

## **ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

*И.Н. Лесюк, 3 курс*

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

На современном этапе общественного развития большое внимание уделяется формированию физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. В последние годы вызывают опасение состояния детей и подростков, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества.

В настоящее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей, снижение показателей физического развития, рост функциональных нарушений, увеличение заболеваемости и т.д. Поэтому изучение физического развития детей и подростков в процессе физического воспитания имеет большое практическое значения, так как данные о преобразованиях соматометрических и физиометрических показателей в динамике позволяют судить о росте и развитии детей и подростков, решать вопросы спортивного отбора и ориентации, регламентировать объем и интенсивность физических нагрузок. Хорошо известны основные нравственно–этические и профессиональные заповеди медиков, соотносимые с предостережением великого мыслителя и врача Востока Ибн Сины (Авиценны) (980—1037): «Не навреди!». Следование им с учетом всей сложности образовательного процесса, знание механизмов и закономерностей педагогического воздействия способствует развитию и становлению личности здорового ученика.

**Целью** нашего исследования явилось изучение уровня физического развития, определение функционального состояния и экспресс–оценка самочувствия, активности и настроения учеников 10–ых классов СШ №14.

**Материалы и методы.** Нами были проведены антропометрические измерения, функциональные пробы для оценки деятельности дыхательной и сердечно–сосудистой систем и тестирование по методике САН (самочувствие, активность, настроение) среди учащихся 10–ых классов СШ №14 в возрасте 16 лет: 20 девушек и 12 юношей.

**Результаты и обсуждение.** По результатам антропометрии мы определили средний рост учеников, который составил у юношей – 173,3 см, у девушек – 167,7 см. Средний вес у юношей был

равен 67,1 кг и у девушек – 58,8 кг. Среднее значение окружности грудной клетки у юношей составило 92,6 см, у девушек – 85,5 см.

По полученным показателям роста мы оценили уровень физического развития, используя метод центильных таблиц. Средний уровень развития (от 25–го до 75–го центиля) имели 58% юношей и 60% девушек. Выше среднего развитие отмечалось у 17% юношей и 20% девушек. Высокое физическое развитие выявлено у 8% юношей и 10% девушек, а развитие ниже среднего имели 17% юношей и 5% девушек.

Показатели массы тела расположились следующим образом: средний уровень – у 58% юношей и 50% девушек; выше среднего – 42% юношей и 25% девушек. Уровень ниже среднего отмечен у 15% девушек, чего не выявлено у юношей.

На основании вышеизложенных показателей роста и массы тела мы оценили гармоничность развития школьников по центильным таблицам. Были получены следующие результаты: среднее гармоничное развитие – у 50% юношей и 40% девушек; среднее дисгармоничное – у 17% юношей и 20% девушек; вышесреднее гармоничное развитие – 17% юношей и 20% девушек, вышесреднее дисгармоничное – 17% и 25%; высокое гармоничное развитие выявлено у 8% юношей и 5% девушек.

Средний уровень окружности грудной клетки был выявлен у 67% юношей и 70% девушек, уровень выше среднего имели 33% юношей и 10% девушек, у 5% девушек наблюдался высокий уровень развития и у 15% – ниже среднего. По разнице окружности грудной клетки на вдохе и выдохе мы определили экскурсию грудной клетки. Высокий результат (10 см и выше) был получен у 82% юношей и 30% девушек, средний результат у 18% и 70% юношей и девушек соответственно.

По полученным результатам пульсометрии средняя частота сердечных сокращений в покое составила 74 в мин у юношей и 80 в мин – у девушек. По изменению пульса после 20 приседаний за 30 сек мы оценили реакцию сердечно–сосудистой системы на физическую нагрузку. Отличный показатель (учащение пульса менее 25%) был выявлен только у 17% юношей и 5% девушек; хороший показатель (учащение пульса 25–50%) – у 42% и 35% юношей и девушек, соответственно; 33% юношей и 45% девушек имели удовлетворительный показатель (55–65%). Плохая реакция сердечно–сосудистой системы на нагрузку была выявлена у 8% юношей и 15% девушек (пульс увеличился более чем на 65%).

Для оценки функционального состояния дыхательной системы были проведены пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе). Среднее время задержки дыхания на вдохе у юношей 48,7 с и девушек 32,2 с, а среднее время на выдохе – 36 и 25,3 с соответственно. Нормальный показатель задержки дыхания на вдохе имели 33% юношей и 55% девушек. Выше результат был у половины юношей и четверти девушек. Результат ниже нормы получен у 17% и 20% девушек. Нормальный показатель пробы Генчи имели половина девушек и юношей. Также у половины юношей и у 20% девушек наблюдались результаты выше, а у 30% девушек выявлен результат ниже нормы.

С помощью методики САН мы оценивали три основные составляющие психоэмоционального статуса — самочувствие, активность и настроение. Благоприятны все три параметра были выявлены у 58% юношей и 45% девушек. Неблагоприятное самочувствие было выявлено у 33% юношей и у 5% девушек. У 25% девушек отмечалась недостаточная активность. Неблагоприятны все три показателя были получены у 9% и 10% юношей и девушек соответственно.

Мы проанализировали значения отдельных полярных признаков, отражающих состояние интересующих нас показателей. По шкале «здоровый – больной» оценили свое состояние свыше 4 баллов (что соответствует благоприятному состоянию) 100% юношей и 85% девушек. Для оставшихся 15% девушек характерен отрицательный полюс пары (оценили ниже 4 баллов). 67% юношей и 80% девушек желают отдохнуть. Только у 33% юношей и 20% девушек имеется желание работать, т.е. благоприятное состояние испытуемых. Чувствуют себя уставшими 50% юношей и 40% девушек. По шкале «возбужденный – сонливый» оценили свое состояние свыше 4 баллов (что соответствует благоприятному состоянию) 25% юношей и 40% девушек. 75% юношей и 60% девушек отмечали сонливость. Пассивными оценили себя 33% юношей и 35% девушек. Активностью характерна для 67% и 65% юношей и девушек соответственно. По шкале «соображать легко – соображать трудно» оценили свое состояние свыше 4 баллов 58% юношей и 55% девушек; 42% юношей и 45% девушек – трудно соображать. Считают себя выносливыми 100% юношей и 75% девушек. 25% девушек отмечает утомленность, обессилены 8% юношей и 20% девушек. По шкале «счастливый – несчастливый» неблагоприятное состояние было отмечено лишь у 5% девушек. Полны надежд 92% юношей и 85% девушек, разочарованны 8% и 15% соответственно.

**Выводы:** При обследовании учеников были выявлены определенные отклонения в их физическом развитии, нарушения в функционировании сердечно–сосудистой системы, расстройства со стороны психоэмоциональной сферы (усталость, снижение работоспособности, сонливость, пассивность).

Для улучшения здоровья детей требуется совершенствование процесса физического воспитания, которое предполагает формирование представлений о влиянии физических упражнений на самочувствие и настроение, развитие и совершенствование. Для реализации программы формирования «моды на здоровье» необходимо стимулирование индивидуальных творческих возможностей школьников к занятиям физической культурой и спортом на уроках и во внеурочное время, осуществление активного отдыха с помощью физических упражнений (гимнастика до учебных занятий, физкультурные паузы во время уроков и т.д.), переключения внимания с одного вида деятельности на другой. От уроков физкультуры к тренировочному процессу, а от него к самостоятельным занятиям – так можно охарактеризовать педагогический процесс школьной физической культуры.

### **Список использованной литературы**

1. Вельтищев, Ю.Е. Объективные показатели нормального развития и состояния здоровья ребенка / Ю.Е. Вельтищев. – М.: ФиС, 2002. –163с.
2. Юрьев, В.В. Рост и развитие ребенка / В.В. Юрьев, А.С. Симаходский.– СПб.: Питер, 2007. –260с.