

*Русина В. В.*

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

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

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность, или движение. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их рост и развитие, в том числе и умственное. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Однако, в последние годы, в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, а так же других причин, у большинства школьников отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня.

**Цель:** гигиеническая оценка режима дня детей и подростков и доли двигательной активности в нем.

**Материалы и методы.** В работе использован социологический метод с участием 98 учащихся 5-х классов УОСО г. Минска с помощью специально разработанного опросника. Данные обработаны программой Microsoft Excel, достоверность оценена с использованием расчета критерия Фишера (F).

**Результаты и их обсуждение.** 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, используя гаджеты, 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 здоровье и физическое развитие школьников ( $\chi^2=14,625$ ,  $p<0,001$ ).

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