

УДК 796.413/418:611.019:79-053.2

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Д.Д. Лузько, 3 курс

**Научный руководитель – К.С. Теляк, старший преподаватель
Полесский государственный университет**

Актуальность исследования. Возраст 6–7 лет является критически важным периодом для закладки фундамента физической культуры и здоровья ребенка. Данный этап характеризуется интенсивным, но неравномерным ростом опорно-двигательного аппарата, незавершенными процессами окостенения скелета, высокой пластичностью нервной системы и относительной слабостью сердечной и дыхательной мускулатуры [1; 3]. Специфика занятий спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки предъявляет повышенные требования к координации, гибкости и силовым способностям юных спортсменок, что происходит на фоне активных морфофункциональных перестроек организма.

В связи с этим, рациональное планирование тренировочных нагрузок невозможно без точного учета анатомо-физиологических особенностей и текущего уровня физического развития детей. Несоответствие предлагаемых физических воздействий функциональным возможностям организма может привести к нарушениям осанки, деформациям стопы и смещению костей таза, риск которых в этом возрасте особенно высок [2]. Выявление индивидуальных особенностей антропометрического профиля девочек 6–7 лет, в том числе распределения показателей длины, массы тела, окружности грудной клетки и индекса массы тела по центильным коридорам, является необходимым условием для обеспечения дифференцированного подхода, профилактики травматизма и сохранения здоровья при построении многолетнего тренировочного процесса.

Цель исследования. Выявить и охарактеризовать особенности физического развития девочек 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Задачи исследования. Определить особенности физического развития у девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Объект исследования. Физическое развитие девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Предмет исследования. Комплекс антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, индекс массы тела).

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе «СДЮШОР № 1 г. Пинска» отделение спортивная гимнастика. В исследовании приняли участие 16 девочек 6-7 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой. Анализ особенностей физического развития проводился по средствам антропометрического исследования. При исследовании были учтены следующие показатели: возраст, пол, длина тела в положении стоя, масса тела, окружность грудной клетки (пауза).

Оценка результатов проводилась по методу «Центилий». Этот метод анализа антропометрических данных предусматривает сопоставления полученного результата с табличным результатом в соответствии с возрастом исследуемого. Важно отметить, что оценка результатов проводилась по инструкции Министерства здравоохранения РБ «Центильные характеристики антропометрических и лабораторных показателей у детей в современный период» утвержденная УО «Гродненский государственный медицинский университет», УО «Белорусский государственный медицинский университет», УЗ «Гродненская областная клиническая больница».

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования удалось установить следующее.

Во-первых, длина тела у девочек в 25% находится в пределах центильного коридора 25-50%, ещё у 19% исследуемых этот показатель располагается в рамках 50-75%, что является нормой. В 31% случае этот показатель слегка увеличен и находится в пределах 75-90%, а у 19% показатель выше среднего и находится в пределах 90-97%. Однако у 6% он имеет отклонение в пользу уменьшения и находится в пределах 3-10%.

Во-вторых, масса тела у девочек в 25% находятся в пределах центильного коридора 10-25%, что имеет небольшие отклонения в пользу уменьшения. У 31% этот показатель составляет норму. Из них 6% и 25% находятся в коридорах 25-50%, 50-75%. В 25% случае этот показатель слегка увеличен и находится в пределах 75-90%, а у 13% показатель выше среднего и находится в пределах 90-97%. Однако у 6% он имеет значительное отклонение в пользу увеличения и находится в пределах 97% и более ($M = 30\text{ кг}$, при границе коридора в 29,21 кг).

Затем был высчитан индекс массы тела по следующей формуле: $\text{ИМТ} = M/(h^2)$. Где M – это масса тела, а h^2 – рост в метрах.

Далее по центильной таблице соотношения возраста и ИМТ были определены нормы показателей и значения, выходящие за их рамки.

Таким образом, у девочек в 44% случае данный показатель находится в пределах нормы, из них 13% находятся в пределах 25-50%, а 31% в пределах 50-75%. В 13% случае индекс массы тела слегка увеличен и находится в пределах 75-90%, однако у 6% этот показатель находится в пределах 90-97%, что свидетельствует о том, что индекс массы тела значительно выше среднего. У 12% показатель находится в пределах 97% и более, что говорит о том, что показатель слишком высок. Однако у 6% он имеет значительное отклонение в пользу уменьшения и находится в пределах 3-10%. У остальных 19% отмечается некоторое уменьшение данного показателя, коридор 10-25%.

Следующим в ходе исследования был оценен показатель окружности грудной клетки.

У девочек в 50% он находится в пределах 25-50%, 25% в границах 50-75%, что также является нормой. У остальных 25% показатель выше среднего и находится в пределах 75-90%.

Заключение. Антропометрический анализ выявил, что показатели длины тела у большинства девочек соответствуют норме или не значительно превышают её, однако у некоторых наблюдается отклонение в сторону снижения, что требует внимания к индивидуальным особенностям развития. Масса тела у участниц находится в пределах нормы или слегка повышена, но у некоторых зафиксировано значительное превышение данного показателя, а у маленького процента – снижение. Индекс массы тела у девочек соответствует норме, однако у некоторых выявлены отклонения, что

указывает на необходимость контроля питания и нагрузки. Показатели окружности грудной клетки у большинства девочек находятся в пределах нормы, но у некоторых наблюдается превышение данного показателя, что может быть связано с адаптацией к нагрузкам.

Физическое развитие юных гимнасток характеризуется вариабельностью, что подчеркивает важность индивидуализации тренировочного процесса и мониторинга антропометрических показателей.

Список использованных источников

1. Безруких М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка // М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2013, - 416 с.
2. Вельтищев Ю.Г. Рост ребенка: закономерности, нормальные вариации, соматотипы, нарушения и их корреляция: Лекция для врачей. [Текст] // Приложение к журналу Росс.вест. перинат. и педиатрии. – М., 2014, - 78 с.
3. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.: Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.