

*Кремнева В.Н., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

*Неповинных Л. А., старший преподаватель КФК, Петрозаводский
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ГИПОДИНАМИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: Данная статья посвящена рассмотрению малоподвижному образу жизни раннего возраста в современных условиях – как одну из главных причин развития гиподинамии, обусловленной ослаблением мышечной деятельности, близорукости, при сидячим образе жизни и ограничением двигательной активности. Целью нашего исследования послужил сравнительный анализ детей проживающих в сельской местности и детей, которые живут в городе. Даны рекомендации профилактики гиподинамии и как можно её избежать.

Ключевые слова: гиподинамия, ранний возраст, физическое развитие, заболевания, физические упражнения.

Annotation: This article is devoted to the consideration of a sedentary lifestyle of an early age in modern conditions - as one of the main reasons for the development of physical inactivity due to the weakening of muscle activity, with a sedentary lifestyle and restriction of motor activity. The purpose of our study was a comparative analysis of children living in rural areas and children who live in the city. Recommendations are given for the prevention of physical inactivity and how to avoid it.

Keywords: physical inactivity, early age, physical development, disease, exercise.

Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учёбе и спорту, сколько компьютеру. Одна из причин близорукости, дальнозоркости и других заболеваний глаз - гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты и сами родители, которые не могут отучить ребёнка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1; 3]. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения.

С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник. Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника [2; 4].

В связи с этим мы провели исследование, которое сможет доказать или опровергнуть, что дети в сельской местности подвержены гиподинамии гораздо меньше, чем дети, проживающие в городе.

Исследование проводилось в форме анкетирования среди 5 и 10 классов сельской и городской школы, а конкретно МКОУ «Повенецкая СОШ»,

расположенная в пгт.Повенец и МКОУ «Медвежьегорская общеобразовательная школа №2», расположенная в г.Медвежьегорск

Результаты анкетирования.

Таблица 1. МКОУ «Повенецкая СОШ» 5 класс (26 человек опрошено)

Номер вопроса/Ответило человек	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого, %
a	11	13	23	10	12	13	10	9	48,56
b	7	6	2	11	7	11	11	10	31,25
c	3	2	0	3	4	2	5	5	11,54
d	5	5	1	2	3	0	0	2	8,65

Анализируя таблицу 1, можно сказать, что респонденты ведут активный образ жизни, совершая прогулки в среднем 4 раза в неделю, занимаясь спортом, практически, ежедневно. Помимо этого, большая часть респондентов ходит до школы и обратно пешком. В школе времени они проводят меньше и, тем самым, сил остается больше, чтобы после занятий пойти погулять. Данная школа находится в поселке городского типа, где не ходит общественный транспорт. Расстояние от дома до школы является допустимым, чтобы каждый день школьники добирались до нее пешком.

Таблица 2. 10 класс (8 человек опрошено)

Номер вопроса/Ответило человек	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого, %
a	3	1	6	1	5	3	2	1	36,67
b	2	2	0	5	1	3	3	3	40
c	2	3	0	1	0	1	2	3	20
d	0	0	1	0	1	0	0	0	3,33

Анализируя таблицу 2, можно сказать, что десятиклассники ведут уже не такой активный образ жизни как пятиклассники. Их образ жизни средней активности по шкале оценивания. Это можно объяснить тем, что количество часов физической культуры в школе уменьшилось и прибавилась нагрузка по другим предметам (подготовка к экзаменам и т.д.). Помимо этого, старшеклассники больше уделяют времени для общения в социальных сетях, дольше занимаются в школе и поэтому желания выйти на улицу у них меньше, чем у пятиклассников. Из-за возросшей нагрузки в школе дети, чаще всего, перестают ходить на спортивные секции. Тем не менее физическая нагрузка присутствует в жизни респондентов в достаточном объеме.

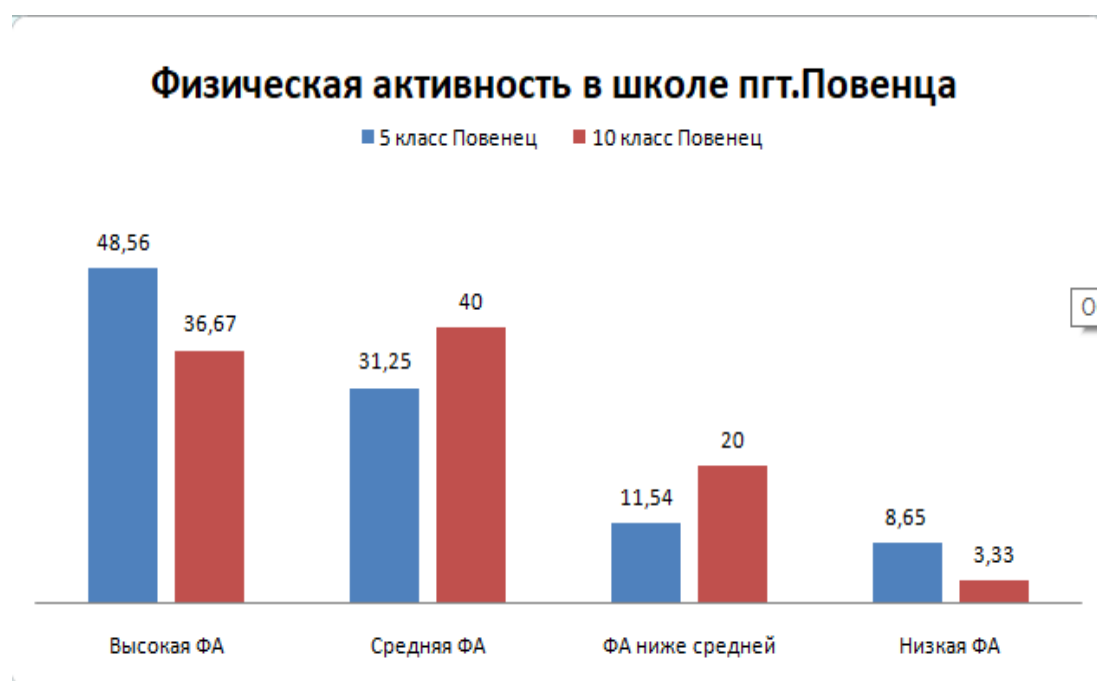


Рис. 1. Сравнительный анализ физической активности школьников пгт. Повенца

Если проанализировать график на Рис.1, то можно сказать, то, что пятиклассники в 10 классе, скорее всего, также будут вести средне - активный образ жизни т.к. показатели Высокой ФА и Средней ФА у 5 класса и 10 класса, практически, поменялись местами. К сожалению, увеличился процент ФА ниже средней и Низкой ФА, что говорит о том, что дети с взрослением меньше

времени уделяют физической активности, возможно, по причинам, описанным выше.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что отсутствие общественного транспорта, несмотря на парадокс, в данном случае идет детям на пользу. Близкое расположение школы не заставляет школьников тратить много времени на дорогу. Достаточное количество часов по физической культуре в школе также благотворно влияют на здоровье детей.

Таблица 3. МКОУ «Медвежьегорская средняя общеобразовательная школа № 2» 5 класс (28 опрошенных)

Номер вопроса/Вариант ответа	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого, %
a	9	11	10	14	11	12	13	12	40,89
b	12	11	14	13	12	13	11	12	43,56
c	5	4	4	0	3	0	2	3	9,33
d	2	2	0	1	2	3	2	1	6,22

Анализируя таблицу 3, можно сделать вывод о том, что пятиклассники ведут среднеактивный образ жизни по шкале оценивания так как большая часть ответов 2, что уже радикально отличается от результатов респондентов из поселковой школы. Это обуславливается тем, что дети от дома до школы добираются на общественном транспорте или же их довозят родители на автомобиле. Основную двигательную активность школьников составляют уроки физкультуры. Дорога от дома до школы отнимает у детей достаточное количество времени, поэтому о ежедневных прогулках не может быть и речи. Также, школьники предпочитают подниматься на этаж по лестнице.

Таблица 4. 10 класс (22 опрошенных)

Номер вопроса/Ответило человек	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого, %
a	8	7	8	9	9	8	7	4	34,29
b	9	10	9	10	8	5	10	5	37,71
c	3	5	1	0	5	5	5	8	18,29
d	1	0	4	3	0	4	0	5	9,71

Анализируя таблицу 4, можно сказать о том, что опрошенные также ведут средне-активный образ жизни по шкале оценивания. Старшеклассники большую часть свободного времени проводят в социальных сетях за компьютером или смартфоном. Помимо этого, сказывается и большая нагрузка по программе в школе. Большое расстояние от школы до дома влияет на время в пути. Все это сказывается на нежелании детей куда-либо идти после школы. В отличие от десятиклассников поселковой школы значительно увеличилось количество респондентов ведущих неактивный образ жизни.

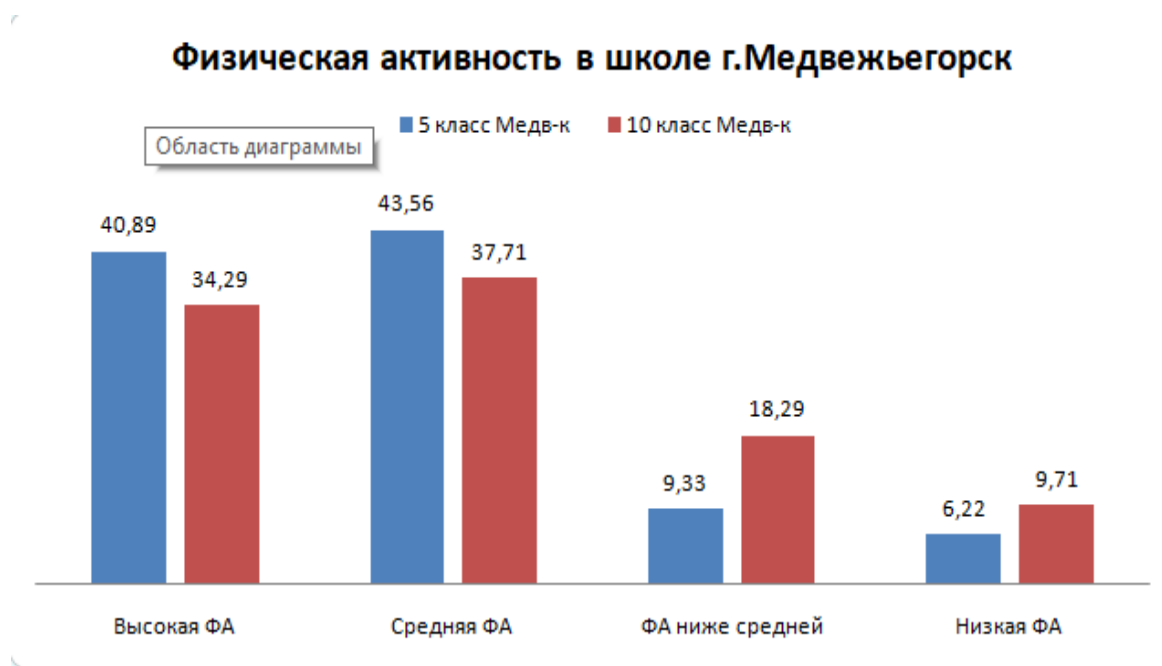


Рис. 2. Сравнительный анализ физической активности школьников г. Медвежьегорска

Исходя из данных, представленных на Рис.2, можно сказать, что наибольший показатель – Средняя ФА и в 5 классе, и в 10 классе. К сожалению, по сравнению с школой в пгт. Повенец, процент показателей ФА ниже средней и Низкая ФА среди 10 класса вырос. Это говорит о том, что риск гиподинамии повышается с взрослением, а конкретно с взрослением детей, проживающих в городе.

Рассмотрим результаты среди 5 и 10 классов разных школ. На Рис.3, представлено сравнение результатов анкетирования среди 5 классов.

Можно сказать, что более физически активны дети из поселка Повенец, но процент ФА ниже средней и Низкой ФА больше т.к. в поселке просто нет мест, где ребята бы занимались спортом. В г. Медвежьегорск есть множество спортивных секций, где дети данного возраста занимаются, поэтому у городских ребят % по вышеупомянутым показателям ниже. Отсюда вывод – необходимо развивать в селах, поселках и деревнях спорт, чтобы снизить процент населения, страдающего гиподинамией.

Если посмотреть на Рис.3, то можно увидеть сравнение результатов анкетирования среди 10 классов пгт. Повенца и г. Медвежьегорска.

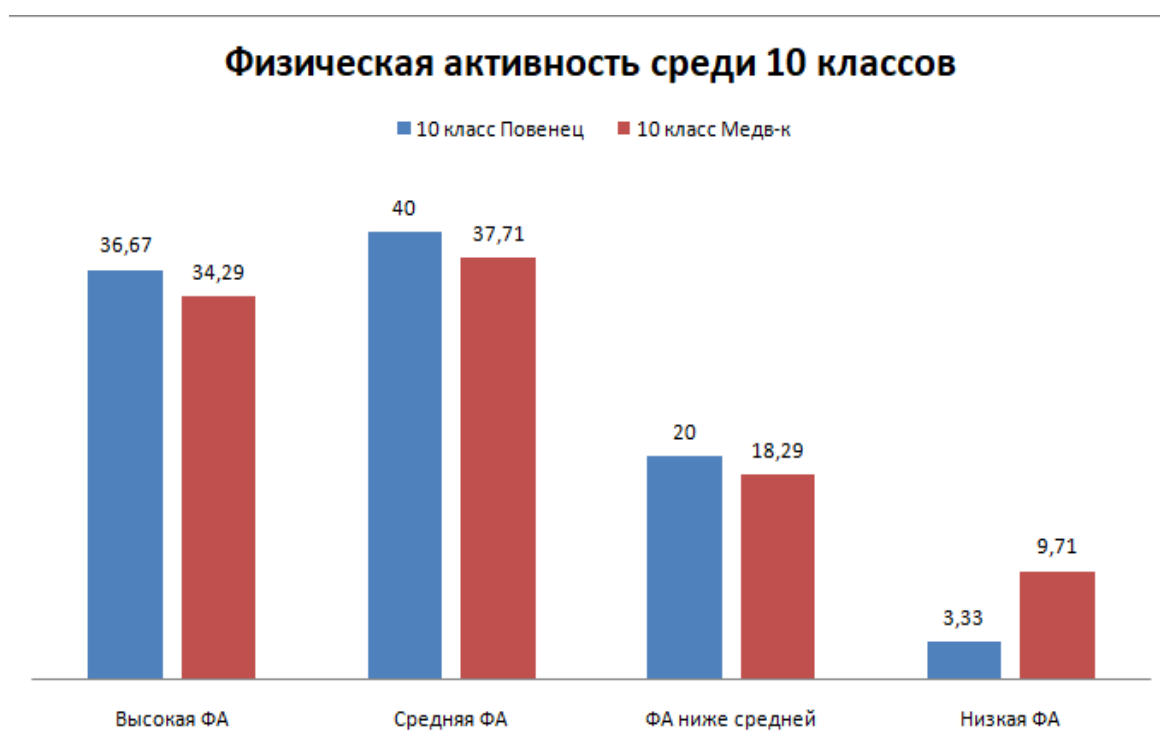


Рис.3. Сравнительный анализ физической активности среди 10 классов школьников пгт. Повенца и г. Медвежьегорска

Здесь можно увидеть, что дети из 10 класса пгт. Повенца более активны, чем 10-классники из г. Медвежьегорска. Это объясняется причинами, упомянутыми выше. К сожалению, у обоих классов процент ФА ниже средней довольно велик (они почти равны). Это говорит нам о том, что с взрослением увеличивается предрасположенность к гиподинамии, но, если посмотреть на показатель Низкая ФА, то видно, что процент у детей из пгт. Повенец гораздо ниже, чем у детей из г. Медвежьегорска.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что у детей, проживающих в сельской местности, предрасположенность к заболеванию гиподинамией гораздо меньше, чем у детей из города. Она есть, потому что в сельской местности, чаще всего, нет спортивных секций т.е. не прививается любовь к спорту с самого детства. Среди городских детей она гораздо выше, потому что большая нагрузка по программе в школе (в городе есть спецшколы), большое расстояние от школы до дома - все это сказывается на нежелании детей куда-либо идти после школы.

Библиографический список:

1. Кардозу В.М. Гиподинамия болезнь цивилизации / Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. // Научная статья 2014. Т. 4. №5 С. 704.
2. Качелаева Ю.В. Гиподинамия и здоровье человека /Качелаева Ю.В., Тахаукдинов Р.Р. // Мир научных открытий 2010.
3. Неповинных Л.А. Проблема избыточной массы тела среди молодежи [Текст] / Л.А. Неповинных, Е.М. Солодовник // Электронный научный журнал "Научный формат". - Саранск, 2019. - №1. - С.51-57.
4. Неповинных Л.А. Коррекция функциональной недостаточности мышечной системы у студентов вузов с ослабленным здоровьем [Текст] / Л.А.

Неповинных, А.Н. Савин // E-Scio. Электронный научный журнал. - Саранск, 2018г.