

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Брестский государственный  
университет имени А.С. Пушкина»  
Управление спорта и туризма Брестского облисполкома



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ И  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

**24-26 октября 2013 г.**

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Факультет физического воспитания  
Кафедра оздоровительной и лечебной физической культуры  
Управление спорта и туризма Брестского облисполкома

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Сборник научных статей  
Международной научно-практической конференции

Брест, 24–26 октября 2013 года

Брест  
«Альтернатива»  
2013

УДК 37.015.31:796(082)

ББК 74.200.55я43

С56

**Рецензенты:**

Доктор педагогических наук, профессор

**В.А. Коледа;**

Доктор медицинских наук, профессор

**В.В. Колбанов**

**Редколлегия:**

кандидат биологических наук, доцент **А.Н. Герасевич** (гл. редактор);

кандидат биологических наук, доцент **Е.М. Шитова;**

кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Зданевич**

**С56** **Современные проблемы формирования и укрепления здоровья** : сб. научных статей Международной научно-практич. конф., Брест, 24–26 октября 2013 г. / редкол.: А.Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. – Брест : Альтернатива, 2013. – 316 с.

ISBN 978-985-521-392-6.

В сборник включены материалы, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии и Польши на Международной научно-практической конференции «Здоровье-2013», посвященные проблемам здоровья и здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи, взрослого населения.

Материалы предназначены для специалистов и преподавателей дошкольных учреждений, школ и вузов, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)

ББК 74.200.55я43

ISBN 978-985-521-392-6

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2013

© Оформление. ЧПТУП «Издательство "Альтернатива"», 2013

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6–8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ  
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю.

*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

**Резюме.** Выявлены различия в морфофункциональных показателях и физической подготовленности детей младшего школьного возраста 6–8 лет разных конституциональных типов, позволяющие получить представление о различных сторонах развития этих показателей.

**Ключевые слова:** морфофункциональные показатели, развитие моторики, индивидуально-типологические особенности

**Summary.** The differences in terms of morphological and functional performance and physical fitness of children of primary school age 6–8 years, different constitutional types provide insight into the various aspects of the development of this indicator.

**Key words:** morphofunctional indicators, the development of motor skills, individually-typological features

**Введение.** Младший школьный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического и умственного развития. Решение проблемы здоровья ребенка, совершенствование его физического развития требуют комплексного изучения индивидуального развития ребенка на всех этапах онтогенеза. Решающее значение в развитии ребенка, укреплении его здоровья, организации воспитания, обучения и досуга имеет разностороннее развитие задатков и способностей с учетом их возрастных и индивидуальных морфологических, психофизиологических показателей и двигательных качеств в соответствии с соответствующим этапом онтогенеза. Индивидуальные особенности ребенка должны быть положены в основу многолетнего процесса физического воспитания.

В настоящее время ориентир на «среднего» школьника считается некорректным, так как в пределах одного и того же возраста наблюдается значительный разброс в темпах морфологического, психофункционального развития, проявления двигательных качеств и уровня биологической зрелости.

Индивидуальные (морфологические, психологические, функциональные, двигательные и др.) особенности организма, как считают специалисты [2, 3, 4], обуславливаются типом конституции. В последнее время появилось немало работ [3–4, 5–7, 8], в которых предпринимались попытки оценивать результаты двигательной подготовленности в зависимости от типа конституции.

Выявление различных индивидуально-типологических групп детей младшего школьного возраста позволяет разработать соответствующую программу оптимального морфофункционального развития и двигательной подготовленности детей этих возрастных групп.

**Цель работы** – изучить морфофункциональное развитие и двигательную подготовленность детей младшего школьного возраста 6–8 лет разных конституциональных типов.

**Материалы и методы.** Проведено комплексное обследование 274 детей обоего пола (144 мальчика и 130 девочек).

Комплексное обследование включало оценку типа конституции по методике [9], выделялись четыре основных типа: астеноидный, торакальный, мышечный, дигестив-

ный; антропометрические измерения [1]; анализ компонентов состава массы тела [10]. Полученные результаты были обработаны на персональном компьютере IBMPC-AT.

*Результаты и обсуждение.* Анализ тотальных размеров тела детей обоего пола 6-8 летнего возраста различных типов конституции, показал, что по длине тела наибольшие показатели отмечены у мальчиков и девочек дигестивного типа конституции во всех возрастных группах. Наименьшие показатели по длине тела отмечены у мальчиков 6 лет астеноидного, 7 лет – торакального и 8 лет – торакального типа конституции, у девочек 6–7 лет – астеноидного, 8 лет – мышечного типа. Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного и дигестивного типов конституции.

*Анализируя показатели массы тела* детей 6–8-летнего возраста нами, отмечается, что наибольшие значения этого показателя имеют дети обоего пола во всех возрастных группах дигестивного типа конституции. Наименьшие показатели отмечены у детей обоего пола астеноидного типа конституции.

*Анализ состава тела* детей обоего пола 6–8 лет разных типов конституции свидетельствует, что наибольшие показатели абсолютной (кг) и относительной (%) жировой массы имеют дети обоего пола дигестивного типа конституции, наименьшие – у детей астеноидного типа.

Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции.

*Наибольшие показатели абсолютной (кг) мышечной массы* отмечены у детей обоего пола всех возрастов дигестивного типа конституции, наименьшие – у детей астеноидного типа конституции.

*Анализ функциональных показателей* детей обоего пола 6–8 лет различных конституциональных типов, показал, что наибольшие значения ЖЕЛ, отмечаются у мальчиков всех возрастов мышечного типа конституции. У девочек 6, 8 лет мышечного типа и девочек 7 лет неопределенного типа. Наименьшее значение ЖЕЛ отмечается: у мальчиков 6–8 лет астеноидного типа; у девочек 6 лет – астеноидного, 7 лет торакального типа, 8 лет – неопределенного типа конституции.

*Анализ физической подготовленности детей обоего пола 6–8 лет, разных типов конституции,* показал, что в прыжке в длину с места наилучшие показатели имеют мальчики 6–7 лет торакального и 8 лет мышечного типа конституции; девочки всех возрастов мышечного типа конституции. Худшие результаты отмечены у детей обоего пола дигестивного типа конституции.

*Наилучшие показатели в висе на согнутых руках* отмечены у мальчиков и девочек всех возрастных групп мышечного типа конституции. Худшие результаты в этом тесте имеют мальчики 6 и 8 лет дигестивного, 7 лет неопределенного типа конституции, девочки всех возрастных групп дигестивного типа конституции.

*В подъеме туловища* наилучшие показатели отмечены у мальчиков и девочек всех возрастов мышечного типа конституции. Худшие результаты в этом тесте имеют мальчики 6 лет – астеноидного, 7–8 лет; девочки 6–7 лет – астеноидного, 8 лет – дигестивного типа конституции.

*В тестировании на гибкость* наилучшие показатели отмечены у мальчиков и девочек всех возрастов мышечного типа конституции. Худшие результаты в гибкости имеют мальчики и девочки дигестивного типа конституции.

*В беге на 20 метров с хода* наилучшие показатели отмечены у мальчиков 7 лет мышечного типа конституции; у мальчиков 6 лет торакального, 7–8 лет мышечного типа конституции и девочек всех возрастов торакального типа. Худшие результаты в этом тесте имеют мальчики 6 лет – дигестивного и 7–8 лет неопределенного типа конституции.

ции; у девочки всех возрастов дигестивного типа конституции.

*В беге на 30 метров* лучшее время отмечено у мальчиков всех возрастных групп мышечного и девочек 6 лет. Девочек 7–8 лет – неопределенного типа. Худшие время показали мальчики и девочки всех возрастов дигестивного типа конституции. Различия достоверно значимы по этому показателю у мальчиков 6 лет между мышечным и дигестивным, мышечным и астеноидным типами конституции ( $p < 0,05$ ); 8 лет между дигестивным и мышечным, дигестивным и неопределенным дигестивным и астеноидным типами конституции ( $p < 0,05$ ). Различия достоверны у девочек 6 лет между дигестивным и мышечным, дигестивным и астеноидным ( $p < 0,05$ ). Половой диморфизм наиболее выражен у детей астеноидного типа конституции.

*В беге на 500 метров (300 метров)* лучшее время отмечено у мальчиков 6 лет – мышечного, 7 лет торакального, 8 лет – астеноидного типа конституции; девочек всех возрастов мышечного типа конституции. Худшие время отмечено у детей всех возрастов обоего пола дигестивного типа конституции.

*Выводы.* 1. В результате проведенного исследования разработана система дифференцированной оценки морфофункционального развития и двигательной подготовки детей 6–8 лет, учитывающая конституциональные признаки, включающая типологические оценочные шкалы, позволяющие определить уровень двигательной подготовленности морфофункционального состояния в зависимости от конституциональной принадлежности индивидов.

2. Выявленные различия в моторике и в морфофункциональных показателях детей 6–8 лет разных конституциональных типов позволяют получить представление о различных сторонах развития этих показателей.

3. Отмечается, что наибольшими показателями тотальных размеров тела (длина и масса тела, обхват грудной клетки, абсолютная поверхность тела) обладают дети обоего пола 6–8 лет дигестивного типа конституции. Дети этого типа конституции имеют наибольшие показатели обхватных размеров тела и кожно-жировых складок, наибольшие абсолютные и относительные (кг и %) значения жирового компонента и абсолютные (кг) значения мышечного компонента. Наибольшие значения силовых показателей имеют дети обоего пола всех возрастных групп (6–8 лет) мышечного типа конституции.

4. Выявлено, что лучшие показатели в двигательных тестах: прыжок в длину с места, подъем туловища, гибкость туловища, висе на согнутых руках бег 20 метров с хода, бег 30 метров, имеют дети 6–8 лет мышечного типа конституции; лучшие показатели в беге на 500 метров имеют дети мышечного, торакального и астеноидного типа конституции.

5. Дифференцирование физической подготовки детей младшего школьного возраста, основанное на учете их конституциональных особенностей, существенно повышает двигательные возможности учащихся, их психофункциональное состояние, гармонизирует физическое развитие, способствует объединению показателей подготовленности в иерархическую систему, обеспечивает преимущество по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам, повышает продуктивность учебного процесса и удовлетворенность занимающихся его результатами.

#### *Список литературы*

1. Бунак, В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. – М., 1941. – 186 с.
2. Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков / под ред. В.В. Петровского, В.Г. Арефьева, Т.Ю. Круцевич. – Киев, КГИФК, 1981. – 369 с.

3. Губа, В.П. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей : учеб. пособие / В.П. Губа. – Смоленск : СГИФК, 1989.– 43 с.
4. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. – Смоленск : СГИФК, 1997. – 220 с.
5. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3–6 летнего возраста разных типов конституции / В.Ю. Давыдов // Теор. практ. физ. культуры. – 1995. – № 11. – С. 39–43.
6. Давыдов, В.Ю. Развитие моторики и морфофункциональные показатели у детей 7–10 лет различных конституциональных типов / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Н.В. Кроха // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – М. : Фон. – 1997. – № 3. – С. 46–47.
7. Давыдов, В.Ю. Методика оценки физической подготовленности и морфофункционального статуса детей 6–8-летнего возраста разных конституциональных типов / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, О.О. Куралева, О.Ю. Лобанов : учеб.-метод. пособие. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 45 с.
8. Изаак, С.И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.И. Изаак. – М., 1997. – 24 с.
9. Штефко, В.Г. Схема клинической диагностики конституциональных типов / В.Г. Штефко, А.Д. Островский. – М.-Л., 1929. – С. 20–78.
10. Matiegka, J. The testing of physical efficiency / J. Matiegka // Amer. J. Physiol. Antropol. – 1921. – V. 4. – P. 133–230.