

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Кравченко А.Д., Макаров С.С., Заяц О.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Здоровье детей и подростков является одним из главных компонентов здоровья населения в целом, на который необходимо ориентировать основные профилактические мероприятия, направленные на недопущение развития патологических состояний. В реализации данных мероприятий необходимо участие не только медицинского персонала и педагогов, но и родителей. В настоящее время большое внимание уделяется здоровому образу жизни школьников. Среди основных составляющих состояния и уровня здоровья студенческой молодежи одно из главных мест принадлежит двигательной активности.

В сложившихся социальных условиях возрастает роль оптимальной двигательной активности. Известно, что двигательная активность положительно влияет на здоровье, увеличивает продолжительность жизни, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность.

При недостатке движения и развиваются гиподинамия, оказывающая негативное влияние на работу практически всех систем организма. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник. Гиподинамия является одной из причин близорукости и нарушения осанки. Недостаток движения приводит к расстройствам нервной системы, нарушению обмена веществ (повышенной массе тела и ожирению), к снижению не только физической, но и умственной работоспособности. Известно, что к симптомам гиподинамии относятся недомогание, вялость, снижение работоспособности, нарушения сна, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость при небольших нагрузках, учащение сердцебиения, повышение артериального давления.

Цель. Изучить распространенность гиподинамии среди современных школьников.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 152 респондентов. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса установлено, что 50,7% в возрасте от 11-15 лет, 44,7% от 16 до 18 лет и 4,6% от 7 до 10 лет. Согласно результатам проведенного опроса, 64,5% респондентов известно, что такое гиподинамия.

На вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни» были выявлены такие ответ 61,2% респондентов ответили да, нет 29,6%, иногда – 9,2% респондентов.

Что касается физической активности, то из всех опрошенных только 38,8% (59 человек) занимаются спортом, а 61,2% (93 человек) не занимаются. Эти результаты говорят о низкой физической активности среди школьников, что является одним из факторов развития гиподинамии.

Из 152 человек уроки физической культуры нравятся 73 % (111 человек) опрошенных.

Из всех опрошенных только 15,8% ежедневно делают зарядку дома, 55,9 % делают ее иногда, и 28,3 % ее вообще не выполняют.

Что касается прогулок на свежем воздухе, то 55,3% опрошенных гуляют более 3 раз в неделю, 23% менее 3 раз в неделю, 15,8 % выходят погулять только в выходные, и 5,9 % пребывают на свежем воздухе, когда идут в школу.

При этом среди школьников 46,1% имеет нарушения осанки, 60.5% респондентов – нарушения зрения.

Выводы. По результатам исследования образа жизни учащихся 1-11 классов учреждения общего среднего образования № 32 г. Гродно путем анкетирования было установлено, что учащиеся недостаточно времени проводят на свежем воздухе; более половины опрошенных отметили, что проводят за компьютером и телефоном более 3 часов в день, что является фактором риска развития таких заболеваний как миопия, сколиоз среди школьников широко распространена гиподинамия.

Полученные данные опроса и анализа свидетельствуют о необходимости информационной работы по вопросам здорового образа жизни учащихся и в формировании мотивации к здоровьесберегающему поведению.

Литература.

1. Колокольцев, М. М. Характеристика двигательной активности студентов вуза и стадии изменения их поведения, связанного с выполнением физических нагрузок / М. М. Колокольцев, А. Ю. Боженов. // Вестник ИрГТУ. – 2014. – № 2(85). – С. 250–254.

2. Кузнецов, В. В. Оценка когнитивных функций студентов медицинских университетов в процессе обучения, связанная с состоянием их здоровья / В. В. Кузнецов [и др.]. // Исследования и практика в медицине. – 2021. – № 1. – С. 85–96.

3. Лучина, И. Г. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / И. Г. Лучина, Т. Э. Сулохин, Д. Д. Попов // Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 23–27.

4. Халилова, Л. И. Двигательная активность и ее влияние на здоровье студентов / Л. И. Халилова. // Педагогика. – 2021. – № 3. – С. 374–378.

Чупряев, И. К. Физическая активность как фактор.,,