

иногда игривость и легкомысленное отношение к тренировкам. Имеются жалобы на дискомфорт и боли в области сердца, замедленность работы, появление чувства страха при выполнении сложных приемов и потере остроты мышечных ощущений.

3 стадия. Характеризуется наличием резких функциональных изменений ЦНС, органических изменений сердца и кровообращения, повышенной нервной возбудимости, раздражительности, чувства усталости, утомления, общей слабости, бессонницы.

Таким образом, чтобы физические упражнения принесли только положительный эффект, при занятиях необходимо соблюдать определенные правила. Очень важно следить за своим самочувствием во время выполнения упражнений, за физиологическим состоянием организма в течение всего тренировочного процесса в целом и дозированием нагрузки на конкретном тренировочном занятии, только тогда можно достичь хороших результатов, предупредить и избежать травм, получить положительные эмоции от занятий.

Список использованной литературы

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Белявский Александр (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

Внимание к здоровью учащихся становится одним из приоритетов в развитии образовательной системы в современной школе. Главной целью этой системы является воспитание и развитие свободной и здоровой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, а также готовой к созидательной творческой деятельности и моральному поведению. В настоящее время главными задачами школы являются развитие интеллекта, формирование нравственных чувств и забота о здоровье детей.

По данным Министерства здравоохранения, до 60–70 % школьников в выпускном классе имеют проблемы с органами зрения, а 30 % страдают от хронических заболеваний [1]. Состояние здоровья детей и подростков постоянно ухудшается, и доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20–25 %. Данные о заболеваемости детей являются основным критерием оценки их состояния здоровья и эффективности мероприятий по его улучшению и охране.

Цель исследования заключалась в изучении влияния физических упражнений как важной составляющей формирования здорового образа жизни на здоровье учащихся общеобразовательной школы.

Для достижения этой цели мы использовали методы анкетирования и метод функциональных проб, чтобы определить адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам.

Исследование проводилось в ГУО «Средняя школа № 1 г. Мозыря» с участием 20 учащихся 9–11 классов.

Анкетирование выполнялось для определения индивидуального образа жизни учащихся и их отношения к здоровому образу жизни. Оценка индивидуального образа жизни и отношения к здоровью проводилась по 4-балльной шкале. Для анализа использовалась шкала с 3 вариантами ответа, каждому из которых присваивался определенный балл: за каждый ответ «а», присуждалось 4 балла, за ответ «b» – 2 балла и за ответ «с» – 0 баллов. Результаты выше 42 баллов указывали на высокий уровень, где сформированы все компоненты здорового образа жизни. От 41 до 31 балла – средний уровень, где наблюдаются проявления некоторых компонентов здорового образа жизни. Ниже 30 баллов – низкий уровень, с недостатком компонентов здорового образа жизни и заботой о здоровье.

При анализе анкеты мы выяснили, что 60 % учащихся имели средний уровень оценки здорового образа жизни, что свидетельствует о том, что эта группа школьников знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда придерживается их в повседневной жизни. При этом 25 % учащихся имели низкий уровень оценки здорового образа жизни, и только 15 % школьников придерживались основ здорового образа жизни. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют о наличии у испытуемых устоявшихся стереотипов нездорового образа жизни и несерьезного отношения к своему здоровью, а также его поддержанию и укреплению. При этом, 45 % опрошенных школьников регулярно занимаются спортом и посещают спортивные секции, 15 % постоянно делают зарядку. Несмотря на низкий процент хронических заболеваний (20 %), регулярно обращаются к врачу 50 % учащихся. В то же время 35 % опрошенных школьников затруднились ответить на вопрос о том, страдают ли они хроническими заболеваниями. 65 % опрошенных школьников положительно относятся к посещению занятий по физической культуре, а 10 % совсем не хотели их посещать. После проведения функциональных проб: проба Летунова, проба Ромберга, проба по Квергу и Гарвардский степ-тест – выявлено, что только 25 % учащихся имели высокую адаптацию к физическим нагрузкам, а у 30 % наблюдались нарушения при выполнении проб, что может быть связано с различными заболеваниями.

Таким образом, согласно проведенному исследованию, можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями являются важной составляющей формирования здорового образа жизни учащихся. Однако необходимо проводить дополнительные мероприятия, чтобы повысить осведомленность учащихся о здоровом образе жизни и мотивировать их к его соблюдению. И только в таком комплексном подходе мы сможем достичь высоких результатов в улучшении здоровья учащихся школы.

Список использованной литературы

1. БГМУ в авангарде медицинской науки и практики: рецензир. ежегод. сб. науч. тр. : в 2 т. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорусский гос. мед. ун-т ; под ред. С. П. Рубникович, В. А. Филонюк. – Минск : ИВЦ Минфина, 2023. – Вып. 13. – Т. 2 : Фундаментальная наука – медицине. Профилактическая медицина. – 256 с.