

Богнат В.А., Зайко Д.Д.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Научный руководитель: ст. преп. Самохина Н.В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Значимой проблемой современного общества является гиподинамия, которая приобрела статус «социального заболевания». Одной из наиболее восприимчивых групп населения к воздействию неблагоприятных факторов являются подростки, жизнедеятельность которых характеризуется сидячим образом жизни, пассивным времяпровождением, бесконтрольным использованием гаджетов, что впоследствии способствует развитию гиподинамии. Недостаточный объем двигательной активности негативно сказывается на состоянии организма: ухудшается функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушается пищеварение, снижается уровень неспецифической резистентности, формируются нарушения опорно-двигательного аппарата и органа зрения, ухудшается психоэмоциональное состояние. Исследование двигательной активности позволит выявить ведущие факторы, оказывающие влияние на её объем и определить основные направления мероприятий по профилактике гиподинамии среди подростков.

Цель: оценить уровень двигательной активности подростков.

Материалы и методы. В исследовании приняло 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. В ходе данного исследования было выявлено, что 86,7% опрошенных не делают утреннюю зарядку, хотя 96,5% считают, что физическая активность благоприятно влияет на здоровье. 42,7% респондентов активно используют мобильные приложения для отслеживания объема двигательной активности. Большинство (64,3%) опрошенных отметили повышение своей активности в весенне-летний период.

Одним из ведущих факторов, оказывающих влияние на подвижность подростков, является учебный процесс, который включает учебные занятия и домашнюю подготовку. 16,8% опрошенных тратят более 4 часов в день на выполнение домашнего задания, 61,5% респондентов испытывают учебную нагрузку. При этом, 35% подростков отметили учебную деятельность как фактор мешающий вести подвижный образ жизни.

Зависимость от гаджетов является одной из проблем современного общества, которая вносит значительный вклад в развитие гиподинамии. 39,9% респондентов пассивно проводят свои выходные, используя гаджеты.

Фактором, способствующим достаточной двигательной активности, является личная мотивация. Участники исследования отметили, что их мотивируют желание быть более сильным и выносливым (76,8%), более здоровым (46,3%), достижения сверстников (17,1%).

Выводы: для подростков характерен недостаточный уровень двигательной активности. При этом, большинство участников исследования активно контролируют объем движений в течение дня. Ведущими факторами, влияющими на объем двигательной активности в подростковом возрасте, являются учебный процесс, использование гаджетов, время года и личная мотивация. Разработка и реализация мероприятий, основанных на полученных данных, позволит оптимизировать двигательную активность и сохранить здоровье подростков.