

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ, ОЦЕНКА ИХ ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

**Козмерчук Н.А.**

**учитель биологии Вагина Т.Б.**

***МБОУ «Общеобразовательное учреждение Лицей 1»***

Состояние современного человека зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Поэтому выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества. Многие люди, особенно дети, невнимательны к своему здоровью, не умеют понимать себя и свой организм, своевременно учитывать его запросы, которые всегда объективны (заблуждение – свойство психики, но не организма).

В течение многих веков главной причиной массовых заболеваний были инфекции. К середине XX века в основном они были побеждены, но выяснилось, что помимо инфекций существуют причины массовых заболеваний, связанные с поведением людей. На первое место в качестве причин преждевременной смерти вышли заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, а также человеческий фактор на производстве и быту (аварии, устаревшее оборудование, плохое питание, вредные привычки и многое другое). Существенным фактором риска является также гиподинамия и избыточная масса тела.

При переходе из младшей школы в основную, у учащихся меняется распорядок дня, темпы роста заболеваемости за период обучения в начальной школе происходят неравномерно (зависят от пола, возраста); начало систематического обучения сопровождается низким уровнем адаптационного потенциала школьников; увеличивается общая нагрузка на организм, и все это приводит к снижению здоровья[5].

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%[1].

Близорукость - одна из проблем, с которой сталкиваются школьники. Способы увеличения зрения при близорукости – очки, линзы, лазерная коррекция. Еще одно часто встречаемое заболевание – плоскостопие. Большую роль в консервативном лечении играет мануальная терапия, стельки-супинаторы, ортопедическая обувь, специальные упражнения, иглорефлексотерапия – эти методы широко применяются в клинической практике и способствуют скорейшей реабилитации пациента.

**Цель:**

провести анализ уровня физического развития учащихся и научить их самодиагностике своего организма.

**Задачи**

- 1) дать оценку физическому развитию школьников;
- 2) изучить состояние сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем;
- 3) провести оценку образа жизни учащихся, дать некоторые рекомендации по укреплению состояния организма;

При оценке физического развития учащихся, использованы антропометрические показатели: измерен рост, масса тела, окружность грудной клетки, с помощью чего определена пропорциональность телосложения и дана оценка весо-ростовому индексу.

При исследовании опорно-двигательного аппарата была оценена гибкость позвоночника, проверено равновесие, выявлены нарушение осанки и наличие плоскостопия.

При проверке состояния сердечно-сосудистой системы был подсчитан пульс в разных условиях (сидя, стоя, после нагрузок), измерено артериальное давление, определена степень тренированности сердца.

По весо-ростовому индексу нормальную упитанность имеют 29% школьников, выше нормы – 16%, ниже нормы – 55%.

Результаты при выявлении нарушений осанки следующие: нормальная осанка у 41% учеников, изменения у 59%. Плоскостопие имеют 62% учащихся.

Исследование сердечно-сосудистой системы показало, что количество сердечных сокращений в состоянии сидя находится в норме у 44% испытуемых, у 53% - пульс повышенный. Артериальное давление соответствует норме у 52% учащихся.

Все хотят быть здоровыми. Но многие не знают, как этого добиться. Эксперты считают образ жизни самым главным фактором, влияющим на здоровье. Специалисты говорят, что семь из десяти смертей можно было бы предотвратить простым изменением образа жизни.

Проведя тестирование учащихся, проверив их образ жизни: отношение к еде, физическим упражнениям, стрессу, безопасности, оказалось, что только 2% учащихся задумываются о том, что они едят, разнообразен ли их рацион питания, избегают употреблять излишнее количество жиров и сахара. 79%, по отношению к еде, набрали наименьший балл. Это говорит о том, что здоровье в опасности.

К физическим упражнениям не все учащиеся относятся серьёзно. Только 43% занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, а 57% школьников ведут пассивный образ жизни.

Лучше оказались результаты в отношении устойчивости к стрессу и безопасности. Учащиеся осознают важность правильного и безопасного образа жизни, используют свои знания, чтобы не попадать в стрессовые ситуации.

Из проведенных исследований следует, что нарушений со стороны эндокринной системы нет. Каждый третий ребёнок имеет избыточную массу тела. В основном, это результат неправильного питания и ведение малоподвижного образа жизни.

Особенную тревогу вызывает состояние осанки учащихся и наличие плоскостопия, которое возникает из-за некачественной обуви, в результате переутомления, ослабления мышц голени и стопы. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, задерживает общее физическое развитие.

Не самые хорошие показатели имеет сердечно-сосудистая система. У детей не достаточно тренировано сердце. Его ударный объем небольшой, т.к. сердечная мышца слабая и не может вытолкнуть большое количество крови. Поэтому при нагрузках происходит увеличение сердечных сокращений и сердце долго восстанавливает свой ритм.

Подростковый период развития – это важный этап подготовки человека к полноценной здоровой жизни[3]. Школьные годы – это время становления взглядов на свой образ жизни, формирование отношения к вредным привычкам, к правильному питанию. Поэтому очень важно обратить внимание детей на свое здоровье, на то, что его можно не только сохранять, но и улучшать[4].

Список литературы

1. Ковалько В.И., Здоровье-сберегающие технологии – М.: «Вако», 2004, 296с.
2. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии – М., «Просвещение», 1974, 223 с.
3. Заикина Е.А. Самодиагностика состояния здоровья // Биология. Издательский дом «Первое сентября». – 2006. – №19. – с. 10-13.
4. Добротворский И. Как развить свои физические возможности // Воспитание школьников. – 2006. – № 4. – с. 52-56
5. Бинас А. В., Маш Р. Д., Никишов А. И. и др. Биологический эксперимент в школе – М.: Просвещение, 1990 – 192 с.