

Озимко У.Н.

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

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

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В современном мире укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей развития человечества. С каждым годом возрастает количество детей, у которых наблюдается снижение объёма физической активности. Проведённое в 2018 году исследование Всемирной организацией здравоохранения, при участии 45 стран и около 230 тысяч детей, выявило, что только 19 % детей и подростков имеют достаточный уровень двигательной активности. Актуальность проблемы выражается в том, что гиподинамия является пусковым механизмом нарушения жизнеобеспечивающих систем организма детей и подростков.

Малоподвижный образ жизни, в первую очередь, влияет на функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством нарушения кровотока и уменьшения объёма дыхания из-за нарушения деятельности мышц, способствующих движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу и нарушение оттока по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления, что проявляется сильной головной болью, усталостью, утомляемостью. Гиподинамия приводит к ослаблению и атрофии мышц, вследствие уменьшения силы и выносливости организма, а также к нарушению обмена веществ организма в целом. А с течением времени дефицит подвижности детей и подростков, особенно в сочетании с однообразной рабочей позой за столом в школе и дома, могут способствовать уменьшению костной массы и нарушению осанки.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. В школьном возрасте гиподинамию связывают с нерациональным распорядком дня и с перегрузкой учебной деятельностью. Кроме того, в современном обществе телефоны и компьютеры всё больше заменяют прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и активный образ жизни в целом, что также является сопутствующим фактором снижения двигательной активности. Следствием недостаточности двигательной активности является накопление избыточной массы тела. Ожирение по причине пренебрежения активным образом жизни выявлено у каждого 5-6 ребёнка в мире. Избыточный вес – это фактор риска развития сахарного диабета, инсультов, инфарктов и других нарушений здоровья человека.

Ведение активного образа жизни с раннего детства предупреждает развитие многих заболеваний и их осложнений. Основой профилактики гиподинамии является достаточная физическая активность, которая является не только стимулятором всех систем организма, но и способствует увеличению его адаптационных возможностей. С целью повышения двигательной активности ребёнка рекомендуются прогулки на свежем воздухе, занятия в кружках и секциях с динамическим компонентом, чередование умственной и физической нагрузки, рациональное питание и при этом ограничение времяпровождения за телефонами и компьютерами.