

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В.В. Сачковская, аспирант

*Научный руководитель – В.Ю. Давыдов, д.б.н., профессор
Полесский государственный университет*

Физиологическое развитие человека - всегда являлось предметом пристального внимания, изучения его эволюции, особенностей и факторов, влияющих на них – всегда очень актуальны.

Морфофункциональное (физическое) развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Изучение закономерностей индивидуального развития организма на всех этапах онтогенеза определено, прежде всего, актуальностью проблемы сохранения здоровья детей и подростков. Однако и к настоящему времени понятие здоровья индивидуума не является точно детерминированным. Последнее связано как с большой широтой индивидуальных колебаний важнейших показателей жизнедеятельности организма, так и с разнообразием факторов, влияющих на здоровье [1, с. 224].

Возраст 3-7 лет относится к дошкольному периоду, который очень важен в развитии ребенка, так как характеризуется качественным и функциональным совершенствованием головного мозга, всех органов и систем организма.

Динамика физического развития ребенка в дошкольном возрасте отличается неравномерностью. Морфофункциональное развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей:

- телосложения (длина и масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, объем жировой ткани и др.), которые определяют, в первую очередь, биологические формы человека;
- здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование дыхательной и центральной нервной систем, сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, органов пищеварения и др.;
- развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости и др.)

На четвертом и пятом годах жизни рост ребенка несколько замедляется, ребенок за год вырастает на 4-6 см, а на протяжении последующего периода жизни (в возрасте шести-семи лет) прибавка в росте достигает 8-10 см в год. Бурное увеличение роста детей в этом возрасте получило название «первого периода вытягивания».

Рассмотрим особенности морфофункционального развития детей дошкольного возраста во взаимосвязи с применяемыми стандартными для занятий средствами и методами физической культуры [2, с. 229].

Морфологические показатели. К трём годам масса тела ребёнка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост 91-99 см. Физическое развитие характеризуется непрерывным изменением основных показателей: роста, веса, окружности головы и грудной клетки. Использование физических упражнений, подобранных в соответствии с полом и возрастом ребенка, может быть естественным регулятором гармоничного развития.

Опорно-двигательный аппарат. Физиологические изгибы позвоночника ребёнка третьего года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий, т.к. костная система имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки.

Особое внимание необходимо уделять развитию свода стопы, которая в дошкольном возрасте отличается обилием жировой ткани. Большой объём подкожного жира на стопе сохраняется до трёхлетнего возраста, выполняя важные функции по увеличению площади опоры и амортизации при ходьбе.

Необходимо помнить, что большие физические нагрузки негативно сказываются на развитии *опорно-двигательный аппарат*.

Мышечная система. Масса всех мышц составляет лишь 20- 23% массы тела, в то время как у взрослого — 42%. С возрастом мышечная масса постепенно нарастает, в основном за счёт утолщения мышечных волокон. Рост мышечной ткани связан с повышением уровня двигательной активности ребёнка.

Дыхательная система. Носовые ходы и воздухоносные пути становятся шире и длиннее, однако трахея и бронхи ещё сравнительно узки, что сохраняет опасность резкого сужения их просвета и расстройств.

Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно — сосудистая система. Частота сердечных сокращений у детей дошкольного возраста составляет 115-125 уд/мин. Такой высокий пульс объясняется недостаточно выработанными адаптационными механизмами, относительно большим количеством крови на единицу массы тела, повышенной потребностью тканей в кислороде, предъявляющих сердцу ребёнка повышенные требования, заставляя выполнять его сравнительно большую работу, чем сердце взрослого [1, с.249].

Изложенные выше морфофункциональные показатели имеют непосредственное влияние на развитие детей, которое характеризует процесс накопления количественных и качественных изме-

нений в моторике, определяющих формирование двигательных действий в зависимости от возраста и наследственных качеств и влияющих на становление ребенка, как личности.

Список использованных источников

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – 3-е изд., стереотип. – М. : Академия , 2014. – 304 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.М. Курамшина. – 2-е изд. испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.