

UDC 61: 613.9. 614.

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN IN MODERN CONDITIONS

Shoyunusova Nargis Sharifovna

Assistant at the Department of Social Hygiene and Health Management
Andijan State Medical Institute, RUzbekistan

Summary: An analysis of literature was carried out, which reflects the peculiarities of the physical development of children depending on regional, climatic-geographical, some socio-economic factors, and nutrition.

Key words: pupils, dynamics of learning, schoolchildren, learning dynamics, physical development, disharmony, nutrients, excess body weight, deficiency, healthy eating, urbanization,

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Резюме: проведен анализ современной литературы, где отражается особенность физического развития детей в зависимости от региональных, климато-географических, некоторых социально-экономических факторов, питания.

Ключевые слова: школьники, динамика обучения, физическое развитие, , дисгармония, нутриенты, избыток массы тела, недостаток, здоровое питание, урбанизация.

Актуальность. В настоящее время в литературных источниках появляется все больше публикаций об особенностях физического развития детей в зависимости от региональных и климатогеографических условий проживания, различных социально-экономических факторов. Важным показателем здоровья детей является гармоничность их физического развития. Согласно данных авторов, значительная часть школьников (около 30% и более), независимо от условий проживания, имеет дисгармоничное физическое развитие [1,2,3]. Чем значительнее нарушения в физическом развитии, тем больше вероятность наличия патологии. Материалы и методы исследования. Проведен анализ научных публикаций, для выявления взаимосвязи уровня физического развития школьников и факторов, влияющих на эти показатели. Физическое развитие детей и подростков – это рост и формирование организма ребенка включая темпы, стадии и критические периоды его созревания, унаследованные особенности, индивидуальная изменчивость, зрелость и связь с факторами внутренней и внешней среды [4,5].

Важно подчеркнуть, что для более результативной оценки нормативы физического развития должны быть основаны на антропометрических показателях конкретной популяции, то есть иметь региональный подход, так как в разных частях страны могут наблюдаться разные тенденции развития детей в зависимости от социально-экономического, климатогеографического, этнического и других факторов [6,7]. По данному направлению в 2022 г. коллективом авторов разработано пособие: «Оценка физического развития детей и подростков Российской Федерации: региональные шкалы регрессии массы тела по длине тела», в котором изложены современные региональные возрастно-половые нормативы физического развития детей в возрасте от 7 до 17 лет субъектов Российской Федерации в виде модифицированных шкал регрессии массы тела по длине тела [10].

Начало обучения в школе, сопровождающееся изменением режима дня, повышением интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок и мобилизацией физиологических резервов организма, является одним из критических периодов развития ребенка. Деадаптация, развивающаяся на фоне несоответствия физических и психологических возможностей ученика требованиям образовательной среды, негативно влияет не только на академическую успеваемость, но и на качество жизни ребенка, его здоровье и физическое развитие. Число первоклассников, успешно адаптированных к школе и не имеющих школьно-обусловленной патологии, согласно литературных данных, составляет 31 %, число детей с клиническими проявлениями вегетативной дисфункции растет с каждым годом обучения – от 42 % на первом году до 73 % на пятом [13].

Именно физическое развитие является важным индикатором изменений детского организма, возникающих под действием различных негативных факторов образовательной среды, а также критерием общего состояния здоровья детской популяции. В последние десятилетия отмечается тенденция к ухудшению показателей физического развития, особенно в экологически неблагоприятных сельскохозяйственных и промышленных регионах [6, 7].

Изучение физического развития учащихся старших классов общеобразовательных школ в южном регионе Республики Узбекистан г. Карши и Термеза показали, что показатели эти тесно связаны с урбанизацией, генетикой, погодными условиями, физической активностью, заболеваниями, а также факторами питания. Авторами полученные данные по физическому развитию учащихся старшекласников противостоящих в других южных городах республики, имели значимые различия, несмотря на то, что эти города по некоторым экологическим условиям схожи. Авторы считают, что их можно объяснить различиями местных обычаев, питания, социально-экономическим состоянием семьи, качествам питьевой воды и других условий [10].

Сравнительная оценка показателей физического развития учащихся общеобразовательных школ с разной формой организации питания, выявила, что отсутствие горячего питания в образовательных учреждениях негативно влияет на физическое развитие учащихся. Авторами отмечено, что отсутствие школьного горячего питания способствует увеличению числа детей с длиной тела ниже средних величин в 2,3 раза и более и со сниженной массой тела — в 1,4–1,7 раза у девочек; с избыточной массой тела — в 1,2–5 раза у мальчиков 7–10 лет. Следовательно, отсутствие горячего питания в общеобразовательных школах оказывает влияние на показатели физического развития детей, при этом отклонения от средних величин по длине тела чаще наблюдались у девочек, а по массе тела — у мальчиков [11].

На основе изучения и оценки уровня физического развития школьников г. Самарканда, авторами разработаны региональные показатели, согласно которых: нормальная масса тела школьников 7-10 лет составляла $75,6 \pm 1,7\%$, дефицит массы тела - $11,5 \pm 2,5\%$, избыток - $9,0 \pm 1,1\%$ и ожирение - $3,9 \pm 0,6\%$ [12].

Выводы. Изученная литература отечественных и зарубежных авторов подтверждает необходимость разработки региональных нормативов физического развития детей в различные периоды жизни и их систематическое обновление. Использование региональных нормативов является единым подходом к оценке физического развития детей региона.

Большинство исследований подтверждает, что изменения показателей физического развития детей и подростков по сравнению со стандартными показателями находятся в зависимости от природно-климатических, этнических, экологических условий и степени антропогенной нагрузки [13]. Изучение состояния здоровья детей и подростков включает обязательную оценку физического развития, так как физическое развитие наглядно отражает влияние, как внутренних факторов, так и экзогенных гигиенических и социальных факторов окружающей среды на организм. Взаимосвязь влияния фактического питания на показатели физического

развития показывает, что недостаточное потребление основных нутриентов, макро- и микронутриентов по отношению к возрастной норме отражается на показателях длины и массы тела. По данным литературы, ежегодно растет количество детей с дисгармоничными вариантами физического развития, как за счет избытка массы тела, так и за счет недостатка. Для устранения их, необходимо, исходя из условий проживания, корректировать их условия жизни, здоровое питание, активную физическую деятельность, занятие с соответствующими видами спорта, улучшение экологических условий, устранение стресс факторов, связанных с учебой и повседневной жизнью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние отдельных факторов на состояние здоровья школьников / А.Т. Зулькарнаева, Е.А. Поварго, Т.Р. Зулькарнаев, Л.Б. Овсянникова, А.И. Агафонов // Здоровье населения и среда обитания. 2012. №8 (233). С. 2931.
2. Омарова М.Н., Оракбай Л.Ж., Жаркинов Е.Ж., Катчибаева А.С., Калимолдин М.М., Шарасулова Л.С. Физическое развитие детей как ведущий критерий комплексной оценки состояния здоровья (обзор литературы) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-4. – С. 645-649;
3. Баранов, А.А. Значение здоровья детей в формировании их гармоничного развития / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт // Гигиена и санитария. 2015. № 6. С. 5862.
4. Гаврюшин, М.Ю. Антропометрические особенности физического развития школьников современного мегаполиса / М.Ю. Гаврюшин, И.И. Березин, О.В. Сазонова // Казанский медицинский журнал. 2016. Т. 97. № 4. С. 629-633.
5. Есауленко ИЭ, Насташиева ТЛ, Жданова ОА, Ми-накова ОВ, Логвинова ИИ, Ипполитова ЛИ. Регулярное питание в школе как фактор физического развития детей и подростков: результаты когортного исследования. Вопросы Современной Педиатрии. 2016;4:364-370.
6. Умедова Ш.Н. Физическое развитие учащихся старших классов в южном регионе Республики Узбекистан (г. Карши, Узбекистан) Международный научный журнал «Вестник науки» № 1 (34) Т.3. 2021 г.С.180-184.
7. Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Попов В.И. Оценка физического развития детей и подростков Российской Федерации: региональные шкалы регрессии массы тела по длине тела. Самара: Стандарт 2022.220с.
8. Камилова РТ, Носирова АР, Камилов ЖА, Исакова ЛИ. Сравнительная оценка показателей физического развития учащихся общеобразовательных школ с разной формой организации питания. Проблемы здоровья и экологии. 2022;19(4):111–119.
9. Рахимова Дурдона Джуракуловна, Шайхова Гули Исламовна Оценка физического развития школьников 7-17 лет, Журнал репродуктивного здоровья и уро-нефрологических исследований том 3, номер 4, 2022, с.72-77.
10. Khabibovna, Salieva Manzura, Yusupov Kahramon Mukhitdinovich, and Mirzaeva Makhpora Mamadalievna. "FEATURES OF ORGANIZING DIETARY NUTRITION IN STATIONARY INSTITUTIONS." Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research 11, no. 01 (2024): 218-224.
11. Салиева, Манзура. "CORRECTION OF NUTRITION DISORDERS IN MODERN MAN." Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок 1, no. 1 (2025): 30-34.

INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY JOURNAL FOR RESEARCH & DEVELOPMENT

SJIF 2019: 5.222 2020: 5.552 2021: 5.637 2022:5.479 2023:6.563 2024: 7,805
eISSN :2394-6334 <https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd> **Volume 12, issue 03 (2025)**

12. Khabibovna, Salieva Manzura, Mirzaeva Mahpora Mamadalievna, Azizov Yury Dalievich, and Nasirov Mahamadjon. "Integrated approach to the study of health care for the rural population." (2022).
13. Khabibovna, Salieva Manzura. "Medical examinations are the basis for medication prevention in medical students." (2022).