

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бушева Ж.И., Бушев Б.И.

*Сургутский государственный университет**Сургут, Россия*

Целью исследования было изучение индивидуальных различий двигательной активности младших школьников и определение функциональных типов – групп лиц с низкой, средней и высокой двигательной активностью.

В исследовании приняли участие 530 детей 7-10 лет МОУ НОШ № 2 г. Сургута Ханты-Мансийского автономного округа.

Определение двигательной активности (ДА) проводили методом шагометрии (А.Г. Сухарев с соавт., 1988). Шагомерами «Omron» подсчитывалось индивидуальное количество локомоций на протяжении двухнедельного цикла. Затем рассчитывались среднесуточные и средненедельные объемы ДА. При выделении групп по уровню ДА использовалась методика построения эмпирических кривых распределения лиц по количеству локомоций на протяжении суток. Это позволило распределить всех обследуемых на три группы ДА (с низкой – НДА, средней – СДА и высокой – ВДА) и определить границы по количеству локомоций для каждой группы.

По показателю суточного объема ДА, как у мальчиков, так и у девочек было выделено три функциональных типа – дети с низкой (соответственно 5552 ± 335 и 5278 ± 318 ; $p < 0,05$), средней (соответственно 8943 ± 169 и 8326 ± 134 ; $p < 0,05$) и высокой (соответственно 16756 ± 489 и 13925 ± 507 ; $p < 0,05$) ДА.

Были определены половые различия локомоторной активности у детей 7-10 лет. Так, мальчики, по сравнению с девочками, отличаются более высокими среднестатистическими общегрупповыми показателями суточной локомоторной активности (соответственно 10384 ± 215 и 8876 ± 189 ; $p < 0,05$). Практически не было половых различий по общему объему ДА у детей с НДА и СДА, а у мальчиков с ВДА суточный объем ДА был выше, по сравнению с девочками с ВДА ($p < 0,05$).

Оценивая недельную динамику ДА мальчиков и девочек 7-10 лет, необходимо отметить, что каждой группе ДА соответствовал определенный уровень ДА на протяжении недельного цикла. Так, у детей с НДА на фоне низкого уровня общего количества локомоций отмечалось постепенное ее снижение к середине недельного цикла и некоторое повышение в выходные дни. У детей со СДА отмечалось постепенное нарастание ДА от понедельника до четверга с последующим снижением к концу недели и незначительным увеличением в воскресенье. У детей с ВДА на фоне высокого уровня общего количества локомоций отмечалось постепенное нарастание ДА к концу недели с некоторым снижением в выходные дни.

Полученные данные свидетельствуют о том, что дети с НДА на фоне низкой ДА на протяжении недели несколько повышают активность в выходные дни, как бы добывая необходимое количество локомоций в недельном цикле. Дети с ВДА, наоборот, несколько снижают ДА в выходные дни, тем самым, реализуя процесс восстановления.

Таким образом, с учетом половых различий в целом полученные данные у девочек с различным уровнем ДА достаточно тесно коррелируют с аналогичными данными мальчиков, особенно по характеру распределения количества локомоций на протяжении суток и недельного цикла