

за дефицита или избытка массы тела. После проведения пробы Мартине–Кушелевского установлено, что у 70% обучающихся пульс повысился более чем на 50% от исходных значений, через 10 мин показания не вернулись к изначальным данным.

Заключение. Большинство опрошенных школьников ведут малоподвижный образ жизни, который включает выполнение домашнего задания и время за компьютером, занимающее около 6 ч. У 60% осмотренных школьников выявлены нарушения осанки, снижение остроты зрения. Из-за отсутствия адекватной физической нагрузки обучающиеся имеют избыточную массу тела или недоразвитие мышечной массы. По данным пробы Мартине–Кушелевского 70% обследованных не справляются с простейшей физической нагрузкой.

* * *

* * *

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Галеева Л.Д., Салихова И.Р.

Научный руководитель: канд. мед. наук
Н.Р. Капустина

Ижевская государственная медицинская академия
Минздрава России, Ижевск, Россия

Ключевые слова: дети, здоровье, двигательная активность, гиподинамия

Актуальность. В последние годы наблюдается тенденция снижения активности школьников из-за нагрузки в школе и активного пользования гаджетами. Всё это приводит к нарушению гармоничного развития, уменьшению двигательной активности, снижению иммунитета, изменениям со стороны опорно-двигательной системы. В связи с этим гиподинамию можно отнести к глобальным проблемам.

Цель: определить влияние гиподинамии на здоровье школьников.

Материалы и методы. Проведено анкетирование учащихся 5–11-х классов по вопросам, касающимся гиподинамии; произведены осмотр, выявляющий нарушения осанки, и антропометрические измерения. В качестве первичного функционального теста при занятиях физической культурой использовали пробу Мартине–Кушелевского (20 приседаний за 30 с). Это простая, доступная и информативная проба определения тренированности детей.

Результаты. Среди опрошенных детей 7,5% утверждают, что ежедневно делают зарядку, остальные никогда не делают или делают очень редко. На вопрос про занятия спортом 46,3% учащихся ответили, что ходят только на занятия физической культурой, 34,1% ходят заниматься в различные спортивные секции, 19,5% занимаются в тренажёрном зале. За компьютером менее 1 ч в день сидят 36,6%, у остальных время за компьютером составляет 2–6 ч. На выполнение домашнего задания у 63,4% школьников уходит 1–3 ч, у 17,1% — 3–5 ч, у 12,2% — более 5 ч, 12,2% тратят менее 1 ч. 36% детей среди опрошенных болеют ОРВИ 1–2 раза в год, 40% — 3–4 раза, 24% — более 4 раз в год. 58,5% опрошенных школьников не отмечают изменений зрения после работы за компьютером; 24,4% чувствуют усталость в глазах, снижение остроты зрения; 17% были вынуждены надеть очки. При определении осанки у 60% осмотренных выявлен мышечный валик, плечи и треугольники талии асимметричны. При оценке физического развития выявлено, что 45% учащихся имеют дисгармоничное развитие из-