

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ
РАЗНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ**

*Д.Н. Пригодич, аспирант, В.К. Томашов, магистрант
Научный руководитель – В.Ю. Давыдов, д.био.н., профессор
Полесский государственный университет*

Введение. Оптимизация деятельности организма человека как биологической системы в значи-

тельной мере определяется физической активностью. Ее вид и количество оказывают самое непосредственное воздействие на структуру и функции всего организма в целом [3]. Известно, что основным признаком здоровья детей является уровень и гармоничность физического развития. Уровень физического развития ребенка обуславливается морфофункциональными особенностями детского организма, которые отображают совокупность морфологических и физиологических параметров и связаны с показателями физической и половой зрелости, мышечной силы, гармоничности развития и физической работоспособности [2].

Исследования последних лет показали необходимость дифференцированного физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста с учетом индивидуальных типологических особенностей, так как дети одного и того же хронологического (паспортного) возраста неодинаковы по двигательным, морфологическим, психологическим, функциональным показателям [4, 5].

С учетом вышеизложенного **целью** настоящего исследования было изучение показателей физической подготовленности детей 3-6-летнего возраста в периоде онтогенеза с учетом индивидуально-психологических особенностей организма.

Организация исследования. Проведено комплексное обследование 474 детей обоего пола (244 мальчика и 230 девочек) дошкольных образовательных учреждений г.Пинска.

Комплексное обследование включало оценку типа конституции по методике В.Г. Штефко и А.Д. Островского [6], анализ компонентов состава массы тела [7], двигательные показатели [1]: максимальной силы (прыжок в длину с места, кистевая динамометрия), скоростных качеств (бег на 10, 20 метров с хода, бег 30 метров), гибкость (наклон туловища), силовой выносливости (вис на перекладине, подъем туловища из положения лежа), общей выносливости (бег на 300 метров).

Полученные результаты были обработаны на персональном компьютере IBM PC-AT.

Результаты исследования. Анализ двигательных тестов детей обоего пола 3-6 лет различных конституциональных типов показал, что в прыжке в длину с места (таблица) лучшие результаты имеют дети обоего пола мышечного типа конституции 3 лет, мальчики и девочки 6; дети обоего пола 4 лет дигестивного типа; дети обоего пола 5 лет астеноидного типа конституции. Различия не достоверны у мальчиков 4 и 7 лет. Половой диморфизм наиболее выражен у детей 3-6 лет торакального и дигестивного типов конституции.

Таблица – Показатели двигательных тестов детей 3-6 летнего возраста, различных конституциональных типов ($M \pm \delta$)

Показатели	Возраст, лет	Пол	Конституциональные типы				
			астеноидный	торакальный	мышечный	дигестивный	
1. Прыжок в длину, см	3	м	36,0±4,8	57,5±6,3	59,4±2,8	53,6±1,9	
		д	51,5±5,3	65,0±6,9	86,0±4,1	72,4±7,3	
	4	м	70,8±6,2	73,4±7,8	72,9±6,6	78,1±5,5	
		д	66,8±7,2	80,1±6,8	88,5±6,8	91,5±2,5	
	5	м	98,5±8,9	96,8±9,4	91,4±8,9	89,4±7,0	
		д	104,0±9,5	88,2±8,1	93,8±8,2	93,1±8,7	
	6	м	119,9±9,9	116,7±7,9	105,8±8,4	102,5±8,8	
		д	119,0±9,8	103,7±7,4	126,0±1,0	101,4±7,9	
	2. Вис на согнутых руках, сек.	3	м	4,0±6,8	3,4±3,0	3,5±6,2	1,8±3,8
			д	3,4±6,1	2,8±3,8	3,2±3,8	2,0±3,8
		4	м	8,0±8,6	5,1±9,7	6,4±5,5	4,6±3,1
			д	5,4±6,2	4,3±5,3	4,8±4,0	3,4±3,0
5		м	17,7±4,2	15,1±4,4	16,4±5,8	6,6±2,9	
		д	6,0±4,5	5,8±6,5	6,6±5,4	4,5±6,2	
6		м	12,3±7,4	14,5±8,6	14,8±6,0	8,9±8,9	

		д	6,5±3,7	6,4±4,9	8,3±7,6	4,6±4,1
		м	6,8±6,3	7,5±3,5	10,6±3,5	4,7±2,8
		д	14,1±3,2	15,8±3,2	20,0±2,8	12,7±2,1
3. Подъем туловища, кол. раз	3	м	8,0±3,5	8,9±2,8	8,7±4,1	4,5±3,4
		д	4,7±2,1	5,8±3,6	6,4±2,8	3,6±1,8
	4	м	12,4±2,6	13,7±3,2	14,8±4,4	10,3±6,2
		д	9,8±4,1	11,6±3,6	12,8±4,8	7,9±3,1
	5	м	18,0±3,8	19,4±4,1	19,5±0,5	14,7±2,4
		д	15,0±3,1	16,1±4,0	17,8±3,8	11,4±2,9
6	м	23,4±4,8	22,4±7,1	24,7±5,8	19,6±4,9	
	д	15,8±3,5	21,2±3,7	22,4±3,6	16,6±4,1	
4. Гибкость туловища, см	3	м	5,2±1,7	4,9±2,6	5,2±3,0	3,2±2,4
		д	5,3±2,8	6,0±3,6	7,1±2,9	4,8±3,1
	4	м	5,6±2,1	5,4±1,8	5,8±1,8	4,0±2,0
		д	5,7±2,3	7,8±2,6	9,4±3,1	6,1±2,8
	5	м	6,5±2,5	6,8±2,3	7,54±2,5	4,2±1,8
		д	8,1±3,4	7,9±2,6	15,5±2,9	7,4±3,0
6	м	6,8±2,1	7,1±4,3	9,4±2,8	6,5±4,1	
	д	9,8±2,5	13,7±3,4	19,1±3,7	9,4±3,5	
5. Бег 10 метров с хода, сек.	3	м	4,2±0,8	3,4±0,5	3,3±0,6	4,1±0,3
		д	4,3±0,8	3,7±1,1	3,4±0,7	4,4±1,6
	4	м	3,0±0,3	2,9±0,6	2,5±0,5	3,5±0,5
		д	3,1±0,6	2,9±0,4	2,7±0,6	3,9±0,6
	5	м	2,6±0,5	2,8±1,0	2,4±0,5	2,8±0,6
		д	2,9±0,8	2,6±0,5	2,5±0,9	3,1±0,6
6	м	3,0±0,3	2,9±0,6	2,5±0,5	3,5±0,5	
	д	3,1±0,6	2,9±0,4	2,7±0,6	3,9±0,6	
6. Бег 30 метров, сек.	3	м	15,3±2,8	9,8±0,8	9,2±0,7	9,8±0,6
		д	15,0±0,7	10,1±1,2	10,3±0,8	13,8±0,7
	4	м	8,5±1,9	9,0±1,9	8,6±0,8	9,3±0,5
		д	10,4±3,1	8,5±1,6	8,7±2,0	9,4±0,4
	5	м	7,8±1,4	7,8±1,1	7,7±0,6	9,0±1,1
		д	7,0±2,5	7,7±2,0	7,2±2,6	8,6±3,0
6	м	7,6±2,85	6,5±1,8	7,0±0,6	7,8±0,7	
	д	6,9±2,1	7,1±1,9	6,8±1,7	8,2±3,8	
7. Бег 300 метров, мин.	3	м	-	-	-	-
		д	-	-	-	-
	4	м	5,11±1,62	3,49±1,03	3,20±0,76	5,76±1,81
		д	5,42±0,84	3,10±0,64	3,07±1,04	5,51±1,34
	5	м	4,09±1,59	3,25±1,34	2,68±0,54	4,80±1,73
		д	5,34±2,21	2,75±1,59	2,60±1,09	5,30±1,87
6	м	2,38±0,85	2,44±1,11	2,36±1,74	3,51±0,54	
	д	2,44±0,62	2,23±1,17	2,20±0,80	3,43±1,86	

Наилучшие результаты в виси на согнутых руках, отмечены у мальчиков 3-6, девочек 3 лет астеноидного типа; девочек 4, 5-6 лет мышечного типа конституции. Различия не достоверны у мальчиков 3 и 6 лет, девочек всех возрастных групп. Половые различия наиболее выражены у детей торакального и дигестивного типов конституции.

В подъеме туловища наилучшие показатели отмечены у мальчиков в возрасте 3 лет – торакального, 4-6 лет – мышечного, у девочек 3-6 лет мышечного. Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции 3-6 лет.

Наибольшей гибкостью обладают дети обоего пола мышечного типа конституции 3-6 лет. Половой диморфизм наиболее выражен у детей мышечного типа конституции.

В беге на 10 метров с хода наилучшие результаты отмечены у детей обоего пола 3-6 лет мышечного типа конституции. Половые различия выражены незначительно.

В беге на 30 метров наилучшие показатели у мальчиков мышечного типа 3-5 лет, мальчиков 4 лет - астеноидного, 6 лет – торакального типов конституции, у девочек 3-4, 5-6 лет – астеноидного и торакального типов конституции. Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции.

В беге на 300 метров наилучшие показатели имеют дети обоего пола мышечного типа конституции 3-6 лет.

Заключение. Выявлены различия в физической подготовленности и соматическом статусе детей обоего пола 3-6 лет различных типов конституции.

Установлено, что лучшие показатели в двигательных тестах: подъем туловища, гибкость туловища, бег на 10 и 20 метров с хода, бег на 30 метров имеют дети 3-6 лет мышечного и торакального типов конституции; в виси на согнутых руках дети 3-6 лет – астеноидного и мышечного типов конституции; в прыжке в длину с места дети 3-6 лет – мышечного и астеноидного типов конституции; в беге на 30 метров дети 3-6 лет – мышечного и торакального; в беге на 300 метров дети 3-6 лет – мышечного типа конституции.

Список использованных источников

1. Годик, М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. "Теор. и практ. физ. культ.
2. Губа, В.П. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей, Учебн. Пос. для студ. Ин-тов физ. Культ. — Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Дарская, С.С. В сб.: Оценки типов конституции у детей и подростков. М., 1975, с. 45-55.
4. Никитюк, Б.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма. — М.: Наука, 1978.
5. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М.: Медицина, 1991.
6. Штефко, В. Г., Островский А. Д. Схема клинической диагностики конституциональных типов. М.-Л., 1929.
7. Matiegka, J. The testing of physical efficiency. Amer. S. Physiol. Antropol., 1921 v.u., p. 133-230