- снижение уровня стресса, возникающего при использовании городских средств передвижения;
- возможность выбора оптимального темпа освоения материала, включая повторное обращение к сложным вопросам, копирование материала,
- доступность большего объёма информационных ресурсов, в т.ч. зарубежных.

Оценка студентами участия в оздоровительных online фестивалях показала, что 99% опрашиваемых респондентов высоко оценили целесообразность проведения такого рода обучения и высокий уровень организации преподавательским составом предложенного вида физической активности. Особое внимание респондентами было уделено таким критериям, как мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности в период пандемии на самоизоляции, повышение ответственности к самостоятельному выполнению фестивального задания, ощущение коллективного участия, несмотря на удаленность и online режим.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коваль, Т.Е. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, О.В. Ошина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 98–100.
2. Место дыхательных упражнений в комбинированных оздоровительных программах / Л.В. Ярчиковская, Т.Е. Коваль, С.М. Лукина, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 35–37.
3. Коваль Т.Е. Информационно-коммуникативные технологии в реализации оздоровительных программ в вузе / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, С.М. Лукина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 9–11.

REFERENCES

1. Koval, T.E., Yarchikovskaya, L.V. and Oshina, O.V. (2015), “The use of a combined approach in the design technology of health programs”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 98–100.
2. Yarchikovskaya, L.V., Koval, T.E., Lukina, S.M. and Ustinova, O.N. (2017), “Place breathing exercises in combined health programs”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 35–37.
3. Koval, T.E., Yarchikovskaya, L.V., Lukina, S.M. (2016), “Information and communication technologies in the implementation of health programs at the University”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 9–11.

Контактная информация: tatiana_koval@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.10.2020

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

***Любовь Николаевна Коданева**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет дружбы народов, г. Москва; **Евгения Святославна Кетлерова**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва; **Ирина Ивановна Соколенова**, старший преподаватель, Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, (Сеченовский Университет)*

Аннотация

В статье приведен анализ физического развития детей и подростков за несколько десятилетий и результаты собственных исследований физического развития обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. В процессе получения образования у школьников отмечается тенденция к повышению распространенности избытка массы тела. За анализируемый период число детей и подростков с избытком массы тела увеличилось почти в 2 раза. Анализ результатов собственных ис-

следований выявил, что 62,1% обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья имеют нормальное физическое развитие, 27,3% избыток и 10,6% недостаток массы тела. Полученные данные говорят о высокой распространенности отклонений в физическом развитии обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья. Количество детей с избыточной массой значительно больше, чем с дефицитом массы тела.

Ключевые слова: здоровье детей; физическое развитие; масса тела; гармоничность развития; избыток массы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p181-184

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

***Lyubov Nikolaevna Kodaneva**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, RUDN University, Moscow; **Evgenia Svytoslavna Ketlerova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow; **Irina Ivanovna Sokolenova**, the senior teacher, Sechenov University, Moscow*

Abstract

The article presents the analysis of the physical development of the children and adolescents over several decades and the results of their own research on the physical development of students with disabilities. In the process of education, the students tend to increase the prevalence of excess body weight. During the analyzed period, the number of children and adolescents with excess body weight increased almost by 2 times. The results of our own research found that 62.1% of students with disabilities have normal physical development, 27.3% excess and 10.6% lack of body weight. The data obtained indicate high prevalence of deviations in the physical development of students with disabilities. The number of overweight children is significantly higher than that of underweight children.

Keywords: children's health, physical development, body weight, harmony of development, excess weight.

ВВЕДЕНИЕ

Важным показателем здоровья детей является гармоничность их физического развития [5]. Чем значительнее нарушения в физическом развитии, тем больше вероятность наличия патологии [4]. В настоящее время в литературных источниках появляется все больше публикаций об особенностях физического развития детей в зависимости от региональных и климатогеографических условий проживания, различного социально-экономического положения [1 и др.]. Значительная часть школьников (около 30% и более), не зависимо от условий проживания, имеет дисгармоничное физическое развитие.

Цель исследования: проанализировать показатели физического развития школьников за несколько десятилетий и определить физическое развитие обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

МЕТОДИКА

С целью поиска информации изучены литературные источники без ограничений по времени. Были отобраны и рассмотрены статьи, описывающие информацию о сравнительных исследованиях физического развития школьников за последние десятилетия.

Для определения физического развития обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья были получены и оценены показатели физического развития 132 школьников специальной медицинской группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя гармоничность физического развития детей и подростков 2–9 классов московских школ, мы увидели, что в начале 2000 годов две трети (66,3%) обучающихся имели нормальное физическое развитие, 22,5% дефицит и 11,2% избыток массы тела [2]. Распространенность дефицита и избытка массы тела у обучающихся 8–15 лет представ-

лена на рисунке (рисунок 1)

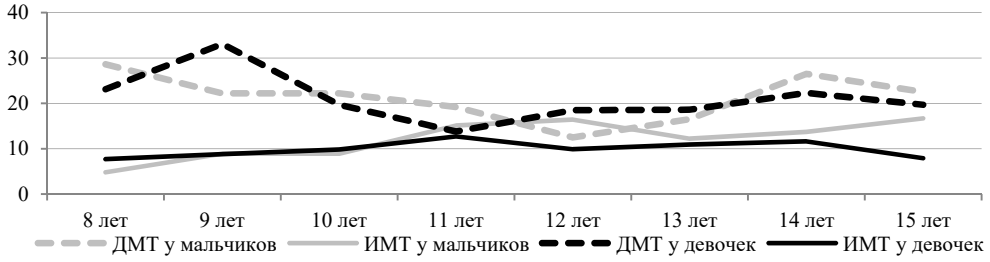

Рисунок 1 – Распространенность дефицита и избытка массы тела у обучающихся 8–15 лет (%)

В процессе получения образования у школьников отмечалась тенденция к повышению распространенности избытка массы тела: в начальной школе каждый десятый (10,1%), а в средней уже каждый восьмой (12,5%) ученик имел избыточную массу тела. К моменту завершения обучения каждый пятый обучающийся имел дефицит массы тела. Избыток массы тела у мальчиков встречался в два раза чаще, чем у девочек.

При сравнении этих результатов с данными исследований проведенных в 80-х и 90-х годах прошлого столетия наблюдается тенденция увеличения числа школьников с массой тела превышающей норму (рисунок 2).

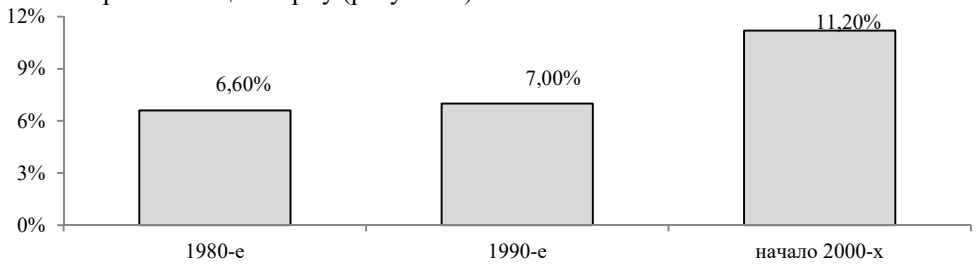

Рисунок 2 – Распространенность избытка массы тела в динамике лет

Таким образом, за анализируемый период число детей и подростков с избытком массы тела увеличилось почти в 2 раза.

По данным ВОЗ [3] у значительного количества российских детей наблюдается масса тела, превышающая нормативные значения (рисунок 3).

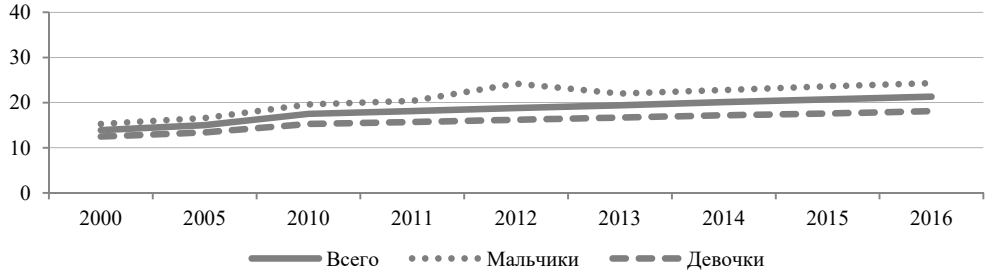

Рисунок 3 – Распространенность избытка массы тела у детей 5–19 лет в РФ по данным ВОЗ (%)

Проведенный нами анализ данных физического развития школьников с нарушениями в состоянии здоровья показал, что 62,1% обучающихся имеют нормальное физическое развитие, 27,3% избыток и 10,6% недостаток массы тела.

ВЫВОД

Полученные результаты свидетельствует о высокой распространенности отклонений в физическом развитии обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья. Числен-

ность школьников с избыточной массой тела значительно больше, чем с дефицитом массы тела. Превышение массы тела нормативных значений говорит о недостаточной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агоол, Е.М. Влияние социально-гигиенических, экологических факторов на состояние здоровья и физического развития школьников Республики Тыва / Е.М. Агоол //Гигиена и санитария – 2007. – № 1. – С. 64–67.
2. Баранов, А.А. Медико-социальные проблемы воспитания подростков : монография / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – Москва : ПедиатрЪ, 2014. – 388 с.
3. Всемирная организация здравоохранения : сайт. – URL: https://www.who.int/ru (дата обращения: 01.10.2020).
4. Медико-эпидемиологические и методологические подходы к прогнозированию показателей, характеризующих здоровье подростков на современном этапе / Д.В. Кулеш, С.И. Колесников, В.В. Долгих [и др.] // Вестник РАН. – 2013. – № 6. – С. 9-–14.
5. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации : сборник материалов / под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы. – Москва : ПедиатрЪ, 2013. – Вып. 6. – 191 с.

REFERENCES

1. Agool, Ye.M. (2007), “Influence of social, hygienic, and environmental factors on the health status and physical development of schoolchildren in the Republic of Tyva”, *Hygiene and Sanitation*, No. 1, pp. 64-67.
2. Ed. Baranov, A.A. (2014), *Medico-social problems of adolescent education: monograph*, publishing house Pediatrician, Moscow.
3. *World Health Organization*, available at: https://www.who.int/en.
4. Kulesh, D.V., Kolesnikov, S.I., Dolgih, V.V., Shoyko, S.V., Abashin, N.N. and Lebedeva, L.N. (2013), “Medical-epidemiological and methodological approaches to forecasting indicators of adolescent health at the present stage”, *Herald of the Russian Academy of Sciences*, No. 6, pp. 9-14.
5. Ed. Baranov, A.A. and Kuchma, V.R. (2013), *Physical development of children and adolescents of the Russian Federation, collection of materials (issue VI)*, publishing house Pediatrician, Moscow.

Контактная информация: kodaneva61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2020

УДК 796.015.86

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

***Алексей Витальевич Кондыков**, соискатель, Орловский государственный аграрный университет, Орел; **Михаил Николаевич Савин**, кандидат педагогических наук, **Владимир Николаевич Табарин**, соискатель, **Михаил Евгеньевич Силаев**, соискатель, Московское высшее общевойсковое командное училище*

Аннотация

Авторами статьи обоснована ранговая структура факторов, определяющих эффективность процесса синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов. Этими факторами являются: соответствие уровня физической подготовленности основным гидродинамическим параметрам техники плавания; преимущественная направленность тренировочного процесса на совершенствование технических особенностей избранного способа плавания; влияние уровня развития специальных физических качеств на эффективность реализации технического мастерства. Менее значимыми факторами являются: соответствие средств формирования технической и физической готовности особенностям возрастного развития организма юных пловцов; устойчивость технических характеристик к воздействию соревновательной нагрузки в избранном способе плавания;