

Слуцкая А. И.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И РЕЗЕРВА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Научный руководитель ст. преп. Волох. Е. В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Здоровье человека неразрывно связано с движением, так как достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности в любой возрастной период. Выполнение физических упражнений способствует улучшению кровообращения, обменных процессов, умственной деятельности, стимулирует работу внутренних органов. Достаточная двигательная активность неразрывно связана и с повышением резервных возможностей организма ребенка. Физическая активность детей и подростков школьного возраста ограничена продолжительное время за счет особенностей образовательного процесса: они находятся в неудобной позе, сидя за партой или учебным столом. Такое длительное статическое положение неблагоприятно отражается на функционировании многих систем организма.

Цель: гигиеническая оценка двигательной активности учащихся и резерва их здоровья.

Материалы и методы. В работе использован анкетно-опросный метод исследования. Проведен анализ результатов анкетирования учащихся 6-х классов учреждений общего среднего образования г. Минска, измерение отдельных показателей работы сердечно-сосудистой системы. Определение резерва здоровья респондентов производилось с использованием расчета адаптационного потенциала. Для статистической обработки данных использована программа Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования отмечено, что треть опрошенных учащихся находятся в статическом положении около 7-8 часов ежедневно. В течение дня респонденты проводят на свежем воздухе в среднем 20-40 минут. Обычное занятие на переменах у половины ребят состоит в повторении материала следующего урока, только треть детей во время перемены бегают и играют. Физкультминутки на уроках, в том числе и гимнастика для глаз, проводятся лишь несколько раз в течение учебной недели, в том числе и сидя за партами. Частота выполнения физических упражнений у большинства школьников составляет 4 раза в неделю. Цель занятия физкультурой, по мнению большинства респондентов, это формирование оптимального здоровья, воспитание таких физических качеств как ловкость и сила.

Результаты опроса показывают, что свободное от учебы время в будние дни больше занято дополнительным образованием (посещением секций и кружков). Остальное время респонденты проводят за компьютером, помогают родителям по дому, рисуют или читают. При нормируемой продолжительности ночного сна для школьников 10-14 лет, составляющей 9-10 часов, средняя продолжительность сна опрошенных 6-классников составила 7-8 часов.

По данным оценки адаптационного потенциала у большинства учащихся наблюдается напряжение механизмов адаптации, что является неблагоприятным прогностическим признаком, указывающим на истощение функциональных резервов организма.

Выводы. Выявленные высокая распространенность гиподинамии и напряжение механизмов адаптации среди школьников являются взаимосвязанными явлениями и индикаторами не только наличия у них недостаточной потенциальной способности приспосабливаться к изменяющимся факторам окружающей среды, но и риска неблагоприятных сдвигов в работе растущего организма.