

Минвидас Матласайтис

магистр

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская республика

ЗДОРОВЬЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ УЧАЩИХСЯ 11–14 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассматривается физическая работоспособность школьников 11–14 лет, связанная со здоровьем. Было обнаружено, что мальчики более активны, чем девочки, как в 13-, так и в 14-летних возрастных группах.

Ключевые слова: физическая активность, физическая емкость, развитие здоровья в детстве.

Введение

Актуальность темы. Здоровье – это основная человеческая ценность, которая оказывает непосредственное влияние на все сферы жизни человека. Недостаточный уровень здоровья ограничивает возможности для полноценной жизни, отрицательно сказывается на личной и социальной, трудовой деятельности, ведет к интеграции в общество и реализации личного потенциала (Kohl Murray, & Salvo, 2019). Потенциал физического и умственного труда человека является важным компонентом полноценной жизни (Wiecha & Hall, 2015). Состояние здоровья человека напрямую зависит от его образа жизни.

Несмотря на важность физической активности, современное общество становится все более пассивным. Обер, Гонсалес, Маньянга и Тремблей (2020) заявляют, что «отсутствие физической активности считается четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности» (стр. 17). Исследования Пястоловой (2020) и Брюссо, Эрвин, Дарст и Панграци (2020) показывают, что физически пассивный образ жизни формируется в школьном возрасте, когда дети все больше и больше времени проводят сидя, проводя свободное время за экранами, все больше участвуя в жизни. виртуальный мир. Именно сформировавшиеся в детстве привычки к физически пассивной жизни определяют образ жизни на более поздних этапах, способствуют формированию различных заболеваний и

проблем ожирения. Образ жизни молодых людей формируется в возрасте 11–14 лет, когда они активно усваивают новые знания и осознают их важность. По этой причине очень важно формировать образ жизни студентов, включая физическую активность в этот период. Однако это непростая задача, поскольку современный образ жизни в обществе побуждает детей быть физически пассивными с раннего возраста. Информационные технологии вовлекают многих детей и побуждают их проводить все больше и больше времени в виртуальном мире. Все больше и больше детей ездят в школу и из школы, проводя свободное время и выходные в помещении. Все это формирует пассивный образ жизни, у детей снижается физическая активность, дети все больше времени проводят сидя. Проблема физической активности у детей усугубилась пандемией COVID-19, которая ограничила мобильность и увеличила время, проводимое дома. «Низкая физическая активность негативно сказывается на развитии детей. Отрицательные воздействия сказываются не только на физическом развитии детей, но и на их умственном и интеллектуальном развитии. Длительная физическая активность оказывает большое влияние на гармоничное развитие детей, что подтверждают исследования, проведенные учеными из разных стран» (Медведкова, Медведков, Зотова, 2019, с. 201). В этом контексте очень важно изучить особенности физической активности школьников 11–14 лет путем выявления факторов, ограничивающих и способствующих их физической активности, а также определения мер и возможностей для стимулирования физической активности.

Актуальность вопроса о физической активности школьников подтверждается большим количеством разнообразных исследований. Важное исследование было проведено группой ученых Carpentera, Bélanguera, O’Loughline, Xhignessea, Warda, Caissieb.

Масштабы этой проблемы раскрыла Пястолова (2020), которая обнаружила, что во всем мире каждый четвертый взрослый человек недостаточно активен, более 80 процентов. подростки в мире недостаточно физически активны. Недавние исследования подтверждают необходимость пропаганды физической

активности среди школьников 11–14 лет с целью формирования у них привычек физически активного образа жизни.

Проблема исследования

Исследования физических возможностей литовских школьников в возрасте 11–18 лет, проводимые каждые десять лет с 1992 года, показали, что физические возможности современных школьников ниже, чем у их сверстников в прошлом. Исследования показывают, что физически пассивный образ жизни формируется в школьном возрасте, когда дети все больше и больше времени проводят сидя, проводя свободное время перед экранами и все больше вовлекаясь в виртуальный мир. Именно сформировавшиеся в детстве привычки к физически пассивной жизни определяют образ жизни на более поздних этапах, способствуют формированию различных заболеваний и проблем ожирения.

Цель исследования – определение физической работоспособности учащихся 11–14 лет, связанной со здоровьем.

Методология и организация исследования.

Объект исследования – физические возможности школьников, связанные со здоровьем.

Стратегия и логика исследования. Количественный доступ использовался для выбора типа исследования. Выбор методов исследования был основан на предыдущих исследованиях и использованных исследовательских инструментах.

Суть исследования – количественное исследование.

Образец исследования. Основное население исследования – учащиеся 5–8 классов (11–14 лет).

Метод выборки исследования – это удобная не вероятностная выборка. Количество испытуемых для сравнения выборки определялось по формуле (Kardelis, 2007):

$$n_{1,2} = 2 \cdot t_2 \cdot \sigma^2 / \Delta^2, (n_1 = n_2)$$

Исследуемые: 341 ученик Каунасской городской школы, выбранный для 5–8 классов (11–14 лет) (имя не указывается из соображений конфиденциальности), из них: 121 девочка и 162 мальчика.

Таблица

| Класс | Количество девушек | Количество мальчиков | Общее количество респондентов |
|-------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 5 | 29 | 30 | 117 |
| 6 | 36 | 40 | 76 |
| 7 | 29 | 46 | 75 |
| 8 | 27 | 46 | 73 |

Методы исследования

Используемый метод испытаний. в Приказе Министра обороны от 08.10.2019 г. V-1153 «Описание процедуры определения физических возможностей учащихся программ начального, основного и среднего образования», который состоит из следующих тестов (для оценки детей в возрасте 11–14 лет, т. е. учащихся программ начального и среднего образования):

1. «Фламинго» (для балансировки).
2. «Сидеть и толкаться» (для гибкости).
3. «Прыжки с дистанции» (для определения силы мышц ног).
4. «Свисание на согнутых руках» (для определения мышечной выносливости).
5. «Бег 10x5 м со стрелком» (на скорость, ловкость).
6. «Бег на 20 м со стрелком» (для определения работоспособности сердечно-сосудистой системы).

Организация исследования

Исследование было одобрено этическим комитетом LSU по социальным наукам для проведения социальных исследований No. xxxxxxxx (09.04.2021). В ходе исследования соблюдались этические принципы. Исследование проводилось в 2021 году. Маршировать.

В ходе исследования были соблюдены принципы исследовательской этики – доброжелательность, уважение достоинства личности, добровольность,

анонимность и конфиденциальность, а также принципы раскрытия информации об исследовании. Поскольку некоторые респонденты являются несовершеннолетними, было получено информированное согласие родителей / опекунов на участие ребенка в исследовании и информированное согласие спортсмена на участие в исследовании.

Методы статистического анализа

Для анализа данных исследования был проведен описательный анализ данных количественного исследования: средние значения, стандартное отклонение. Для проверки гипотез о равенстве средних значений независимых выборок применялся t-критерий Стьюдента и применялся критерий хи-квадрат. Уровень значимости – $p < 0,05$. Анализ проводился с использованием программы SPSS.17.

Результаты и обсуждение

Детям рекомендуется уделять около 60 минут в день хотя бы легкой физической активности, не обязательно спорту, как рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Такие исследователи, как (Sallis et al, 2000), утверждают, что современные школьники должны быть физически активными не менее 3–4 дней в неделю (Armonienè, 2007). Согласно нашему исследованию, результаты школьников, принявших участие в исследовании, полностью соответствуют этим рекомендациям исследователей. Однако есть и другие мнения, что по стандартам (ВОЗ) школьники должны быть физически активными 6–7 дней в неделю. По сравнению с такими рекомендациями школьники в нашем исследовании слишком физически активны. Учащиеся, участвовавшие в исследовании, занимались средним ФА в среднем 3,5 дня в неделю. Исследование также подтвердило данные ученых, согласно которым мальчики более физически активны, чем девочки (Volbekienè et al., 2007). Исследование показало, что старшие ученики были более физически активными, высокий ФА был статистически значимо выше $p < 0,05$, а анализ среднего ФА не показал статистически значимой разницы $p > 0,05$.

Выводы

Анализ физической активности девочек и мальчиков в возрасте 11–14 лет показал, что учащиеся были физически неадекватными и не соответствовали рекомендациям ВОЗ по физическим возможностям для детей этого возраста. Ученики старшего возраста оказались более физически активными ($p < 0,05$). Было обнаружено, что мальчики более активны, чем девочки, как в 13-, так и в 14-летних возрастных группах.

Список литературы

1. Akyuz M. Comparison of Certain Physical Fitness Parameters in young Football and basketball players/ M. Akyuz // Journal of Education and Training Studies. – 2018. – №6(5). – С. 201–206.
2. Armstrong N. Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine / N. Armstrong, W. Machelen. – Oxford University Press, 2017. – 720 p.
3. Wickel E. Towards a better understanding of physical activity among children and adolescents / E. Wickel // Education Review. – 2021. – №2. – С. 32–36.
4. Бекмуродов А.Ж. Практические преимущества физической активности / А.Ж. Бекмуродов, А.М. Бурханов // Наука, образование и культура. – 2020. – №4 (48). – С. 59–60.
5. Даулетшин И.И. Показатели физического развития детей 5–10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / И.И. Даулетшин // ОНВ. – 2013. – №5 (122). – С. 196–205.
6. Кешабянц Э.Э. Физическая активность детей / Э.Э. Кешабянц // Вопросы питания. – 2018. – №5. – С. 138–139.
7. Киреева З.А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности / З.А. Киреева // Вестник Курганского государственного университета. – 2015. – №2 (36). – С. 55–57.