

В.А. Богнат, Д.Д. Зайко
ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ
Научный руководитель: ст. преп. Н.В. Самохина
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V.A. Bognat, D.D. Zaiko
CHARACTERISTICS OF MOTOR ACTIVITY OF ADOLESCENTS
Tutor: senior lecturer N.V. Samokhina
Department of Hygiene of Children and Adolescents
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В данной статье представлены данные об уровне двигательной активности подростков. Проанализирована распространенность факторов, влияющих на формирование гиподинамии и выявлены наиболее значимые из них. Определена необходимость проведения профилактической работы с подростками, направленной на оптимизацию двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, подростки, здоровье, гиподинамия, профилактика.

Resume. This article presents data on the level of motor activity of adolescents. The prevalence of factors affecting the formation of hypodynamics was analyzed and the most significant of them were identified. The need for profiling work with adolescents aimed at optimizing motor activity has been determined.

Keywords: motor activity, adolescents, health, hypodynamics, prevention.

Актуальность. С каждым днем человечество все больше и больше пытается упростить свою жизнь, е задумываясь о последствиях. Гиподинамия является одной из ведущих проблем современного общества, приводящей к замедлению развития двигательных навыков и формированию различных отклонений в состоянии здоровья. Малоподвижный образ жизни способствует слабости мышц и костного аппарата, ухудшению кровоснабжения тканей, возникновению избыточной массы тела и ожирению, формированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и атеросклероза. Нарушению функций нервной системы [1]. Высоко восприимчивыми к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды являются подростки, для которых характерны интенсивные процессы роста и развития, лабильность нервной системы, гормональные перестройки. Образ жизни большинства подростков является малоподвижным и характеризуется пассивным времяпрепровождением, учебными перегрузками, недостаточностью сна. Таким образом, среди подросткового населения необходимо проводить профилактическую работу, направленную на оптимизацию уровня их двигательной активности, способствующему гармоничному развитию и оптимальному функционированию органов и систем организма.

Цель: оценить уровень двигательной активности подростков.

Задачи:

1. Изучить объем двигательной активности участников исследования.
2. Проанализировать уровень осведомленности опрошенных о значении движения для нормальной жизнедеятельности организма.

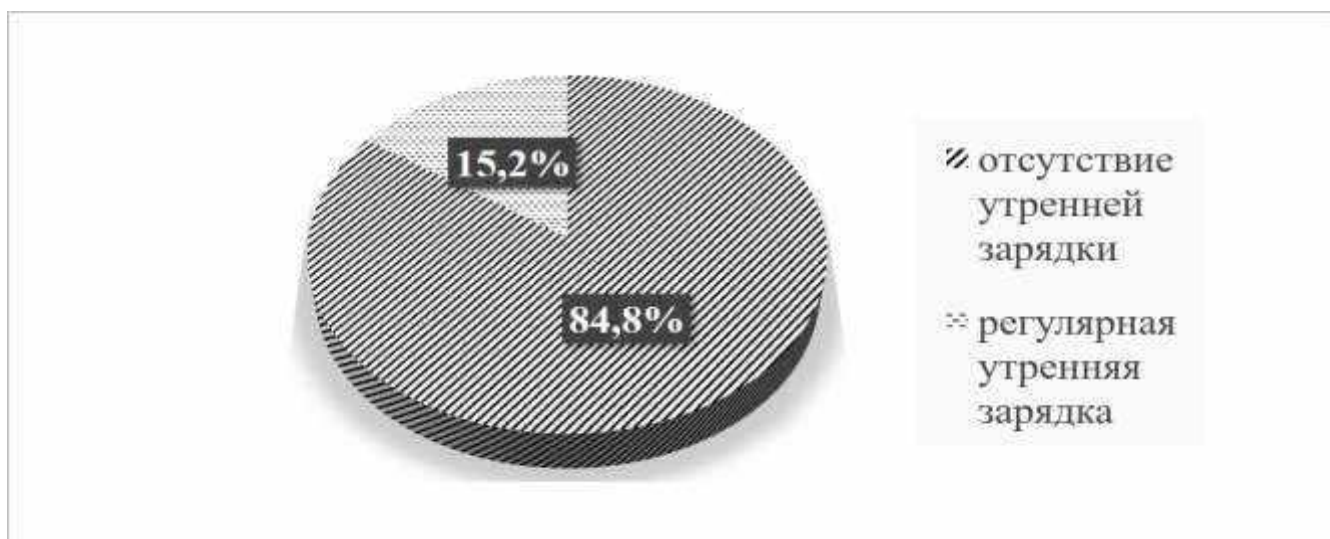
3. Выявить факторы, оказывающие наибольшее влияние на объем двигательной активности респондентов.

4. Определить среди подростков наиболее предпочтительные формы физической активности.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 164 учащихся учреждений общего среднего образования и среднего специального образования в возрасте от 13 до 17 лет. Использовался анкетно-опросный метод: разработана анкета для изучения двигательной активности подростков. Статистическая обработка данных осуществлена с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Двигательная активность является совокупным понятием и включает в себя физическое воспитание, активность в процессе обучения, общественно полезной и трудовой деятельности, а также спонтанную физическую активность в свободное время. Указанные составляющие дополняют друг друга и определяют уровень двигательной активности [2].

В рамках исследования проведена оценка одного из важнейших компонентов двигательного режима, способствующего хорошему настроению, активизации мышечного тонуса и обменных процессов в организме – утренней зарядки (диагр. 1).

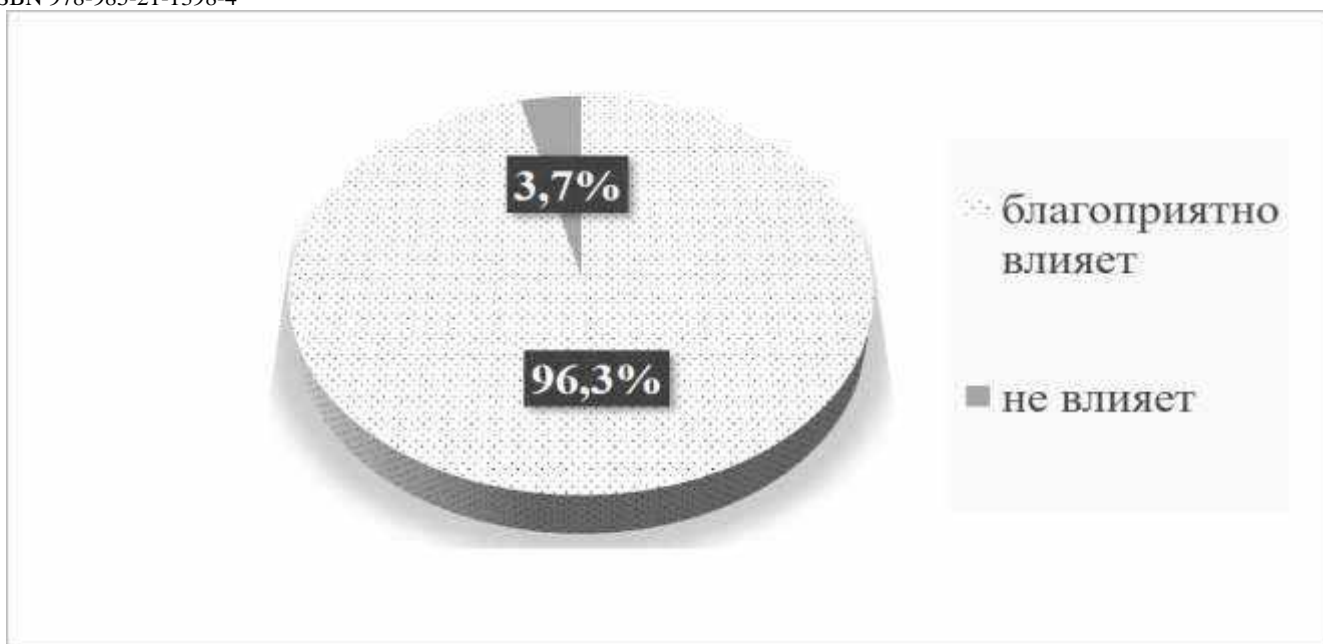


Диагр. 1 – Распределение опрошенных в зависимости от отношения к утренней зарядке

Установлено, что 84,8% опрошенных не делают утреннюю зарядку.

Значительную популярность приобрели приложения, позволяющие отслеживать физическую активность человека в течение дня. 54% опрошенных активно их используют. В результате анкетирования, было выявлено, что количество шагов за день у подростков варьирует от 2 до 20 тысяч. Данные приложения являются инструментом отслеживания уровня физической активности.

Убеждение в благоприятном влиянии физической активности на состояние здоровья является мотивацией для оптимизации двигательного режима для улучшения функционального состояния организма. При проведении исследования оценена осведомленность подростков о влиянии физической активности на здоровье (диагр.2).



Диагр. 2 – Распределение респондентов в зависимости от осведомленности влияния физической активности на здоровье

Выявлено, что 96,3% респондентов отмечают положительное влияние физической активности на здоровье.

Объем двигательной активности непостоянен в зависимости от времени года. Большинство подростков (64,0%), отметили повышение своей активности в весенне-летний период, при этом 30,5% опрошенных активны в течение всего года вне зависимости от сезона. Одним из ведущих факторов, оказывающих влияние на подвижность подростков, является учебный процесс, который включает учебные занятия и домашнюю подготовку. 61,5% опрошенных испытывают учебную нагрузку. 25% опрошенных тратят на выполнение домашнего задания 3-4 часа в день, 17% - более 4 часов. 37% участников опроса отметили учебную деятельность, как фактор, препятствующий подвижному образу жизни. Установлено, что 72% респондентов предпочитают активное времяпровождение. При этом, 38,4% опрошенных проводят время в выходные дни пассивно: смотрят телевизор, используют для развлечения гаджеты.

Фактором, способствующим достаточной двигательной активности, является личная мотивация. Участники исследования отметили, что их мотивирует вести подвижный образ жизни желание быть более сильным и выносливым (76,8%), более здоровым (46,3%). В настоящее время существуют различные формы физической активности. Среди подростков, наиболее предпочтительными являются: силовые тренировки (56,1%), подвижные игры (46,3%), бег и ходьба (43,9%).

Выводы:

1. Для подростков характерен недостаточный уровень двигательной активности. При этом, большинство участников исследования активно контролируют объем движений в течение дня.

2. Более 95% респондентов осведомлены о благоприятном воздействии физической активности на здоровье.

3. Ведущими факторами, влияющими на объем двигательной активности в подростковом возрасте, являются учебный процесс, использование гаджетов, время года и личная мотивация.

4. Наиболее распространенными формами физической активности среди подростков являются силовые тренировки, подвижные игры, бег и ходьба.

Таким образом, разработка и реализация мероприятий, основанных на полученных данных, позволит оптимизировать двигательную активность и сохранить здоровье подростков.

Литература

1. Величко, А.И. Проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы / А.И. Величко, К.Р. Саакова, О.А. Татаринцева // Наука-2020. – 2019. – №6 (31). – С.65-71.
2. Основы гигиены детей и подростков: учеб пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М.М. Солтан [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Новое знание, 2018. – 390 с.: ил.