

Н.В. Самохина

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Т.С. Борисова

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

N.V. Samokhina

**HYGIENIC ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT
AND MOTOR ACTIVITY OF ORGANIZED CHILDREN**

Tutor: PhD, associate professor T.S. Borisova

Department of Hygiene of Children and Adolescents

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены данные о физическом развитии и уровне двигательной активности детей организованных коллективов. Описаны основные формы двигательной активности участников исследования в будние и выходные дни. Оценены продолжительность пребывания школьников на свежем воздухе и длительность просмотра телепередач и использования гаджетов как важных компонентов режима дня.

Ключевые слова: дети, здоровье, физическое развитие, двигательная активность.

Resume. The article presents data on the physical development and level of motor activity of organized children. The main forms of physical activity of study participants on weekdays and weekends are described. The duration of schoolchildren's stay in the fresh air and the duration of watching TV shows and using gadgets as important components of the daily routine were assessed.

Keywords: children, health, physical development, physical activity.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей и подростков имеет не только национальный характер, но и приобретает признаки глобального распространения. Подростающее поколение характеризуется малоподвижным образом жизни, приводящим к негативным физическим, психологическим и социально-экономическим последствиям для здоровья [4]. Недостаточный уровень двигательной активности способствует замедлению роста, развития, обменных процессов в организме, а также возникновению неинфекционных заболеваний, приводит к ухудшению функционирования органов и систем организма ребенка, в частности к затруднению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, быстрому утомлению и снижению работоспособности [3]. В связи с чем очень важны мониторинг двигательного компонента режима дня детей и подростков и своевременная коррекция формирующейся гиподинамии.

Цель: оценить физическое развитие и уровень двигательной активности детей организованных коллективов.

Задачи:

1. Исследовать физическое развитие детей организованных коллективов.
2. Оценить двигательный компонент режима дня обследованных детей.

3. Изучить длительность пребывания учащихся общеобразовательных учреждений на свежем воздухе.

4. Проанализировать формы организации досуга учащихся.

Материалы и методы. В рамках исследования проведена оценка физического развития и компонентов режима дня 423 учащихся 1-5 классов учреждений общего среднего образования г.Минска. Физическое развитие исследовано с применением метода индексов (рассчитан индекс массы тела). Для изучения двигательной активности и характера организации досуга детей использован анкетно-опросный метод анкетированием родителей (законных представителей) школьников. Статистическая обработка данных осуществлена с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Одним из достоверных показателей состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков является физическое развитие. По результатам рассчитанного индекса массы тела установлено, что гармоничное физическое развитие регистрируется у 33,3% обследованных школьников в возрасте 7-11 лет. Дисгармоничное физическое развитие регистрируется у 27,6% обследованных лиц, причем чаще вследствие избытка массы тела (у 17,6%), нежели её дефицита (у 11,0%). Резко дисгармоничное физическое развитие выявлено у 38,1% детей, при этом из-за выраженного избытка массы тела у 24,3% и её выраженного дефицита – у 13,8% обследованных детей (рисунок 1).

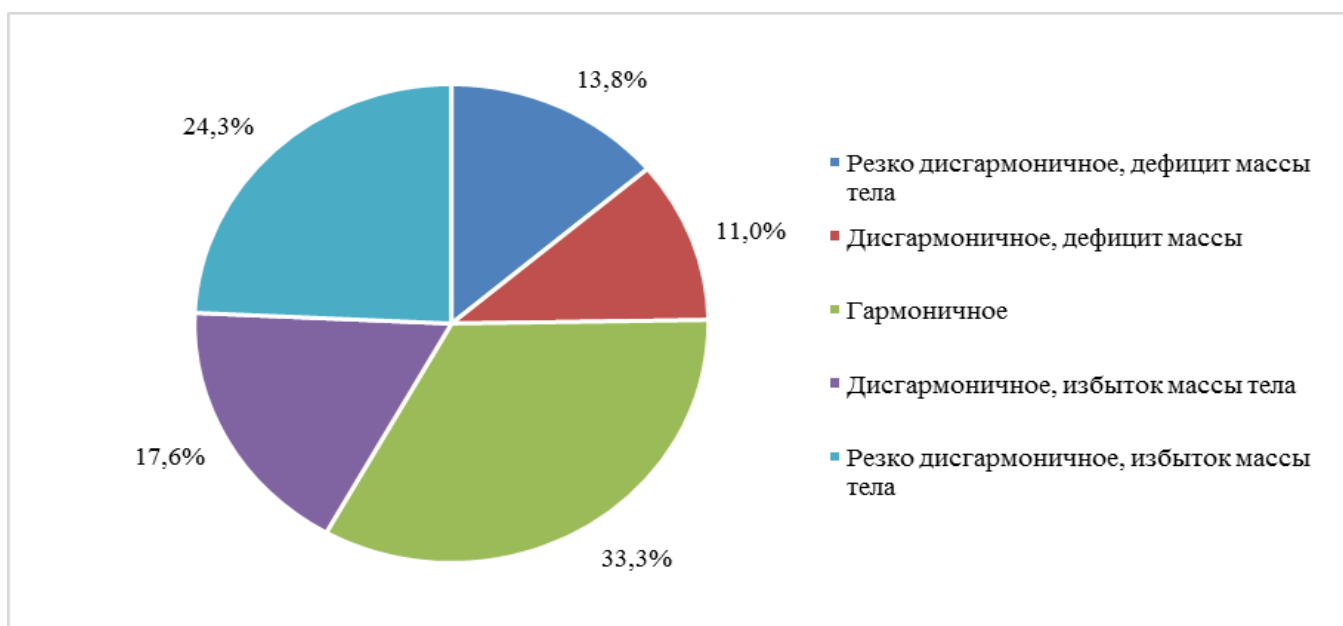


Рис. 1 – Структура распределения обследованных детей в зависимости от гармоничности физического развития

Уровень физического развития во многом определяется характером двигательной активности детей, её видом и формой организации как в условиях учреждения образования, так и вне учебы. По результатам исследования установлено, что одним из основных видов повседневной двигательной активности детей организованных коллективов является дорога в школу и домой. При этом

большинство из них (95,0%) до учреждения образования идет пешком, затрачивая на дорогу около 10-15 минут (80,9%), у некоторых – до 15-30 минут (14,1%). Вместе с тем у 5,0 % детей данный маршрут составляет до 1 часа транспортной доступности.

Наиболее распространенными формами двигательной активности учащихся 1-5 классов вне учреждения образования в будни и выходные дни являются занятия в спортивных секциях у 48,6% и 35,3% участников исследования, прогулки на свежем воздухе – 22,2% и 32,1% соответственно анализируемым периодам. Подвижные игры вне учреждения образования имеют место в режиме дня только у 12,4% детей в будни и 18,8% в выходные дни. Вместе с тем у 16,7% обследованных детей в будние дни и 13,7% в выходные дни двигательный компонент режима дня представлен лишь спонтанными движениями, т.е. в свободное от учебы время имеет место организация пассивного отдыха (рисунок 2).

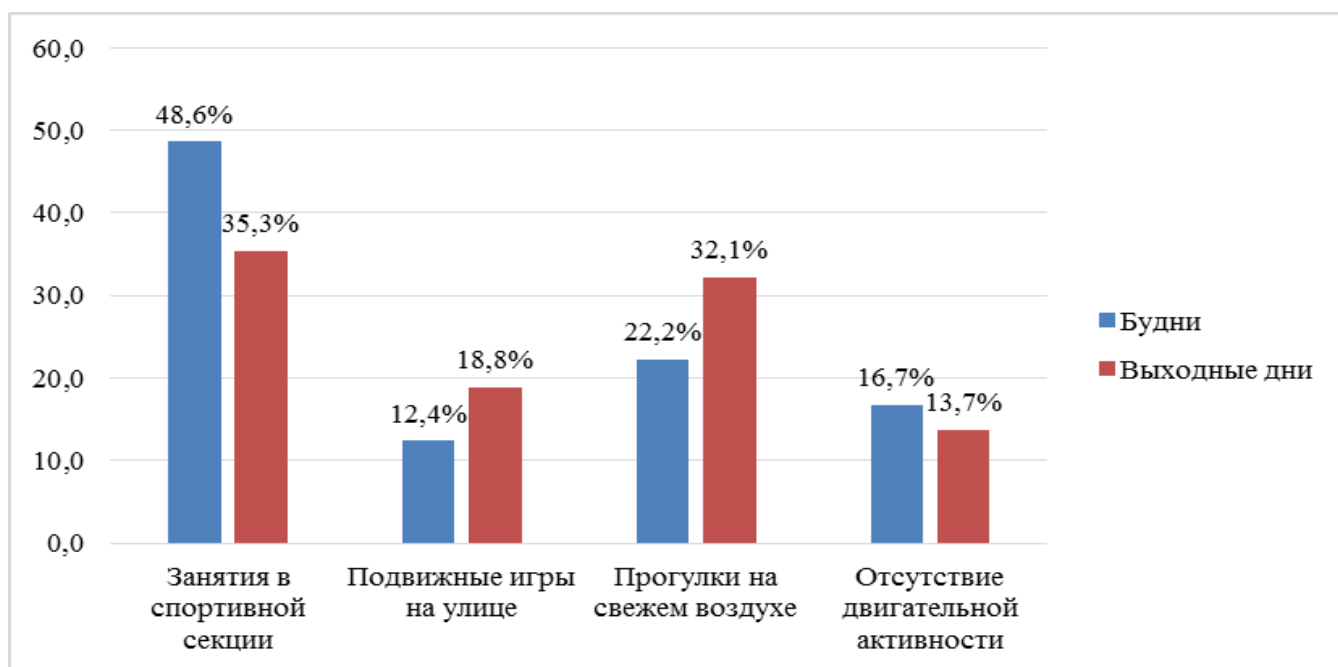


Рис. 2 – Распространенность форм двигательной активности среди детей 1-5 классов в будни и выходные дни

Одним из мощных оздоровительных факторов являются прогулки на свежем воздухе, способствующие оксигенации крови, улучшению окислительных процессов и тканевого дыхания, увеличению легочной вентиляции, нормализации корковых и подкорковых нейродинамических процессов, активизации обменных процессов [2]. Однако, по данным исследования у школьников установлена недостаточная продолжительность прогулок на свежем воздухе. Так, большинство (81,3%) обследованных учащихся бывает на улице менее 3-х часов в день.

Малоподвижный образ жизни обучающихся, особенно в свободное от учебы время является одним из ведущих факторов риска развития гиподинамии [1]. Вместе с тем, такой характер организации досуга имеет место у большинства представителей обследованной целевой аудитории. Ежедневные просмотр телевидения или

использование гаджетов, составляет более 2-х часов у 57,2% участников исследования, в том числе у 11,4% из них – более 4 часов.

Выводы:

1. Гармоничное физическое развитие характерно лишь для трети детей организованных коллективов, при этом дисгармоничность за счет избытка массы тела встречается в полтора раза чаще, чем за счет ее дефицита.

2. Основным видом повседневной двигательной активности учащихся организованных коллективов является дорога в школу и домой, что свидетельствует о недостаточном разнообразии форм двигательной активности в течение дня и их низкой эффективности.

3. Дополнительная двигательная активность школьников в будни или в выходные дни представлена занятиями в спортивных секциях, при этом имеет место дефицит подвижных игр и прогулок на свежем воздухе (пребывание на свежем воздухе недостаточно по продолжительности и вовсе отсутствуют у каждого шестого и каждого седьмого ребенка в будни и в выходные дни соответственно).

4. Досуг у более половины учащихся имеет пассивный характер: свободное время в режиме дня расходуется на просмотр телевидения и использование гаджетов по продолжительности более 2-х часов в день.

5. Полученные результаты указывают на необходимость оптимизации уровня двигательной активности как средства сохранения и укрепления здоровья школьников.

Литература

1. Ерменова, Б.О Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7 (18) – С.23-27.

2. Основы гигиены детей и подростков: учебн. пособие / Т.С.Борисова [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Новое знание, 2018. – 390с.: ил.

3. Осолодкова, Е.В. Влияние снижения двигательной активности на состояние здоровья младшего школьника / Е.В. Осолодкова // Символ науки. – 2017. – №1 (2). – С.168-169.

4. Покатилов, А.Б. О тревожных тенденциях роста заболеваемости костно-мышечной системы у детей и подростков и перспективах их профилактики / А.Б. Покатилов, А.П. Новак, С.В. Сарванова и др. // Главный врач Юга России. – 2020. – №1 (71). – С.19-22.