УДК 613.95 (470.45)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ КАК АРГУМЕНТ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Н.И. Латышевская, М.Д. Ковалева

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра общей гигиены и экологии;
ГБУ «Волгоградский медицинский научный центр»*

В работе представлены результаты оценки физического развития, уровня физической подготовленности и психологической адаптации младших школьников различных видов сельских школ: общеобразовательных и малокомплектных.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, общеобразовательная сельская школа, малокомплектная сельская школа.

DOI 10.19163/1994-9480-2019-4(72)-126-128

PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS OF RURAL SCHOOL AS AN ARGUMENT FOR OPTIMIZATION PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES

N.I. Latyshevskaya, M.D. Kovaleva

*FSBEI HE «Volgograd State Medical University» of Public Health Ministry of the Russian Federation,
Department of general hygiene and ecology;
SBI «Volgograd Medical Scientific Centre»*

In work results of assessment of physical development, level of physical fitness and psychological adaptation of younger school students of different types of rural schools are presented.

Key words: physical development, physical preparedness, comprehensive rural school, small rural school.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, так как современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического развития человека, особенно детей с самого раннего возраста [1]. Известно, что дошкольный и младший школьный возраст являются решающими в формировании фундамента физического и психического здоровья [5]. Одним из важнейших показателей состояния здоровья детей и подростков, а также информативным донозологическим показателем является физическое развитие. Уровень физической подготовленности школьников объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья [4]. Изучение показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников может служить основанием для разработки мероприятий по коррекции физкультурно-оздоровительной работы в школе.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Научная аргументация комплекса оздоровительных мероприятий для младших школьников, проживающих в сельской местности и обучающихся в образовательных учреждениях различного вида.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Осуществлена комплексная оценка физического развития и уровня физической подготовленности

школьников начальных классов (7–10 лет), проживающих в сельской местности. Использована методика «Оценка физического развития детей и подростков в общеобразовательных организациях», М., 2014. Оценка физического развития дополнялась оценочными индексами, выводимыми путем сопоставления разных антропометрических признаков: индекс Кетле, жизненный индекс = ЖЕЛ (мл)/*m* тела (кг).

Оценка физической подготовленности основана на методических рекомендациях «Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ», М., 2012, разработанные Всероссийским НИИ физической культуры и Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Комитета образования Правительства Москвы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Гендерных различий в физическом развитии не выявлено. Гармоничное физическое развитие имели 79,74 % учащихся из малокомплектных школ (МКШ) и 77,78 % из общеобразовательных школ (ООШ). Дисгармоничность проявлялась дефицитом массы тела у 12,78 % учащихся ООШ и 5,23 % учащихся МКШ; избытком массы тела у 6,67 и 11,76 % соответственно.

Низкая длина тела отмечалась у 0,56 детей, обучающихся в общеобразовательных организациях, и 3,27 % обучающихся в МКШ, высокий рост отмечается у детей из ООШ в 2,23 %, среди учащихся МКШ детей с высоким ростом не отмечено (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели физического развития школьников общеобразовательных организаций, %

Уровень биологического развития		Физическое развитие				
		гармоничное физическое развитие	дисгармоничное физическое развитие			
			дефицит массы тела	избыток массы тела	низкая длина тела	высокая длина тела
Соответствует паспортному возрасту	мальчики	37,8	3,33	0,56	-	0,56
	девочки	36,1	2,22	3,33	0,56	-
Отстает от паспортного возраста	мальчики	0,56	1,67	2,22	-	-
	девочки	-	3,33	-	-	-
Опережает паспортный возраст	мальчики	1,67	0,56	0,56	-	0,56
	девочки	1,67	1,67	-	-	1,11

Адаптационные возможности кардиореспираторной системы оценивались по уровню физического здоровья, по силе, быстроте и выносливости организма, по упитанности ребенка.

Таблица 2

Показатели физического развития школьников малокомплектных школ, %

Уровень биологического развития		Физическое развитие				
		гармоничное физическое развитие	дисгармоничное физическое развитие			
			дефицит массы тела	избыток массы тела	низкая длина тела	высокая длина тела
Соответствует паспортному возрасту	мальчики	37,25	1,31	5,23	1,31	-
	девочки	37,25	0,65	-	1,31	-
Отстает от паспортного возраста	мальчики	-	1,96	1,31	0,65	-
	девочки	0,65	-	2,61	-	-
Опережает паспортный возраст	мальчики	2,61	1,31	0,65	-	-
	девочки	1,96	-	1,96	-	-

Нормальные показатели индекса Кетле имели 83 % учащихся ООШ и 83 % учащихся МКШ (из них у девочек 44 и 41,2 % соответственно; у мальчиков 39 и 41,8 % соответственно). Низкие показатели индекса Кетле определялись у 11,1 % учащихся общеобразовательных организаций и у 5,2 % детей из МКШ. Высокие значения индекса Кетле выявлены у 5,9 % детей из ООШ и 11,8 % из МКШ (табл. 3).

Таблица 3

Показатели функциональных проб учащихся, %

Индексы		Характеристика показателей					
		ООШ			МКШ		
		снижен	удовл.	повышен	снижен	удовл.	повышен
Кетле	мальчики	6,1	39	3,9	3,9	41,8	7,2
	девочки	5	44	2,0	1,3	41,2	4,6
Жизненный индекс	мальчики	8,3	21	19,4	13,7	22,2	18,3
	девочки	5	17,2	29,1	3,3	21,6	20,9

Удовлетворительные адаптационные особенности респираторной системы по значениям жизненного индекса выявлены у 21 % мальчиков и 17,2 % девочек, обучающихся в ООШ, и 22,2 и 21,6 % соответственно из МКШ. Высокие значения жизненного индекса выявлены у 48,5 % учащихся ООШ (19,4 % мальчиков и 29,1 % девочек) и у 39,2 % обучающихся в МКШ (18,3 и 20,9 % соответственно); низкие показатели отмечены у 13,3 % младших школьников из общеобразовательных организаций и 17 % – из малокомплектных.

Определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) младших школьников выявило, что процент детей с базовым или оптимальным уровнем физической подготовленности (высокий, выше среднего и средний) выше в малокомплектных школах. При этом достоверными различия были во 2-х классах в начале учебного года (сентябрь 2016) $84,31 \pm 5,09$ против $56,41 \pm 7,94$, а также процент детей с дефицитом развития качеств (ниже среднего, низкий) достоверно меньше у обучающихся в малокомплектных школах $15,69 \pm 5,09$ против $43,59 \pm 7,94$. В динамике в течение учебного года уровень физической подготовленности младших школьников сельских школ улучшился, однако достоверны различия у учащихся 3-х классов общеобразовательных школ.

Определение скоростных качеств (бег на 30 м с высокого старта) учащихся начальных классов показало, что в целом дети, обучающиеся в малокомплектных школах, имеют лучшие показатели уровня физической подготовленности. Так, у учащихся 2-х классов в конце учебного года базовый уровень $62,75 \pm 6,77$ против $17,95 \pm 6,15$ и дефицит развития качеств $37,25 \pm 6,77$ против $82,05 \pm 6,15$ ($p < 0,05$).

Также достоверны различия у учащихся 3-х классов в начале учебного года $43,75 \pm 8,77$ против $19,05 \pm 6,06$ – базовый уровень и $56,25 \pm 8,77$ против $80,95 \pm 6,06$ – дефицит качеств развития; в конце учебного года $53,13 \pm 8,82$ против $23,81 \pm 6,57$ – базовый уровень и $46,88 \pm 8,82$ против $76,19 \pm 6,57$ – дефицит развития качеств. В течение учебного года скоростные показатели у учащихся сельских школ улучшились, однако различия достоверны среди детей 2-х классов малокомплектных школ и 4-х классов общеобразовательных организаций.

При определении силовых качеств (подтягивание на перекладине у мальчиков и подъем туловища в сед за 30 с у девочек) установлено, что процент детей с базовым уровнем физического развития выше в малокомплектных школах. Так, в начале учебного года у учащихся 2-х классов $50,98 \pm 7,0$ против $25,64 \pm 6,99$ – базовый уровень; $49,02 \pm 7,0$ против $74,36 \pm 6,99$ ($p < 0,05$) и в конце учебного года $60,78 \pm 6,84$ против $35,90 \pm 7,68$ – базовый уровень; $39,22 \pm 6,84$ против $64,10 \pm 7,68$ ($p < 0,05$). Среди учащихся 3-х классов в начале учебного года показатели базового уровня $90,63 \pm 5,15$ малокомплектных школ против $47,62 \pm 7,71$ общеобразовательных; дефицит развития качеств $9,38 \pm 5,15$ против $52,38 \pm 7,71$ соответственно и в конце учебного года $93,75 \pm 4,28$ против $61,90 \pm 7,49$ – базовый уровень и $6,25 \pm 4,28$ против $38,10 \pm 7,49$ – дефицит развития качеств. В течение учебного года отмечается улучшение уровня физической подготовленности (силовых качеств) младших школьников, однако эти различия не достоверны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Для младших школьников характерно преимущественно гармоничное физическое развитие. Дисгармоничность проявляется за счет дефицита или избытка массы тела, причем эти показатели имеют достоверные различия между учащимися сельских школ различного вида (общеобразовательные и малокомплектные), возможно, это связано с образом жизни детей и характером их питания, что требует дальнейшего углубленного изучения.

2. Показатели физической подготовленности детей, обучающихся в сельских школах, независимо от ее вида, улучшаются в течение года. Возможно, это связано с адекватной физической нагрузкой детей. Количество детей с базовым уровнем физической подготовленности выше среди учащихся малокомплектных школ. Количество детей с дефицитом развития качеств, характеризующих физическую подготовленность, достоверно выше у школьников общеобразовательных школ, что, возможно, может быть связано с образом жизни сельских школьников.

3. Большинство сельских школьников имеют высокие и нормальные значения жизненного индекса; различий между показателями детей, обучающихся в школах различного вида, не выявлено.

4. Полученные результаты будут использованы при разработке организационных мероприятий, направленных на оптимизацию физкультурно-оздоровительной деятельности в сельских школах различного вида.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. и др. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. Руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 432 с.
2. Методические рекомендации «Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности сельской школы по результатам динамического наблюдения за здоровьем обучающихся», утв. Президиумом РОШУМЗ. – 21 с.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
4. Сергеева А.А. Состояние здоровья учащихся младших классов сельских школ, роль гигиенических и социальных факторов в его формировании: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2012. – 24 с.
5. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 256 с.

REFERENCES

1. Baranov A.A., Kuchma V.R., Suhareva L.M., et al. Ocenka sostojanija zdorov'ja detej. Novye podhody k profilakticheskoj i ozdorovitel'noj rabote v obrazovatel'nyh uchrezhdenijah. Rukovodstvo dlja vrachej [Assessment of children's health. New approaches to preventive and recreational work in educational institutions. A guide for doctors]. Moscow: GJeOTAR-Media, 2008. 432 p.
2. Metodicheskie rekomendacii «Ocenka jeffektivnosti zdorov'esberegajushhej dejatel'nosti sel'skoj shkoly po rezul'tatam dinamicheskogo nabljudenija za zdorov'em obuchajushhihsja», utv. Prezidiumom ROShUMZ [Methodological recommendations «Evaluation of the effectiveness of health-saving activities of a rural school based on the results of dynamic monitoring of students' health», approved by the Presidium of the All-Russian Society for the Development of School and University Medicine and Health]. 21 p.
3. Pogadaev G.I. Nastol'naja kniga uchitelja fizicheskoj kul'tury [Handbook of a teacher of physical education]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 2000. 496 p.
4. Sergeeva A.A. Sostojanie zdorov'ja uchashhihsja mladshih klassov sel'skih shkol, rol' gigienicheskikh i social'nyh faktorov v ego formirovanii. Avtoref. dis. kand. med. nauk [The health status of primary schoolchildren in rural schools, the role of hygiene and social factors in its formation. Ph. D. (Medicine) Thesis]. Moscow, 2012. 24 p.
5. Chalenko I.A. Sovremennye uroki fizkul'tury v nachal'noj shkole [Modern physical education lessons in elementary school]. Rostov on Don: Feniks, 2003. 256 p.

Контактная информация

Латышевская Наталья Ивановна – д. м. н., профессор, зав. кафедрой общей гигиены и экологии, Волгоградский государственный медицинский университет, e-mail: latyshnata@mail.ru