

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

Сегодняшние школьники — это завтрашние студенты, это наше будущее. Какой образ жизни ведут школьники, какие привычки они у себя формируют, все это во многом определяет их здоровье в будущем.

Суммарная величина разнообразных движений является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения подрастающего поколения. Оптимальный двигательный режим должен удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч, а лучше, если она будет в пределах 3–4 часов, что считается гигиенической нормой.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня, что обуславливает появление гиподинамии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ребенка [1].

Минимальный для живого организма уровень активности — это тот нижний предел физиологического стресса, ниже которого прекращается развитие организма, несмотря на достаточность питания. Следовательно, не избыток или достаточность питательных веществ, а прежде всего определенный уровень двигательной активности организма является основой его истинного физиологического развития и совершенствования [2].

Исследования гигиенистов [1] свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Традиционные уроки физкультуры способны компенсировать 11 % суточной нормы двигательной активности ребенка.

Целью нашего исследования явилась оценка уровня двигательной активности старшеклассников и возможностей его повышения до оптимального уровня путем мотивирования использования ими физических упражнений для восстановления сил и укрепления здоровья.

Нами было проведено исследование на базе СШ № 14 г. Пинска учащихся в 10-м и 11-м классах в возрасте 16–17 лет. В исследовании приняло участие 20 девушек и 12 юношей.

Чтобы оценить отношение к физической культуре мы провели анкетирование ребят перед летними (последними школьными) каникулами. Было установлено, что занятия физической культурой в свободное время нравились 100 % юношей и 95 % девушек. Продолжительность двигательной активности в течение дня более 4 часов была отмечена 33 % юношей и 5 % девушек; 2–3 часа в день занимались 50 % юношей и 30 % девушек. Двигательная активность около часа — у 17 % юношей и у 65 % девушек. Планировали организовать занятия по физической культуре летом 92 % юношей и 65 % девушек.

С мнением о том, что физические упражнения могут способствовать восстановлению сил на летних каникулах, были согласны 59 % юношей и 80 % девушек. 8 % юношей и 5 % девушек с данным выражением были не согласны. Не знали 33 % юношей и 15 % девушек.

Для улучшения самочувствия, укрепления здоровья и восстановления сил нами была разработана и предложена учащимся программа физической реабилитации и оздоровления для учащихся старших классов, которая включала комплекс упражнений для мышц спины и гимнастику для глаз. Для контроля двигательной активности в летний период мы предложили разработанный нами «дневник самонаблюдения», где необходимо было ежедневно отмечать выполнение или невыполнение предложенных комплексов упражнений, регистрировать различные виды двигательной активности в течение дня (прогулки, пробежки, плавание, игры и т. д.).

На вопрос будут ли заниматься по рекомендуемой программе реабилитации, 83 % юношей и 90 % девушек ответили положительно.

После летних каникул нами вновь было проведено анкетирование учащихся для оценки применения средств физической культуры, используемых школьниками в период летних каникул для восстановления сил и укрепления здоровья.

По результатам анкетирования было установлено, что лето провели активно, занимаясь спортом 33 % юношей и 60 % девушек. 17 % юношей и 15 % девушек лето провели за компьютером. По 25 % юношей и девушек читали книги и готовились к тестированию. 25 % юношей, лежа на диване, смотрели телевизор.

Отличное самочувствие после летних каникул наблюдалось у 42 % юношей и 25 % девушек. 33 % юношей и 50 % отметили хорошее, бодрое самочувствие. Удовлетворительное самочувствие отмечалось у 25 % юношей и 20 % девушек. У 5 % девушек самочувствие оставляло желать лучшего. После летних каникул проблемы со зрением отмечали 25 % юношей и 48 % девушек.

По результатам, полученных при анализе дневника самоконтроля двигательной активности в летнее время, было установлено, что 8 % юношей и 20 % девушек ежедневно уделяли внимание комплексу упражнений для мышц спины. Часто занимались 25 % юношей и 30 % девушек. 25 % юношей и 35 % девушек занимались периодически. Редко занимались 25 % юношей и 10 % девушек. Оставшаяся часть не занималась. Ежедневно гимнастикой для глаз занимались лишь 10 % девушек. Часто занимались 25 % юношей и 15 % девушек. 25 % юношей и 15 % девушек занимались периодически. Редко занимались 17 % юношей и 20 % девушек. Не занимались вообще 33 и 30 % девушек и юношей соответственно (не считали нужным, т. к. проблем со стороны органа зрения не отмечали). 29 % юношей и 30 % девушек, занимавшихся гимнастикой для глаз, отметили субъективное улучшение остроты зрения. Незначительные улучшения отмечались у 57 % юношей и 70 % девушек. Улучшений не наблюдали 14 % юношей (редко занимавшиеся зрительной гимнастикой по анализу дневника самоконтроля двигательной активности). Большинство учащихся уделяло время ходьбе, бегу, катанию на велосипеде, плаванию, подвижным играм. Продолжительность двигательной активности более 4 часов отметили 73 % юношей и 70 % девушек. Около 1 часа лишь 10 % девушек.

Считают, что программу реабилитации на 80–100 % выполнили 17 % юношей и 10 % девушек, на 50–70 % — 33 % юношей и 55 % девушек, 42 % юношей и 25 % девушек выполнили ее на 20–40 %.

Программа физической реабилитации понравилась и помогла восстановить силы 41 % юношей и 60 % девушек. Скорее понравилась, чем нет, 42 % юношей и 40 % девушек. Скорее не понравилась 17 % юношей.

Таким образом, акцентированное внимание школьников на организованное времяпровождение и занятия физической культурой в свободное время позволило учащимся более ответственно и осознанно отнестись к своему здоровью. Значительное число учащихся отмечало улучшение в состоянии здоровья от выполненных заданий, остались довольны от предложенной программы и применяют ее на протяжении учебного года.

#### Литература

1. Барышева, Н. В. Основы физической культуры старшеклассника / Н. В. Барышева, В. М. Минияров, М. Г. Неклюдова. Самара, 1985. 186 с.
2. Куколевский, Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. М. : Академия, 1999. 224 с.