

Нурдинов Ш.Ш.

ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Sh.Sh. Nurdinov

AGE CHARACTERISTIC MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL CHARACTERISTICS AND THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

УДК: 615/17.167.5

В статье рассматриваются проблемы возрастающей умственной нагрузки, приводящие к различным отклонениям здоровья учащихся и возрастные характеристики морфофункциональных особенностей, работоспособность детей и подростков.

Ключевые слова: морфофункциональные особенности, двигательная активность, умственная нагрузка, физиологические измерения, физическая работоспособность.

The article deals with the problem of increasing mental workload, leading to various deviations student health and age characteristics of morphological and functional features, performance of children and adolescents.

Key words: morphological and functional characteristics, physical activity, mental load, physiological measurements, physical performance.

Ограничение двигательной активности школьников, связанное с резко возрастающей умственной нагрузкой, приводит к различным отклонениям в здоровье учащихся, их физическом развитии. Тревожно то, что многие болезни, присущие взрослым, имеют тенденцию к «омоложению». Специалисты отмечают, что учебная деятельность современных школьников характеризуется рассогласованием физических и интеллектуальных компонентов труда, пагубно оказывающимся на функциональном состоянии и здоровье детей школьного возраста.

В этой связи на путях решения задач воспитания здорового, физически крепкого и всесторонне развитого подрастающего поколения становится важной разработка обоснованной возрастной периодизации развития морфофункциональных систем и адаптационных возможностей организма детей с учетом этнических особенностей и региональных социально-экономических условий жизни.

В соответствии с вышеизложенными нами в 2010-2013 гг. обследовано 956 школьников обоего пола в возрасте 7-15 лет.

В работе представлены материалы антропоморфологических, физиологических измерений и физической работоспособности детей по тесту PWC₁₇₀.

Результаты исследования антропоморфологических показателей позволили определить половозрастные особенности физического развития детей и подростков. В ходе педагогических наблюдений за учащимися в процессе занятий физической культурой выявлено несоответствие уровней физического развития детей и подростков их двигательным способностям, что более ярко проявляется у девочек, особенно в старшем возрасте.

Анализ реакции организма (по динамике ЧССи АД) на стандартную повторную физическую нагрузку мощностью 6 Вт/кг и 9 Вт/кг с интервалом 3 минуты позволил установить уровень общей работоспособности детей школьного возраста. Он характеризуется, в зависимости от возраста, пола и особенностей физического развития, значительной лабильностью. Так, воздействие повторной дозированной физической нагрузки на учащихся одной возрастной группы вызывает большие сдвиги со стороны сердечно-сосудистой системы у девочек, чем у мальчиков. При этом величина пульсовой стоимости работы у девочек значительно выше и восстановительные процессы протекают медленней.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что необходимо учитывать половозрастные индивидуальные особенности физического развития и функционального состояния детей при определении им достаточных объемов двигательной активности.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.