

Д.А. Юрьевских, Л.Л. Липанова
**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

D.A. Yuryevskikh, L.L. Lipanova
**STUDY OF INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE
GENERAL STATE OF HEALTH OF CHILDREN AND TEENAGERS**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: dashyta-2295@mail.ru

Аннотация. В статье приведены результаты исследования уровня физической активности и его влияние на самочувствие и самооценку здоровья детей и подростков. Основу исследования составляет анализ анкетных данных школьников Свердловской области с 5 по 11 класс в возрасте от 11 до 18 лет общей численностью 571 человек.

Annotation. In article are given results of research of level of physical activity on health and a self-assessment of health of children and teenagers. The basis of research is made by the analysis of biographical particulars of school students of Sverdlovsk region with 5 on 11 class of both floors aged from 11 till 18 years with a total number of 571 person.

Ключевые слова: физическая активность, дети, подростки.

Keywords: physical activity, children, teenagers.

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Низкая физическая активность является глобальной эпидемией современного общества. Значительная часть населения в различных странах испытывают выраженный недостаток физической активности, что наряду с другими неблагоприятными факторами образа жизни, определяет высокую распространенность среди населения ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний [1,2].

Учитывая, что привычный уровень физической активности человека закладывается в детстве, а уровень физической активности именно в молодом возрасте определяет риск возникновения заболеваний во взрослом возрасте, проблема формирования достаточного уровня физической активности среди детей и молодежи заслуживает особого внимания [1,2,3]. Согласно

рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день, а физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья [2]. Рекомендуемый уровень двигательной активности детей в возрасте 11-14 лет должен составлять ежедневно 4-5 часов, а в возрасте 15-17 лет 3-4 часа – для мальчиков и 3-4,5 часа – для девочек [3]. Из этой величины в соответствии с гигиеническими требованиями к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях 3 часа в неделю двигательной активности должно обеспечиваться в условиях школы за счет уроков физкультуры [4]. По данным ВОЗ на 2014 г. в развитых странах лишь один из пяти подростков имеет достаточную физическую активность [1].

Цель исследования - изучение влияния физической активности на состояние здоровья детей.

Материалы и методы исследования

Проведён анализ анкетных данных 571 школьников 5-11 классов Свердловской области. Школьникам предлагалось ответить на вопросы, касающиеся состояния здоровья, самочувствия, физического развития (длина, масса тела), а также физической активности (занятие в спортивных секциях, время, затрачиваемое на активные виды деятельности). По каждому вопросу анкеты рассчитывалось процентное распределение учащихся по указанным в анкете вариантам ответа. Анализ проводился в группах детей различного пола.

На основании ответов на вопросы, касающихся физической активности, школьники были разделены на 2 группы – с низким и высоким уровнями физической активности. За низкий уровень физической активности принималось менее 4 часов интенсивных физических нагрузок в неделю, за высокий – 4 и более часов в неделю. Проводилась сравнительная оценка состояния здоровья в указанных группах школьников. Значимость различий оценивалась по критерию хи-квадрат.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе анализа анкетных данных удалось выяснить, что 65% школьников занимаются физической активностью в свободное от учебы время, при этом лишь 30% имеют достаточный уровень физической активности, рекомендованный ВОЗ. Девочки имеют более низкую физическую активность, чаще отмечают, что не занимаются физической культурой и не посещают спортивные секции, чем их сверстники мальчики.

Около половины школьников (53% девочек и 49% мальчиков) оценивают свое здоровье как "хорошее", остальные (44% девочек и 46% мальчиков) - как "удовлетворительное" или "плохое" (3% девочек и 5% мальчиков). Половина мальчиков (54%) и три четверти девочек (77%) имеют симптомы плохого самочувствия (головная боль, нервозность, трудность с засыпанием, повышенная утомляемость). Половина девочек (46%) и четверть мальчиков (27%) отмечали их довольно часто (1-2 раза в неделю и чаще). Таким образом, состояние

здоровья у девочек хуже, чем у мальчиков. Так же в популяции девочек в 2 раза чаще отмечается индекс массы тела (ИМТ) «выше нормы» и «ожирение» по сравнению со сверстниками мальчиками (10% против 5%).

Сравнения самооценки состояния здоровья на рисунке 1 и наличия неблагоприятных симптомов у детей с разными уровнями физической активности на рисунке 2 показало, что дети, имеющие высокий уровень физической активности, чаще оценивают свое состояние здоровья как «хорошее» и реже как «удовлетворительное» и «плохое», чем их сверстники, имеющие низкий уровень физической активности ($p < 0,05$). Дети, с высоким уровнем физической активности чаще отмечают, что практически никогда не испытывают неблагоприятных симптомов или реже отмечают у себя их наличие, чем их сверстники с низким уровнем физической активности ($p < 0,05$). Часть школьников (15%) указали, что продолжительность их интенсивных физических нагрузок составляет 7 и более часов в неделю. Эти школьники в 100% оценивают своё состояние здоровья как «хорошее», а частота неблагоприятных симптомов среди них составляет 16%.

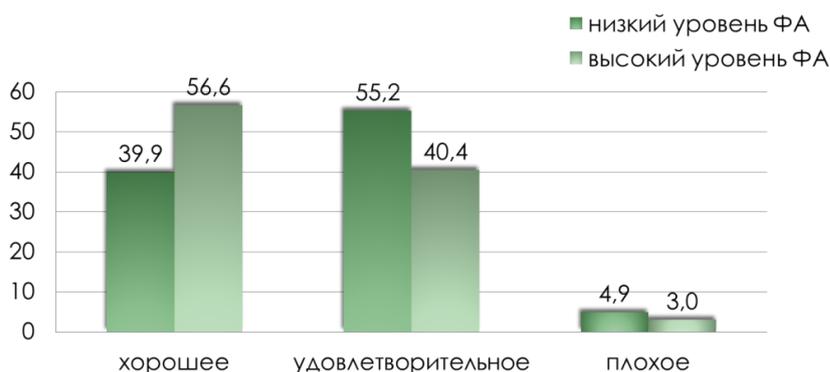


Рис. 1. Самооценка состояния здоровья у детей с различным уровнем физической активности (ФА)

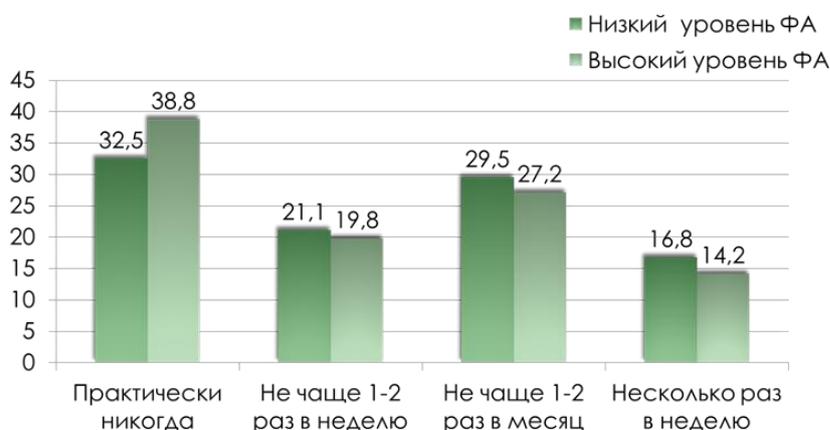


Рис. 2. Распространенность неблагоприятных симптомов у детей с различным уровнем физической активности (ФА)

Выводы:

1. Значительная часть школьников имеют низкую самооценку здоровья и периодически отмечают плохое самочувствие; самооценка здоровья хуже среди девочек.

2. Две трети школьников имеют низкий уровень физической активности, среди девочек распространенность недостаточной физической активности выше.

3. Уровень физической активности оказывает влияние на самочувствие и самооценку здоровья детей и подростков.

4. В целом среди школьников имеется тенденция роста ИМТ с возрастом, что в совокупности с низкой физической активностью может привести к избыточному весу и возникновению ожирения.

5. Недостаточная физическая активность может быть предрасполагающим фактором плохого самочувствия и формирования хронических заболеваний.

Литература:

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010. - С. 60.

2. Здоровье и развитие подростков России. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. - С. 54.

3. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.:ГЭОТАР-Медиа, 2012. - С. 480.

4. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10. - С. 15.