

Русина В. В., Радько Н. А.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Научный руководитель ст. преп. Волох Е. В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Многочисленными исследованиями установлено, что одним из наиболее доступных и эффективных способов укрепления здоровья детей и подростков является оптимальный двигательный режим. Потребность ребенка в движении так же естественна, как потребность в пище и сне. При снижении уровня двигательной активности возникает патологическое состояние, характеризующееся нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кровотока и кровообращения).

Цель: гигиеническая оценка двигательной активности и физического развития учащихся учреждения общего среднего образования (УОСО).

Материалы и методы. В работе использован анкетно-опросный метод с участием 98 учащихся 5-х классов УОСО г. Минска. Анализ двигательной активности осуществлялся с помощью специально разработанной анкеты, оценка гармоничности физического развития – путем расчета индекса Кетле. Для обработки данных использованы программы STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel, методика расчета критерия χ^2 с поправкой Йейтса.

Результаты и их обсуждение. При анализе уровня физического развития учащихся у 45,9% опрошенных выявлено гармоничное физическое развитие, у 13,3% – дисгармоничное за счет дефицита массы тела, у 12,5% – дисгармоничное за счет избытка массы, каждый пятый (21,4%) имеет резко дисгармоничное физическое развитие за счет избытка массы, у 6,9% респондентов – резко дисгармоничное физическое развитие за счет недостатка массы тела.

Установлена недостаточная двигательная активность школьников в течение дня. Так, на школьных переменах каждый третий (37,7%) повторяет материал следующего урока, каждый четвертый (27,5%) играет в телефоне либо делает домашнее задание, и только для 34,8% детей характерна подвижная деятельность ($\chi^2=8,266$, $p<0,005$). Физкультминутки на общеобразовательных уроках проводятся только несколько раз в неделю. По утрам зарядку делает только каждый четвертый ребенок (24,4%). Организация свободного времени половины школьников в будние дни включает посещение секций и кружков (54,1%), каждый четвертый учащийся (25,5%) в свободное время помогает родителям по дому, остальные (20,4%) ведут малоподвижный образ жизни – смотрят телепередачи, слушают музыку, проводят свободное время за компьютером ($\chi^2=5,366$, $p<0,005$). В выходные же дни двигательная активность детей выше: 83,5% школьников занимаются физической культурой и спортом, и только 11,4% – проводят время в интернете, незначительная доля опрошенных (5,1%) занимается делами по дому и помогает родителям. ($\chi^2=8,22$, $p<0,005$). Мотивацией к двигательной активности учащихся зачастую является желание избежать проблем со здоровьем (49%), улучшить самочувствие (15,3%), выглядеть красивее либо похудеть – 35,7% ($\chi^2=8,200$, $p<0,005$).

Анализируя вопрос о ежедневной длительности нахождения учащихся в сидячем положении выявлено, что у каждого четвертого (25,5%) это время составляет более 6 часов, по 17,3% респондентов – 5-6 часов и 4-5 часов в сутки, остальные – менее 4 часов ($\chi^2=7,880$, $p<0,005$). Длительность сна является недостаточной у 74,6% анкетированных, что оказывает неблагоприятное влияние на физическое развитие школьников ($\chi^2=14,625$, $p<0,001$).

Выводы. Выявленная недостаточная двигательная активность современных школьников и нерациональный режим их дня достоверно являются факторами риска здоровью детей и подростков, способствуя формированию нарушений физического развития с избытком массы тела.