

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА

Х. Н. Симанович, О. Л. Борисов

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Проведен анализ динамики показателей физического развития и состояния здоровья учащихся 6 классов общеобразовательных учреждений на протяжении учебного года. Результаты исследования указывают на необходимость пересмотра двигательного режима школьников в сторону увеличения физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

Адаптация к процессу обучения представляет собой сложный социально-психологический процесс, сопровождающийся в ряде случаев существенным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма [1; 2]. В этой связи интерес исследователей к данной проблеме с каждым годом только усиливается, а поиск новых эффективных путей и способов укрепления здоровья детей и подростков становится все более и более актуальным.

Целью настоящей работы стало изучение динамики физического развития и функционального состояния учащихся 6 классов на протяжении учебного года.

Исследование физического развития детей проведено методом клинической антропометрии. Для оценки показателей физического развития использовали нормативные таблицы и шкалы, основанные на сигмальных отклонениях. Состояние физического здоровья детей определяли по методике Г.Л. Апанасенко.

Числовые значения показателей физического развития и параметров функционального состояния учащихся представлены в таблицах 1 и 2. У мальчиков-шестиклассников в течение учебного года масса тела увеличилась на 4,3%, длина тела – на 1,9%, ЖЕЛ – на 5,3%, ЧСС – на 3,9%. Уровень АДс не изменился, а сила мышц сгибателей кисти уменьшилась на 4,5%. У девочек за время обучения в 6 классе масса тела увеличилась в среднем на 5%, длина тела – на 1,3%, ЖЕЛ – на 11,7%, ЧСС – на 5,1%. Уровень АДс как и у мальчиков у них остался прежним, а сила мышц кисти уменьшилась на 5%.

Таким образом, результаты анализа антропометрических и функциональных показателей физического развития учащихся 6 классов

свидетельствует о том, что у большинства детей его уровень в целом соответствует границам возрастной нормы. При этом обращает на себя внимание факт отсутствия достоверных различий по анализируемым показателям (за исключением массы тела) между мальчиками и девочками, что соответствует общепринятой точке зрения, согласно которой проявление признаков полового диморфизма становится отчетливым с более позднего возраста [1]. Обнаруженный нами дефицит массы тела у девочек также не противоречит литературным данным.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития мальчиков 6 классов ($n = 26$) в течение учебного года

	Масса тела, (кг)	Длина тела, (см)	ЖЕЛ (л)	ЧСС (уд/мин)	АДс (мм рт.ст.)	Динамометрия, кг
начало учебного года	47±12,7	153±8,5	1,9±0,23	77±3,1	118±3,2	22±3,7
окончание учебного года	49±11,43	156±9,1	2,0±0,4	80±8,86	118±3,31	21±4,70

Таблица 2

Динамика показателей физического развития девочек 6 классов ($n = 19$) в течение учебного года

	Масса тела, (кг)	Длина тела, (см)	ЖЕЛ (л)	ЧСС (уд/мин)	АДс (мм рт.ст.)	Динамометрия, кг
начало учебного года	40±8,4	151±7,3	1,7±0,2	78±2,7	118±2,3	20±2,8
окончание учебного года	42 ±8,5	153±7,5	1,9±0,4	82±7,9	117±1,8	19±3,8

На протяжении учебного года у учащихся 6-х классов имеет место снижение силы мышц кисти. Известно, что абсолютная мышечная сила непрерывно увеличивается на протяжении всего школьного возраста, с замедлением темпа роста в препубертатный период. Принимая во внимание результаты проведенного нами анализа физического развития подростков, наиболее логичным объяснением выявленной закономерности представляется дефицит физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

Анализ распределения детей по шкале соматического здоровья, предложенной Г.Л. Апанасенко, показал, что у мальчиков 6-х классов более низкий уровень здоровья по сравнению с девочками. В начале учебного года лишь у 7,7% мальчиков 6 классов уровень здоровья соответствовал значению выше среднего. На момент окончания учебного

года не было выявлено ни одного учащегося с уровнем здоровья выше среднего. В то же время количество детей со средним уровнем здоровья уменьшилось на протяжении учебного года с 30,8% до 26,9%.

У шестиклассниц уровень физического здоровья значительно выше по сравнению с их одноклассниками. Более того, если на начало эксперимента 26,3% учениц имели уровень физического здоровья «низкий», то к концу эксперимента их осталось всего 15,7%, что свидетельствует о снижении количества учащихся с низким уровнем физического здоровья.

Количество шестиклассниц с уровнем физического здоровья «ниже среднего» на начало и конец эксперимента практически не изменилось – 31,6%.

Процент учениц со «средним» уровнем физического здоровья за время наблюдения вырос с 36,8% до 42,2%, а количество школьниц с уровнем физического здоровья «выше среднего» увеличилось всего на одного человека.

Таким образом, значительный процент школьников имеет низкий уровень здоровья, что позволяет отнести их к группе риска формирования психосоматической патологии. Данное обстоятельство указывает на необходимость постоянного мониторинга уровня физической подготовленности и функционального состояния данной категории учащихся.

Список использованной литературы

1. Макарова, Л. В. Состояние здоровья и физическое развитие детей 12-13 лет / Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Г. Н. Лукьянец, Г. Н. Лезжова, Е. В. Тюрина, К. В. Орлов // Новые исследования. – 2015. – № 3. – С. 43–57.
2. Мельник, В. А. Динамика функциональных показателей городских школьников Беларуси (с конца 1980-х до 2010-2012 гг.) / В. А. Мельник, С. Н. Мельник // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Естественные науки. – 2018. – № 2. – С. 117–122.