

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.012.1.92

Іван Васкан

## Стан фізичного розвитку підлітків

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Навчально-тренувальна та спортивна діяльність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах також обумовлюється фізичним розвитком [1; 3; 4; 5; 7]. У широкому значенні фізичний розвиток характеризується як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя [1; 2]. Гармонійний фізичний розвиток обумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються з гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями.

**Завдання** дослідження полягає у визначенні стану фізичного розвитку підлітків.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У нашому дослідженні фізичний розвиток оцінювали за показниками довжини й маси тіла, окружностей частин тіла. Результати засвідчили, що довжина тіла в дівчаток становила 144,7–166,2 см, у хлопчиків – 142,1–171,7 см. Ці результати загалом відповідали віковим нормам (табл. 1).

Таблиця 1

Фізичний розвиток підлітків

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	Д	144,7±1,35	148,6±1,93	155,2±2,05	159,3±1,67	166,2±2,24
	Х	142,1±0,98	146,8±1,07	154,5±1,32	162,8±1,58	171,7±1,74
Маса тіла, кг	Д	35,14±1,35	38,62±1,43	42,66±2,03	46,52±1,84	57,37±2,57
	Х	34,63±0,83	38,95±1,04	43,84±1,52	52,49±2,14	61,45±2,25
Окружність грудної клітки (у стані спокою), см	Д	64,32±0,71	67,59±0,79	68,74±0,89	69,93±0,73	71,69±0,85
	Х	66,54±0,72	70,11±0,84	71,82±0,75	77,04±0,91	80,27±0,78
Окружність грудної клітки (вдих), см	Д	69,04±0,69	71,73±0,93	72,08±0,95	75,52±1,22	76,69±0,97
	Х	70,02±1,75	70,94±1,32	75,37±0,97	80,75±1,01	83,59±1,49
Окружність грудної клітки (видих), см	Д	62,77±0,73	66,24±0,82	66,83±1,06	67,25±0,92	72,07±0,98
	Х	63,22±0,82	68,57±1,11	70,52±1,27	74,9±0,17	79,02±0,86

Упродовж навчання довжина тіла учнів постійно, але нерівномірно збільшується (рис. 1). Потрібно зазначити, що дівчатка 11–12 років за зростом дещо переважають хлопців. За п'ять років довжина тіла дівчат зросла на 14,8 %, хлопців – на 20,8 %. Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 13–15 років.

Маса тіла – відносно лабільний показник фізичного розвитку школярів, оскільки значною мірою залежить від різних захворювань, зміни режиму та характеру харчування. Отримані дані підтвердили, що в середньому маса тіла підлітків становить 34,63–61,45 кг (рис. 2).

Загалом у цьому віці суттєвої різниці між масою тіла хлопчиків і дівчаток не виявлено. Найвищі темпи її зростання простежуються у віці 13–15 років.

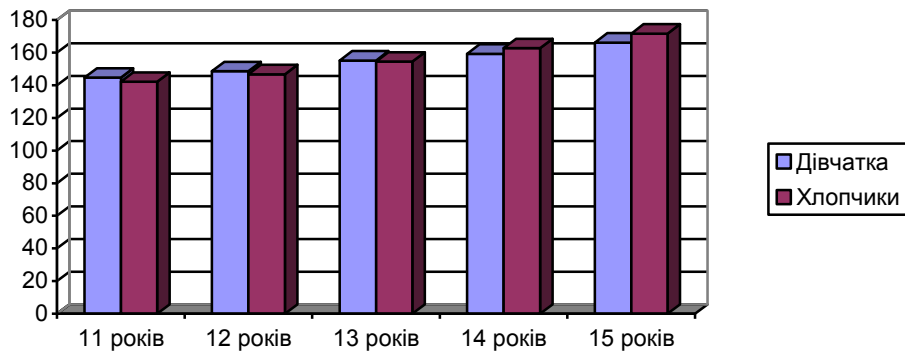


Рис. 1. Динаміка довжини тіла підлітків

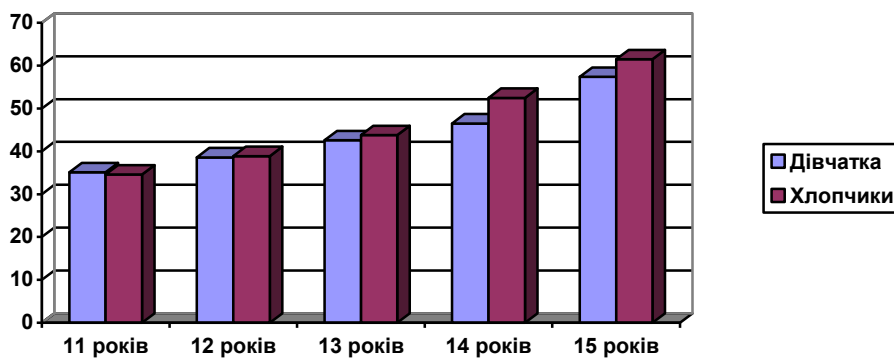


Рис. 2. Динаміка маси тіла підлітків

Важливим показником фізичного розвитку підлітків є окружність грудної клітки. Її вимірювання здійснювалося в трьох станах: спокою, вдиху й видиху. Результати вимірювань свідчать, що середнє значення окружності грудної клітки в стані спокою становить 64,32–71,69 см (дівчатка), 66,54–80,27 см (хлопчики). У стані вдиху результати підвищуються 69,04–83,59 см, на видиху окружність грудної клітки має величину 62,77–79,02 см.

Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежується в 13–15 років (рис. 3). Загалом динаміка окружності грудної клітки підлітків характеризується поступовим зростанням.

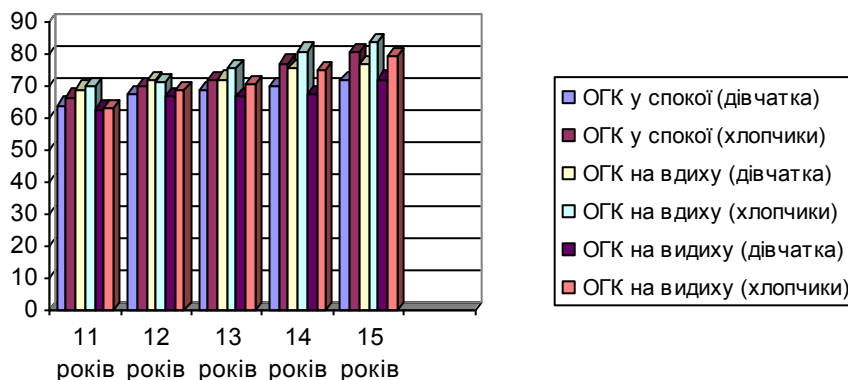


Рис. 3. Вікова динаміка окружності грудної клітки підлітків

Отже, довжина й маса тіла, окружність грудної клітки підлітків поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** У підлітків простежується нерівномірність фізичного розвитку у відповідних вікових періодах. Загалом виявлено закономірність поступового,

але непрямолінійного зростання результатів тестових обстежень. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

Подальшого вивчення потребують питання методики підвищення фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку.

#### Джерела та література

1. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
2. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
3. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
4. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
5. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.
6. Ястремський О. Рівень показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці та на початку навчального року / О. Ястремський, А. Нападій, С. Сиротюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 267–269.

#### Анотації

*У підлітків простежується нерівномірність фізичного розвитку у відповідних вікових періодах. Довжина й маса тіла, окружність грудної клітки підлітків поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам. За п'ять років довжина тіла дівчат зросла на 14,8 %, хлопців – на 20,8 %. Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 13–15 років. Суттєвої різниці між масою тіла хлопчиків і дівчаток не виявлено. Найвищі темпи її зростання простежуються в 13–15 років. Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежується в 13–15 років. Загалом динаміка окружності грудної клітки підлітків характеризується поступовим зростанням.*

**Ключові слова:** фізичний розвиток, підлітки, вікові норми.

***Иван Васкан. Состояние физического развития подростков.*** У подростков прослеживается неравномерность физического развития в соответствующих возрастных периодах. Длина и масса тела, окружность грудной клетки подростков постепенно, но неравномерно увеличиваются. Среднегрупповые показатели в целом соответствуют возрастным нормам. За пять лет длина тела девушек выросла на 14,8 %, мужчин – на 20,8 %. Интенсивные периоды роста этого показателя установлены в возрасте 13–15 лет. Существенной разницы между массой тела мальчиков и девочек не установлено. Высокие темпы её роста прослеживаются в возрасте 13–15 лет. Интенсивный рост окружности грудной клетки наблюдается в 13–15 лет. Вообще динамика окружности грудной клетки подростков характеризуется постепенным ростом.

**Ключевые слова:** физическое развитие, подростки, возрастные нормы.

***Ivan Vaskan. Condition of Physical Development of Teenagers.*** In specific age periods it is observed unevenness of physical development. Height and weight of body, chest circumference of teenagers grow gradually, but unevenly. Average group indices in general correspond with age norms. During five years body length of girls has grown for 14,8 %, boys – 20,8 %. Intensive periods of growth of this index were discovered at the age of 13–15. Considerable difference of body mass of boys and girls was not discovered. High tempos of its growth are observed at the age of 13–15. Intensive growth of chest circumference is observed at the age of 13–15. In general growth of chest circumference of teenagers is characterized by its gradual growth.

**Key words:** physical development, teenagers, age norms.