

УДК 614.1

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Михайлова С.Р.

студентка,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Муфтахетдинова К.О.

студентка,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д. А.

*Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, доктор
медицинских наук,*

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье анализируется физическая активность школьников как важнейший компонент образа жизни. Проблема сохранения и поддержания состояния здоровья подростков является актуальной в современных условиях. В статье проводится оценка показателей физического развития старшекласников. В процессе проведения исследования было выявлена высокая физическая активность среди старшекласников, повышение мотивации сохранить свое здоровье и красоту, а также эффективность агитационных мероприятий и профилактика сидячего образа жизни среди старшекласников.

Ключевые слова: старшекласники, физическая активность, спорт, физическая культура, тренировка, физические показатели здоровья

ASSESSMENT OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Mikhailova S.R.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Muftakhetdinova K.O.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health, Doctor of Medical Sciences

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract. The article analyzes the physical activity of schoolchildren as an important component of a lifestyle. The problem of preserving and maintaining the health status of adolescents is relevant in modern conditions. The article evaluates the indicators of physical development of high school students. The study revealed high physical activity among high school students, increased motivation to maintain their health and beauty, as well as the effectiveness of promotional activities and prevention of sedentary lifestyle among high school students.

Keywords: high school students, physical activity, sports, physical education, training.

Введение.

Физическая активность представляет собой движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии,
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Физическая активность в практической жизнедеятельности человека необходима, чтобы уберечь свой организм от различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни [9]. Следует отметить, что условием гармоничного развития личности школьника является достаточная физическая активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника [6,10].

Современные дети предпочитают общаться с помощью социальных сетей. Они настолько «поглощают» общество, что на движение приходится мало времени, а уж на занятие физической активностью тем более его почти не находится. Больше всех подвержены Интернет-зависимости, конечно же, подростки [2, с. 2]. Старшеклассников трудно чем-то заинтересовать помимо интернета, еще сложнее привлечь их к физической активности[4]. В связи с этим наблюдается снижение посещаемости физической культуры в школах, либо нежелание принимать участие в данном мероприятии [11]. В школах реализуются проекты здоровья, ведь формирование здорового общества является приоритетным направлением страны в целом[1,5]

Целью научного исследования является: оценка показателей физического развития старшеклассников.

Данное научное исследование имеет приоритетность и актуальность в развитии здоровьесберегающего образования в учреждениях образования и региона в целом для формирования комплексного показателя общего здоровья. Данный научный аспект представляет интерес и научную значимость в проводимых исследованиях(Соколова, А. И. ;Суворова, А. В.;)[7,8].

Материал и методы исследования. Проведено анкетирование среди учащихся школ г. Ижевска в возрасте от 15-18 лет. В результате анкетирования Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

был вычислен индекс массы тела (ИМТ), получены сведения об отношении школьников к физической активности и о видах физической активности, которой они занимаются[3].

Результаты исследования.

В анкетировании приняло участие 52 человека. Возраст респондентов составил от 15 до 18 лет, рост от 150 см до 198 см, вес составил от 47 кг до 93 кг.

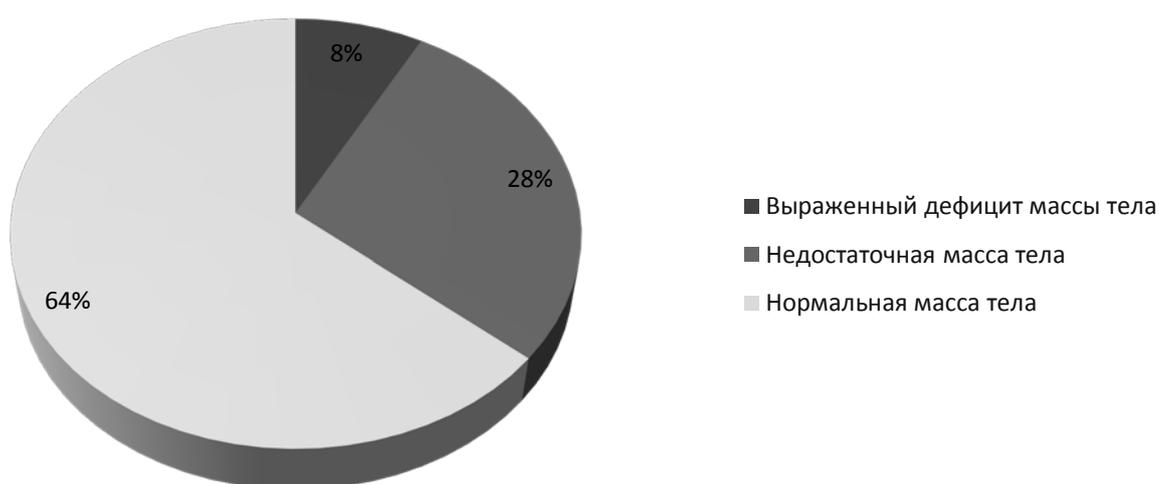


Рисунок 1. Индекс массы тела старшеклассников

Нормальную массу тела имеют 64,0%, дефицит массы тела у 28,0%, избыточная масса тела — 8,0%.



Рисунок 2. Отношение к физической активности

Лишь 9,6 % старшеклассников отметили, что им не нравится физическая нагрузка, и считают достаточной повседневную нагрузку в течение дня, остальные подростки проголосовали за периодическое занятие спортом– уроки физической культуры (44,2%) и за постоянное посещение секций и тренировок (46,2%). Большинство подростков выбрали бег (69,3%) как основной вид физической активности, а также ходьба (38,5%), тренировки с собственным весом (32,7%), командные виды спорта и тренировки с тяжелыми весами (по 26,9% каждый вид спорта).

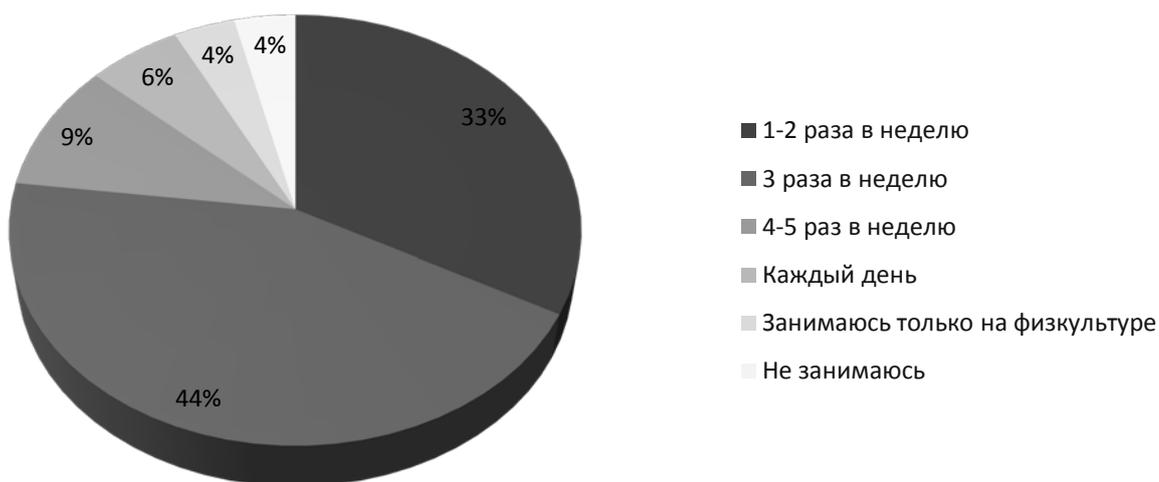


Рисунок 3. Частота тренировок

Частота тренировок в неделю у наибольшего числа анкетированных составляет 3 раза в неделю – 44,2%, 1-2 тренировки придерживаются 32,7% подростков, 9,6% – 4-5 тренировок в неделю, 7,6% не занимаются спортом или занимаются только на уроках физкультуры. У большинства длительность физических нагрузок составляет 30-60 минут и 1.5-2 часа (48,1% и 46,2% соответственно).

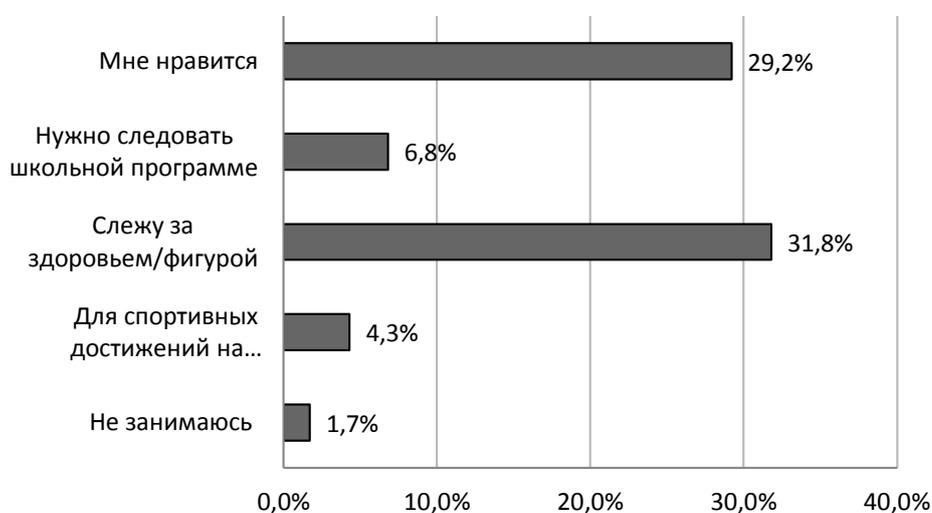


Рисунок 4. Причины занятий физической активностью

Мотивацией для занятия спортом для 71,2% анкетированных является сохранение здоровья и фигуры, для 65,4% занятия спортом приносит чувство удовольствия, 15,4% – просто следуют школьной программе, 9,6% поддерживают свое физическое состояние для спортивных достижений и 3,8% не занимаются спортом. Вопрос о мотивации старшеклассников заставляет задуматься, в пользу правильно сформированных ценностей у большинства старшеклассников, поскольку согласно опросу 69,2% не следят за творчеством фитнес-блогеров, следовательно, не поддаются временным модным тенденциям, а следуют истинной мотивации и семейным ценностям.

Исходя из высоких показателей физической активности можно сделать вывод, что старшеклассники заинтересованы в занятиях спортом.

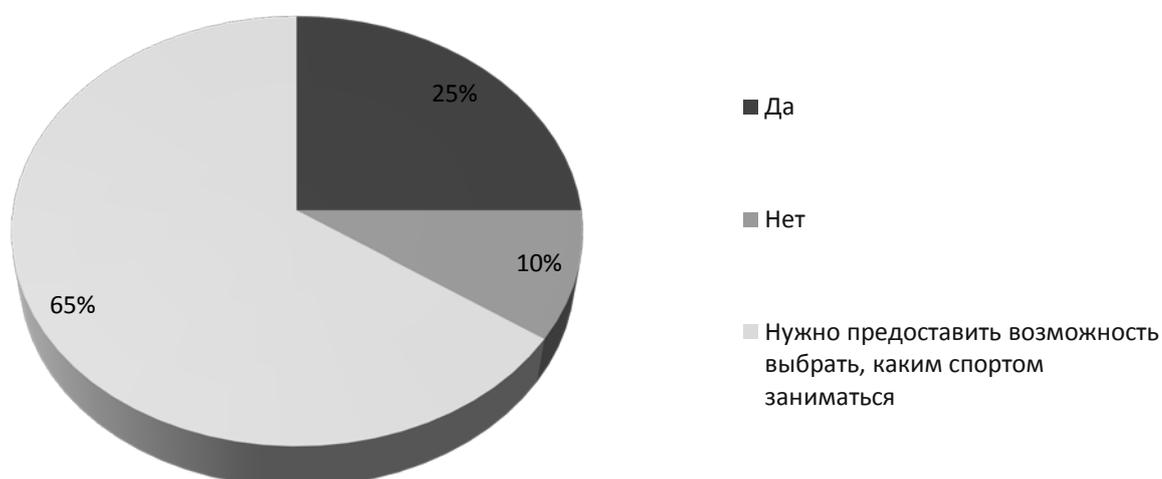


Рисунок 5. Необходимость уроков физкультуры в школе

Лишь 9,6% не считают занятия спортом в образовательных программах необходимыми, 25,0% – считают необходимыми обязательные физические дисциплины и 65,4% считают, что необходимо предоставить школьникам выбор спортивной дисциплины наиболее соответствующий интересам старшеклассников. Выбор интересующего вида спорта может повысить уровень посещаемости уроков физкультуры.

Заключение. Следуя полученным результатам можно сделать вывод об эффективности агитационных мероприятий и профилактике сидячего образа жизни среди старшеклассников. Большинство респондентов активно занимаются разными видами физической активности, чтобы поддерживать хорошую фигуру и следить за здоровьем.

В силу своего возраста старшеклассники могут столкнуться с такой проблемой как физическое и моральное перенапряжение, поскольку совмещение высокой физической активности и предэкзаменационный период могут негативно сказаться на состоянии школьников. Поэтому мы рекомендуем соблюдать баланс между моральным и физическим напряжением и грамотно планировать свой отдых.

Библиографический список

1. Казин Э.М., Свиридова И.А., Семенкова Т.Н. и др. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях // Медико-физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга: методическое пособие. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. С. 2.
2. Кисапов Н. Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01, 13.00.04 / Кисапов Николай Николаевич; [Место защиты: Марийс. гос. пед. ин-т им. Н.К. Крупской]. - Йошкар-Ола, 2007. - 29 с.
3. Комплексная оценка здоровья учащихся профессиональных образовательных учреждений / Н. М. Яковлев, В. Н. Долич, В. В. Гудзь [и др.] // Санитарный врач. – 2019. – № 6. – С. 64-67. – EDN OXCIQL.
4. Кудинова, В. А. Информационно-аналитический мониторинг сформированности физической культуры личности учащихся школьного возраста / В. А. Кудинова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 2(48). – С. 69-75. – EDN IRMNBU.
5. Овчинников, Ю. Д. Здоровьесберегающее образование в общеобразовательной школе: методика обучения детей плаванию / Ю. Д. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМ И Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Овчинников, М. Е. Крохина // Вестник ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО". Тульское образовательное пространство. – 2023. – № 1. – С. 24-27. – EDN MOXWYB.

6. Попенко, В. В. О проблемах здоровья старших школьников и влияния на него учебного процесса / В. В. Попенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 213-222. – EDN KEVCSBO.

7. Соколова, А. И. Влияние современных информационных технологий на состояние здоровья школьников / А. И. Соколова, Е. Е. Яськова // Российский вестник гигиены. – 2021. – № 2. – С. 40-44. – DOI 10.24075/rbh.2021.015. – EDN VJTXNU.

8. Суворова, А. В. Медицинское сопровождение школьников в общеобразовательных организациях при внедрении в учебный процесс инновационных технологий обучения / А. В. Суворова, И. Ш. Якубова // Профилактическая и клиническая медицина. – 2018. – № 3(68). – С. 34-41. – EDN XYDRPN.

9. Толмачев Д.А. Оценка физической активности населения города Ижевска/ Толмачев Д.А., Николаева С.В., Голубева В.Ю.//Синергия Наук. 2018. № 23. С. 993-998. [Электронный ресурс]. - Режим доступа - URL: item.asp?id=35007434.

10. Толмачев Д. А., Султанова А.Р., Копылова Е.В. Гиподинамия у школьников в Удмуртской республике //Вестник науки. – 2019. - №4 (13) том 3. - С. 70 - 73.

11. Шилова Г. В. Формирование интереса школьников к занятиям физической культуры [Электронный ресурс] // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004199> (дата обращения: 03.10.2019).

Оригинальность 80%