИНр менее 10,7кг/м³ физическое развитие оценивают как низкое, а при значении ИНр более 13,7 кг/м³ – диагностируют высокое физическое развитие у детей и подростков. Новый способ позволяет более тонко подходить к оценке физического развития у детей и подростков и выявлять пограничные состояния, что бывает затруднено при использовании данных центильных таблиц. Далее, используя двухмерный квадрат гармоничности (С.Ф. Гнусаев, О.Б.Федерякина, Л.К.Антонова, 2001) в котором имеются шкалы длины и массы тела, устанавливалось место пересечения центильных рядов данных признаков. На основании данной оценки физическое развитие девочек-школьниц классифицировалось на следующие типы: гармоничный (низкий), с отставанием от возрастных норм исследуемых признаков и находятся в пределах 3-10 центиля; гармоничный, средний тип физического развития соответствующий возрастным нормам, при этом показатели длина и масса тела находятся в пределах 25-75 центиля; гармоничный, высокий, существенно опережающий возрастные нормы – длина и масса тела соответствуют 90-97 центилю. Другие выявленные варианты достоверно определяют негармоничный тип физического развития (табл. 1).

Таблица 1

Оценка типов гармоничности физического развития
(цит. С.Ф. Гнусаев, О.Б.Федерякина, Л.К.Антонова, 2001)

		Процентные (Центильные) ряды						
		3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
Масса тела по возрасту	97%							Гармоничное высокое развитие, опережающее возраст
	90%							
	75%			Гармоничное среднее развитие, соответствующее возрасту				
	50%							
	25%							
	10%	Гармоничное низкое развитие ниже возрастных норм						
	3%							
			Длина тела по возрасту					

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенных исследований показали в пространственно-временных шкалах гетерохронность и иерархичность внутривозрастные и межвозрастные изменения длины и массы тела девочек – школьниц 9-15 лет. Были выявлены четыре важных особенности.

Первая – контингент испытуемых был достоверно распределен по интенсивности изменений показателей длины и массы тела на следующие типы гармоничности физического развития детей. Первый тип - гармоничное низкое физическое развитие. Второй тип - гармоничное среднее физическое развитие соответствующее возрасту. Третий тип - гармоничное высокое развитие. И, четвертый тип – девочки, имеющие негармоничное физическое развитие.

Вторая – обнаружено, что гармоничное среднее физическое развитие имели 58,4% обследуемых; гармоничное высокое - 7,2% школьниц; и, гармоничное низкое зарегистрировано у 8,4% девочек ($P < 0,05$).

Третья обусловлена наличием высокого процента негармонично развитых детей особенно в возрастах 10 лет - 15,4% и 14 лет 39,3%. Можно полагать, что это обусловлено отрицательным влиянием социально-средовых и наследственных факторов и особенностями региональной популяции. При этом выявлен существенный процент (25,3%) негармонично развитых девочек- школьниц 9-15 лет от общей выборки испытуемых.

Четвертая характеризуется тем, что показатели длины и массы тела имеют неравномерный и неодинаковый прирост своих изменений. Это обусловлено индивидуальными и типологическими особенностями физического развития девочек, у которых соответственно были зарегистрированы или большая длина тела и маленькая масса; или наоборот большая масса тела и низкий уровень длины; или низкий уровень и массы и длины тела, что подтверждают данные ранее проведенных исследований (1,5). Это дало основание для дифференциации гармоничности типов физического развития девочек-школьниц 9-15 лет с учетом региональной популяции (табл. 2).

Таблица 2

Межвозрастные и внутривозрастные соотношения гармоничности типов физического развития девочек-школьниц 9-15 лет региональной популяции (в %)

Возраст, лет	Типы гармоничности физического развития			
	Гармоничное низкое физическое развитие	Гармоничное среднее физическое развитие	Гармоничное высокое физическое развитие,	Негармоничное развитие
9	-	78,9	5,3	15,8
10	7,7	65,4	11,5	15,4
11	-	50,0	25,1	25,0
12	4,2	66,7	-	25,0
13	30,4	39,1	8,7	21,7
14	3,6	57,1	-	39,3
15	11,5	53,8	3,8	30,8

Установлено, что в каждой исследуемой возрастной группе существенно преобладают девочки, имеющие гармоничный средний тип физического развития, который соответствует стандартным возрастным нормам. При этом зафиксировано, что изменения в возрастном диапазоне с 9 до 15 лет этой группы имеют весьма существенные колебания от 39,1% до 78,9%, по сравнению с другими гармоничными типами физического развития исследуемых групп.

Рассматривая полученные результаты исследований у испытуемых с высоким физическим развитием, выявлена иная тенденция. Наибольший процент девочек данного типа развития зафиксирован в 11 лет (25,1%), а наименьший в 15 лет (3,8%). Характерно, что в возрастах 12 и 14 лет испытуемых с данным типом физического развития не было выявлено.

В тоже время, у гармонично развитых девочек, имеющих низкое физическое развитие зарегистрировано наибольшее количество в 13 лет (30,4%), а наименьшее в 14 лет (3,6%). Показательно, что в возрастных зонах 9 и 11 лет девочек данного типа физического развития не обнаружено (рис.)

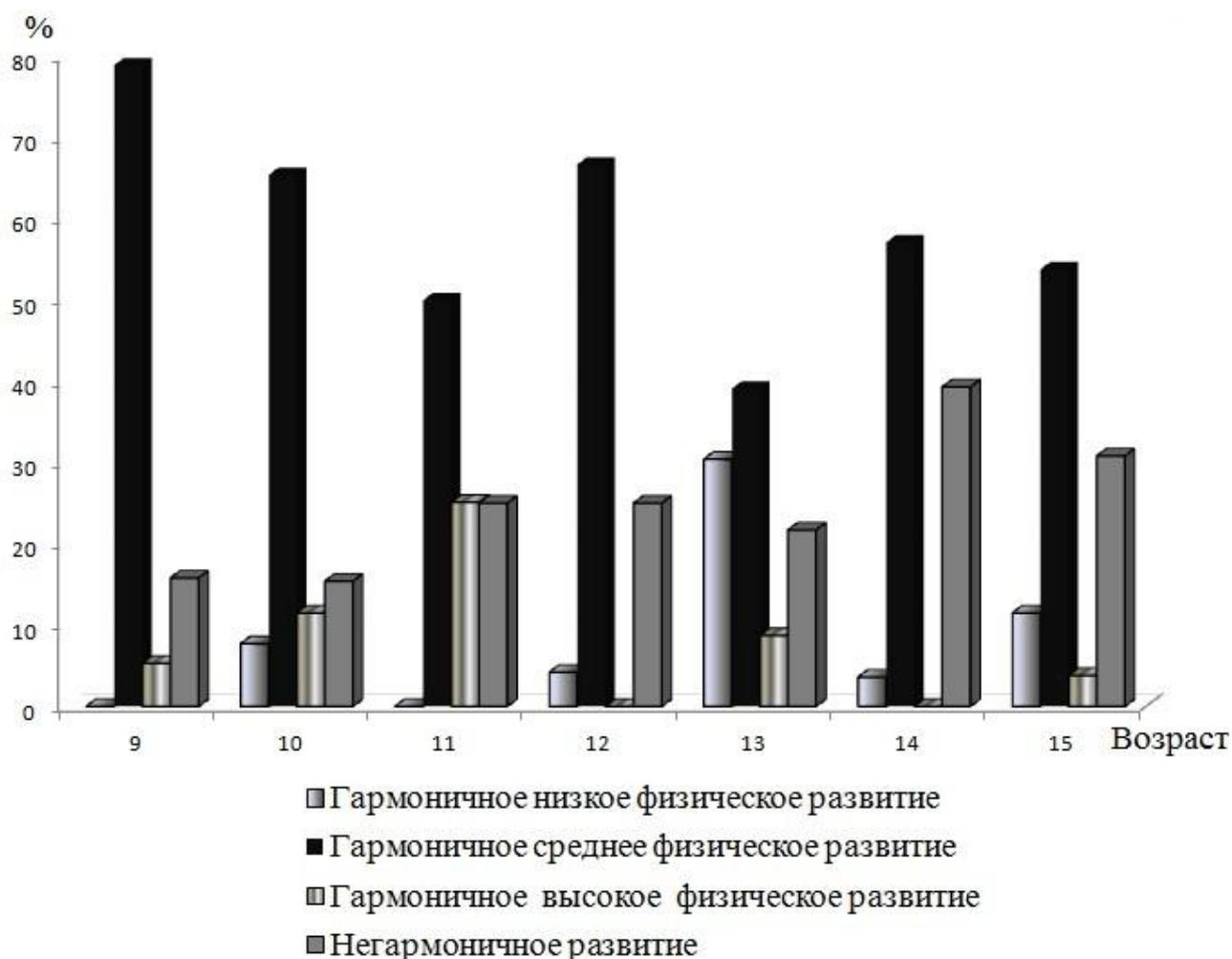


Рис. Соотношение разных типов гармоничности физического развития девочек-школьниц 9-15 лет региональной популяции (%)

Наконец, необходимо остановиться на следующих данных исследования. Было выявлено, что большинство исследуемых девочек в 9-10 лет имеют низкую массу тела, а в 13 и 14 лет её максимальный показатель. Можно полагать, что школьницы в данных возрастах находятся в пограничных зонах физического развития, и в этой связи необходима специальная профилактика и коррекция массы тела.

Сопоставительный анализ интегральных показателей физического развития – длина и масса тела у девочек 9-15 лет позволил выявить их одновременные и неодинаковые приросты в процессе возрастного онтогенеза. При этом обнаружены фазы ускоренного и замедленного увеличения показателей длины и массы тела. Подобная тенденция, вероятно, опосредована, во-первых, темпом полового созревания в пубертатном периоде развития девочек и, во-вторых, влиянием средовых факторов, прежде всего на существенную несбалансированность питания, влияние социальных факторов, неэффективное воздействие средств физической культуры, а также недостаточность объёма двигательной активности [5].

Заключение. Проблема изучения физического развития позволит индивидуализировать и существенно повысить эффективность и качество физической и функциональной подготовленности детей и подростков школьного возраста в условиях осуществляемых уроков по предмету «Физическая культура», с учетом различных типов гармоничности физического развития.

Литература

1. Антропова, М.В. Морфофункциональные особенности детей школьного возраста // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М.В.Кольцовой. – М. : Педагогика, 1983. – С. 123-130.
2. Дорохов, Р.Н. Физическое развитие детей и подростков: исследование и оценка / Р.Н.Дорохов, И.И. Бахрах // Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1980. - С. 144-147.
3. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 236с.
4. Дорохов, Р.Н. Актуальные проблемы повышения уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения/ Р.Н.Дорохов и др. //Проблемы возрастной и спортивной антропологии: матер. Межрег. сб. науч. тр./ СГАФКСТ. – Смоленск, 2005.- С.4-15.
5. Дорохов, Р.Н. Изменчивость соматических и функциональных показателей у детей и подростков / Р.Н.Дорохов. // Дети, спорт, здоровье. межрег. сб.научн. трудов по проблеме интегративной и спортивной антропологии / СГАФКСТ. – Смоленск, 2011. – Вып.7. – С. 8-11.
6. Карпеев, А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет) / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №10. - С.12-14.
7. Лях, В.И. Учение и обучение двигательным действиям / В.И.Лях // Физическая культура в школе. - 2005. - № 1. - С.4-8.
8. Матвеев, А.П. Оценка подготовки выпускников основной школы по физической культуре /А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2000. -160 с.
9. Миклашевская, Н.И. Ростовые процессы у детей и подростков / Н.И. Миклашевская, В.С. Соловьева, Е.З. Годик. - М.: Физкультура и спорт,1988. - С. 36-41.
10. Пат.RU2271146 Российская Федерация. Способ оценки физического развития у детей и подростков / Н.А.Белякова, А.Н.Маслов; патентообладатель Тверская государственная медицинская академия федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. – опубл. 25.04.2005.
11. Харитоновна, Л.Г. Дифференцированный подход в процессе физического воспитания школьниц с различным соматотипом: монография / Л.Г. Харитоновна, А.Н. Аксенова, К.С. Седых; под ред. д-ра биол. наук, профессора Л.Г. Харитоновна. - Омск: СибГУФК, 2006. - 204 с.

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Байгулова Мария, студентка

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург

Аннотация: В данной работе мы рассмотрели творческую сторону реализации пропаганды здорового образа жизни, основным направлением которой, является социальная реклама, во всех ее проявлениях. Цель социальной рекламы – при-