

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»**

Факультет естествознания

**МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы Международной студенческой
научно-практической конференции**

**Научное электронное издание
локального распространения**

Репозиторий БГПУ

**Минск
БГПУ
2020**

УДК 378.015.31:613

**АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И ОБРАЗА ЖИЗНИ
НА ГАРМОНИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ШКОЛЬНИКОВ**

ANALYSIS OF INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS AND LIFESTYLE ON
HARMONY OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF MODERN SCHOOLCHILDREN

С.С. Подгайская
S.S. Podgayskaya
БГПУ (Минск)

Науч. рук. – В.Ф. Черник, канд. биол. наук, доцент

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы образа жизни, гармоничности физического развития учащихся старших классов и пути их решения, а также необходимость внедрения в учебный процесс школ здоровьесберегающих образовательных технологий.

Annotation. The article considers the problems of lifestyle, the harmony of the physical development of senior schoolchildren and ways to solve them, as well as the need to introduce health-saving educational technologies into the educational process of schools.

Ключевые слова: старшие школьники, образ жизни, гармоничность физического развития, здоровьесберегающие образовательные технологии.

Key words: senior schoolchildren, lifestyle, harmony of physical development, health-saving educational technologies.

В настоящее время вопрос о физическом здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди старших школьников, так как они легко попадают под влияние социума, друзей, нередко разрушая свое здоровье. Популяризация здорового образа жизни, сохранение физического здоровья молодежи – одно из приоритетных направлений социальной политики в Беларуси [1].

Цель работы – тестирование компонентов образа жизни старших школьников и определение роли психологических факторов и образа жизни в физическом развитии современных школьников, а также предложение рекомендаций по улучшению ситуации.

Для достижения вышеуказанной цели были поставлены следующие задачи: изучение образа жизни старших школьников путем проведения социологических исследований; анализ полученных результатов и определение интереса молодежи к занятиям физической культурой; разработка предложений, которые должны привлечь старших школьников к ведению здорового образа жизни и стимулировать их интерес к занятиям физической культурой.

Материалы и методы исследования. Объектом исследования явились учащиеся старших классов СШ № 55 г. Минска. Используются общепринятые методы – опрос, анкетирование, анализ [2]. Участие приняли свыше 80 учащихся.

Результаты и обсуждение. В подростковом возрасте большее влияние на формирование физического развития оказывают психологические факторы и образ жизни. Сравнительный анализ гармоничности физического развития подростков из семей с разным психологическим микроклиматом показал, что в семьях с частыми

конфликтами нормальное физическое развитие встречалось в 1,5 раза реже, чем в семьях, где отсутствуют конфликтные ситуации. Дефицит массы тела, напротив, в 3 раза чаще отмечался в семьях с неблагоприятным микроклиматом.

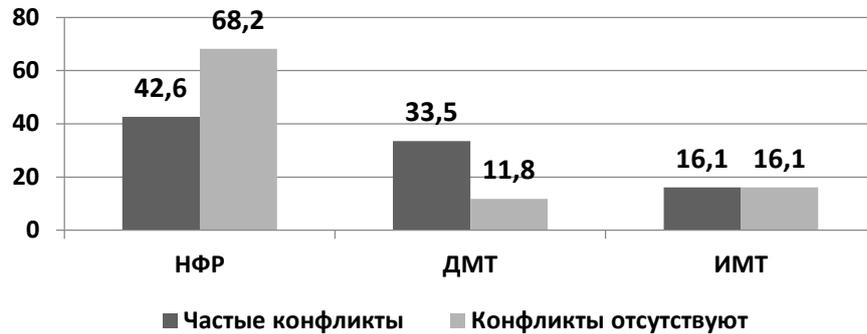


Рисунок 1. Гармоничность физического развития подростков в связи с психологическим микроклиматом в семье (в %)

НФР- нормальное физическое развитие; ДМТ- дефицит массы тела; ИМТ- избыток массы тела

Сравнительный анализ гармоничности физического развития подростков в зависимости от характера питания показал, что среди подростков, питающихся нерегулярно, в 1,7 раза чаще выявлялся дефицит массы тела.



Рисунок 2. Гармоничность физического развития подростков в связи с регулярностью питания (в%)

НФР- нормальное физическое развитие; ДМТ- дефицит массы тела; ИМТ- избыток массы тела

Кратность приёма пищи также оказывает влияние на гармоничность физического развития детей: среди подростков, принимающих горячую пищу 1 раз в день и реже, распространённость избытка массы тела в два раза больше.

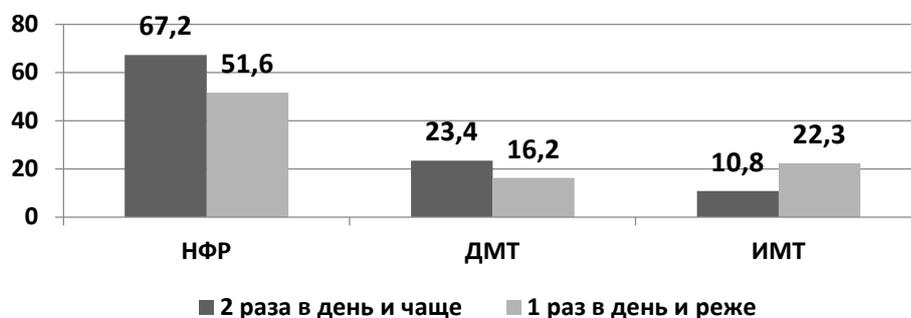


Рисунок 3. Гармоничность физического развития подростков в связи с кратностью приёма горячей пищи (в %). НФР- нормальное физическое развитие; ДМТ- дефицит массы тела; ИМТ- избыток массы тела

Среди подростков, которые дополнительно занимаются физической культурой и спортом, больше подростков с нормальным (гармоничным) физическим развитием и меньше с избытком массы тела.

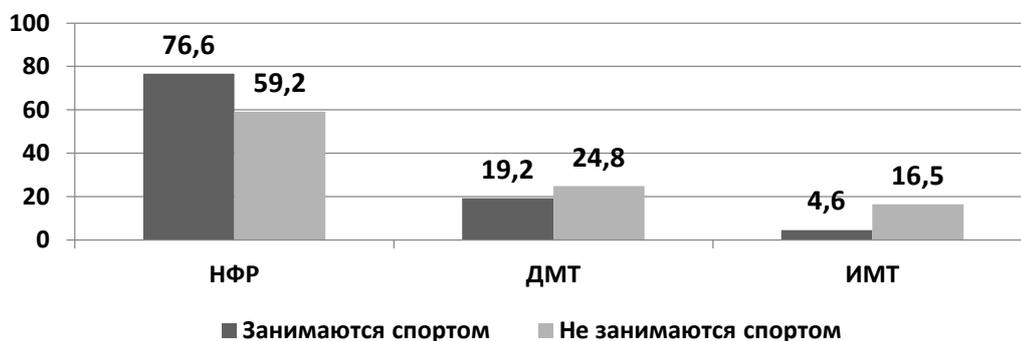


Рисунок. 4. Гармоничность физического развития подростков в связи с дополнительными занятиями спортом (в %)
 НФР- нормальное физическое развитие; ДМТ- дефицит массы тела; ИМТ- избыток массы тела

На основании проведенных исследований можно заключить, что на формирование гармоничного физического развития современных школьников оказывают влияние санитарно-гигиенические, психологические факторы и образ жизни. Среди них необходимо выделить наиболее значимые:

санитарно-гигиенические факторы (условия воспитания и обучения); психологические факторы (неблагоприятный микроклимат в семье и школе); образ жизни (низкая двигательная активность, высокая распространённость вредных привычек, неполноценное, несбалансированное и нерациональное питание).

Положительно влияют на физическое развитие детей и подростков следующие факторы: внедрение в образовательных организациях программ с расширенным двигательным режимом; Использование оздоровительных и здоровьесберегающих образовательных технологий (программы «Школы здоровья»).

Список использованных источников

1. Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: сб. научных статей по материалам I Республиканской научно-практической конференции с междунар. участием. – Минск, 15 марта, 2017 г. /редкол.: И.В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2017. – 306 с.
2. Кучма В.Р. Морфофункциональное развитие современных школьников: монография/ В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина. – М., 2018. – 352 с.