

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИ- ЗАЦИИ МАССЫ ТЕЛА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Шпаков А.И., Анин Э.А., Хомицкая Е.А.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки
Купалы»,

УО «Гродненский государственный медицинский
университет»

Одной из приоритетных государственных задач является сохранение, укрепление и формирование здоровья, которое в значительной мере определяет качество жизни населения. На современном этапе развития общества будущее во многом определяется не только интеллектуальным потенциалом его граждан, но также здоровьем подрастающего поколения. По данным медицинских обследований, состояние здоровья школьников имеет тенденцию к ухудшению, и это сочетается со снижением их двигательной активности, отсутствием рационального отдыха, питания, что негативно сказывается на психологическом климате в семье и школе.

Большие надежды возлагаются на современную модернизацию образования с использованием «здоровьесберегающих технологий». Но сберечь то, что осталось - не самый перспективный вариант. Независимо от того, быть ли внутришкольной политике «здоровьесберегающей» или «здоровьеформирующей», следует вначале уточнить задачи и определить возможности и отношение самих учащихся к проблемам сохранения и формирования здоровья. Тенденцию изменения показателей состояния здоровья следует рассматривать как барометр социально-экономического развития общества и как критерий санитарно-эпидемического благополучия всех слоев населения.

Целью работы являлось определение взаимосвязи основных составляющих образа жизни учащихся, распределенных по уровням двигательной активности на низкую, достаточную и оптимальную.

Нами проведено обследование 160 девушек, учащихся 11 классов (15-17 лет) лицея №1 г. Гродно. В качестве инструмента обследования была использована анкета, разработанная нами совместно с лабораторией медицинских наблюдений за здоровьем населения Поморской медицинской академии в Щетине.

В связи с тем, что оптимизация двигательной активности напрямую связана с другими составляющими образа жизни, были изучены показатели физического развития и питание учащихся.

Распределение на три «модельные» группы в зависимости от уровня двигательной активности позволили выяснить, что ее оптимизация связана в первую очередь с формированием фигуры, а не только с любимыми занятиями в спортивных секциях для достижения высокого спортивного результата или укрепления здоровья, как нередко указывается в источниках литературы.

Изучено субъективное отношение учащихся в этих группах к своему уровню двигательной активности (ДА). Установлено, что оптимальным считают его 28,1% респондентов, достаточным - 56,3%, при чем среди тех, кто объективно имел оптимальный уровень таких было 100%. Среди тех, у кого был установлен недостаточный уровень ДА, некоторые субъективно оценивали его, как достаточный. И только 28,2% определили его как недостаточный. Это указывает на низкий уровень знаний о нормах двигательной активности и о ее пользе для организма.

Среди тех, у кого был определен оптимальный уровень ДА - в основном любимой формой ДА были занятия аэробикой. В группе с недостаточным уровнем ДА предпочтение отдавалось спортивным играм и бегу, которые в основном использовались во время школьных занятий.

Уверенность в том, что занятия физическими упражнениями могут привести к улучшению качества жизни, отметили только 50% респондентов, 39,4% ответили отрицательно, а 10,6% не могли конкретизировать свой ответ.

Положительные ожидания, что руководство лицея административными мерами улучшит уровень ДА, отмечен у 45,6% учащихся. Плохо оценили действия руководства 11,9%. Характерно, что среди тех, у кого отмечен оптимальный уровень

ДА в 90% отмечена высокая оценка роли руководства в формировании ДА. Среди тех, у кого уровень ДА низкий, около четверти винят в этом руководство лицея, правда, не предлагая никаких мер по оптимизации ДА.

Показатель физического развития (индекс массы тела) в группе девушек с оптимальным уровнем ДА был выше, чем у учащихся с недостаточным уровнем ДА $21,3 \pm 2,7$ кг/см² против $18,7 \pm 2,2$ кг/см². В промежуточной группе данный показатель составил $19,2 \pm 1,8$ кг/см². Это может указывать на то, что некоторое повышение массы тела служит мотивационным элементом для повышения ДА.

Результаты исследования позволили выявить некоторые особенности навыков питания, которые в дальнейшем могут явиться условием повышенного риска возникновения метаболических нарушений. Установлено, что только 53,4% постоянно соблюдали режим питания, 20,8% начинали ежедневно свой рабочий день, не завтракая, что уже в первые часы интенсивных занятий могло приводить к снижению уровня глюкозы и резкому ухудшению работоспособности.

Девушки с оптимальным уровнем двигательной активности характеризовались максимальными знаниями о рациональности питания. Это еще раз указывает на тесную взаимосвязь уровня двигательной активности, физического развития и знаний о питании. На наш взгляд, именно второе (изменение массоростового индекса) является главенствующим в желании заниматься физической культурой в этом возрасте. Подводя итоги, отмечаем:

1. Оптимизация двигательной активности и выраженная рационализация питания (и в теории, и практике) у девушек в данном возрасте напрямую связаны с состоянием физического развития (массы тела) и желанием сформировать красивую фигуру, а не только с занятиями в спортивных секциях.

2. Уроки физической культуры, которые нравятся 68% учащихся лицея повышают уровень ДА незначительно. В 32% случаев занятия физической культурой являются нелюбимым предметом. Нежелание заниматься физической культурой в лицее в основном связывается с трудностью выполнения нормативов на оценку.

3. Продолжают заниматься в спортивных секциях менее четверти респондентов. Невозможность регулярных занятий в спортивной секции в основном связана с недостатком времени и проблемами со здоровьем. Среди самостоятельной двигательной активности преобладают занятия аэробикой, что обусловлено стремлением сформировать красивую фигуру.

4. Объективным показателем, отражающим мотив повышения уровня самостоятельной двигательной активности среди учащихся лица, является уровень физического развития, а именно индекс массы тела. Стремление к достижению стройной фигуры вызывает увеличение двигательного компонента в режиме дня и недели. Среди форм самостоятельной двигательной активности в данной группе преобладает аэробика.

5. Фактическое питание всех обследованных характеризовалось существенными ошибками, как в пищевых навыках и по содержанию основных нутриентов в рационе, так и в знаниях по рациональному питанию.

6. Питание девушек с повышенным индексом массы тела более приближено к рекомендуемым нормам. У них также отмечен более высокий уровень знаний о рациональном питании и оптимальные пищевые навыки. Однако они чаще использовали диеты для похудения, что указывает на прямую зависимость знаний о питании, фактического питания и уровня двигательной активности от показателя массы тела, указывающего на ее повышение.

7. Описанный круг проблем свидетельствует о том, что существуют научно обоснованные предпосылки для эффективного решения задач сохранения и формирования здоровья молодежи и профилактики болезней цивилизации через различные формы двигательной активности и валеологического образования и воспитания.