

Шамуратова Гулчехра Конысбаевна

Стажёр- исследователь

Каракалпакский государственный университети им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В статье рассматриваются основные методы оценки физического развития школьников. Понятия «физическое развитие» обозначает совокупность морфологических и функциональных признаков, которые определяют физическую работоспособность человека на определенном этапе его жизни.

Ключевые слова: *соматометрия, физиометрия, быт, питание, организм, функция.*

Shamuratova Gulchekhra Konysbaevna

Trainee Researcher

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

METHODS FOR ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Annotation

The article discusses the main methods for assessing the physical development of schoolchildren. The concept of "physical development" refers to a set of morphological and functional features that determine the physical performance of a person at a certain stage of his life.

Key words: *somatometry, physiometry, everyday life, nutrition, organism, function.*

Понятия «физическое развитие» обозначает совокупность морфологических и функциональных признаков, которые определяют физическую работоспособность человека на определенном этапе его жизни. В процессе индивидуального развития школьников на его физическое

развитие оказывают влияние условия питания и быта, а также воспитания и обучения [4].

Для оценки физического развития используются данные измерений школьника, которые принято именовать антропометрическими показателями.

К антропометрическим показателям относятся:

- морфологические или соматометрия – измерения тела (рост, масса тела, окружность груди и др.);
- функциональные или физиометрия – измерения функций организма (мышечная сила кистей рук, спины (становая тяга), кровяное давление, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и др.);
- соматоскопические или описательные – оценка состояния опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, осанка, форма грудной клетки, конечностей), состояние кожи и видимых слизистых, характер жировых отложений, мышечный тонус, соответствие полового развития возрасту и др. [2].

Наблюдение за физическим развитием отдельного школьника или группы учащихся носит название индивидуализирующего метода изучения физического развития. Также существует генерализующий метод, где за относительно короткий период проводятся массовые исследования школьников области или целой республики.

Статистическая обработка полученных данных исследования позволяет установить средние показатели физического развития каждой возрастно-половой группы. Эти показатели получили название региональных возрастных стандартов физического развития.

Физическое развитие представляет собой динамический процесс, поэтому каждые 5–10 лет стандарты уточняются. Полученные в результате исследования возрастные стандарты позволяют своевременно выявить отклонения физического развития от норм, сохранить здоровье, а значит, создать лучшие условия для правильного применения преподавателями различных методов обучения и воспитания детей [5].

Отсутствие знаний о физическом развитии школьников может привести к ошибкам в работе преподавателя. Поэтому каждый педагог должен овладеть методикой оценки физического развития детей. Оценивают физическое развитие детей на основании совокупности всех исследуемых признаков: морфологических, функциональных и соматоскопических [3].

Для определения уровня физического развития сопоставляют данные роста, массы тела и окружности грудной клетки ребенка со средними показателями таблицы стандартов.

Существует четыре основных способа оценки антропометрических показателей:

- метод ориентировочных расчетов (оценка по формулам);
- параметрический метод (сигмальный);
- непараметрический метод (по центильным таблицам);
оценка по "критериальным" таблицам (процент от среднего значения)

[5].

При проведении антропометрических исследований необходимо соблюдать следующие требования:

- антропометрические исследования проводятся на раздетом школьнике, в положении по «стойке смирно».
 - все измерения проводятся между «антропометрическими точками», под которыми понимают определенные точки на теле, соответствующие ясно выраженным и легко прощупываемым образованиям скелета.
 - антропометрические измерения проводят в первую половину дня;
 - помещение, в котором проводится исследование, должно быть теплым и светлым.
 - антропометрические инструменты должны быть стандартизованными и должны легко подвергаться обработке дезинфицирующими средствами.
- данные антропометрических исследований заносятся в индивидуальную антропометрическую карту [1].

Рекомендуется проведение антропометрических исследований для школьников в возрасте от 7 до 17-ти лет – 1 раз в год. Для правильной и объективной оценки физического развития необходимо применение региональных стандартов физического развития.

Таким образом, разработка и регулярное обновление региональных стандартов физического развития, оценка роста и развития каждого школьника, а также группы учащихся в целом, могут служить основой для осуществления мониторинга по оценке физического развития школьников.

Использованные источники:

1. Антропометрические исследования// <https://studopedia.org/11-45649.html>
2. Методы оценки физического развития детей и подростков// https://studopedia.net/19_88465_metodi-otsenki-fizicheskogo-razvitiya-detey-i-podrostkov.html
3. Методы оценки физического развития детей и подростков// https://studme.org/1529052727380/meditsina/metody_otsenki_fizicheskogo_razvitiya_detey_podrostkov
4. Мисюк Н.М. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - 2015
5. Состояние здоровья и физическое развитие детей// <https://studfile.net/preview/1633006/>