

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗКАХ

Е. К. КАРМАН, Е. С. ВАСИЛЕВИЧ

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
karman@bsu.by*

Младший школьный возраст – это период активной перестройки организма растущего ребенка. Дети этого возраста очень эмоциональны и непоседливы. Многие родители стараются подобрать своему ребенку спортивную секцию в надежде укрепить его здоровье, научить быть организованными, выносливыми. Возраст от 6 до 10 лет – это то время, когда спортивные нагрузки развивают и укрепляют мышечную систему, увеличивают эффективность дыхательной мускулатуры, совершенствуют координацию движений, развивают навыки владения телом, способствуют гармоничному физическому развитию. Целью данной работы являлось измерение показателей физического развития детей младшего школьного возраста при занятиях в спортивных секциях различного профиля.

Для этого было обследовано 20 мальчиков, посещающих секцию хоккея, и 20 девочек, посещающих секцию художественной гимнастики. Измерялись следующие показатели: вес, рост, динамометрия, частота сердечных сокращений (ЧСС), проводилась проба Мартине. Показатели измеряли в возрасте 6, 7 и 8 лет.

В работе показано, что при занятиях спортом в период с 6 до 8 лет у мальчиков и девочек происходит достоверное увеличение роста на $10,2 \pm 1,2$ см ($P < 0,001$) и $9,1 \pm 0,9$ см ($P < 0,001$) соответственно, при этом достоверно увеличивается масса тела у мальчиков на $8,0 \pm 1,3$ кг ($P < 0,001$), у девочек на $3,3 \pm 0,5$ кг ($P < 0,001$). Следует отметить, что у мальчиков превышение по росту к 8 годам составляет более 8,4 см, а по весу более чем 8,6 кг при сравнении со средневозрастной нормой по данным ВОЗ. У девочек средние показатели для каждой возрастной группы по весу находятся в нижних пределах нормы, по росту – соответствуют норме. В дальнейшем у гимнасток идет строгий контроль веса, связанный с особенностями данного вида спорта. Полученные данные роста и веса позволяют определить морфотипы, которые характерны для представительниц таких видов спорта как хоккей (для хоккеистов характерна выносливость, физическая сила) и художественная гимнастика (для гимнасток – миниатюрность, изящность и физическая сила). Регулярные занятия спортом способствуют увеличению физической силы, о чем свидетельствуют измерения показателей динамометрии. У мальчиков в возрасте с 6 до 8 лет сила правой руки достоверно выросла с $10,2 \pm 0,7$ кг до $17,8 \pm 0,6$ кг ($P < 0,001$), так же, как и левой руки с $9,9 \pm 0,8$ кг до $16,7 \pm 0,6$ кг ($P < 0,001$). У девочек в том же возрасте сила правой руки выросла на $6,0 \pm 0,5$ кг, левой на $5,5 \pm 0,5$ кг ($P < 0,001$). При сравнении со средневозрастными нормативами, у мальчиков к 8 годам наблюдалось значительное превышение силы обеих рук в среднем на 5 кг, у девочек в среднем на 3 кг.

Анализ состояния сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста показал, что регулярные тренировки в спортивных секциях укрепляют сердечную мышцу. При проведении пробы Мартине восстановление ЧСС происходило на 2 минуте у 45% обследованных, на 3 минуте – у 55%, что свидетельствует о хорошей тренированности организма. Таким образом, систематические занятия спортом способствуют смещению физического развития ребенка на более высокий уровень в рамках своей генетической программы, происходит естественная стимуляция процесса роста и развития.