

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Долгушкина Г.В., Гринкевич А.В., Кулакова А.В., Родникова А.С.

Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

Ключевые слова: школьники; физическая активность; избыток массы тела; ожирение

Актуальность. В современных условиях значительно возрастает значение рационально организованной двигательной активности детей младшего школьного возраста в сохранении и укреплении их здоровья. **Цель:** определить физическую активность у детей младшего школьного возраста по данным анкетирования.

Материалы и методы. Обследовано 330 детей (172 мальчика, 158 девочек) в возрасте 9–11 лет. У всех детей измеряли массу и длину тела с последующим расчётом антропометрического индекса масса тела/возраст (BAZ) с помощью компьютерной программы ВОЗ «AntroPlus 2009». Проводили анкетный опрос с целью определения уровня физической активности.

Результаты. Установлено, что 47,3% обследованных детей имели нормальное физическое развитие, 52,1% — нормальную массу тела SDS ИМТ от ± 1 . Избыток массы тела был выявлен у 56 (17%) детей, ожирение I–III степени — у 36 (10,9%). Избыток массы тела и ожирение регистрировали достоверно чаще у мальчиков ($p < 0,05$). Анализ данных анкетирования показал, что каждый 3-й школьник с нормальной массой тела посещает спортивные секции, при этом мальчики в 2 раза чаще, чем девочки. Девочки предпочитают спортивную гимнастику, плавание, шорт-трек; мальчики — футбол, самбо, дзюдо. Установлено, что 16,4% детей занимаются танцами, из них 80% — девочки. Двигательная активность большинства школьников ограничена уроками физкультуры в школе. Не посещают спортивные секции и занятия танцами 40,3% школьников. Гигиеническая норма суточной двигательной активности школьников начальной школы (3,0–3,6 ч) не выполняется. Только у 43,3% детей физическая активность ежедневно составляет 2,0–2,5 ч, у 16,4% — 2 ч, у 40,3% детей — менее 2 ч. Отмечена позитивная тенденция в приверженности к занятиям спортом среди школьников с избытком массы тела и ожирением, среди них 40% посещают спортивные секции.

Заключение. 52,7% школьников имеют недостаточную двигательную активность. Физическая активность большинства школьников ограничена уроками физкультуры в школе. Только у 43,3% детей младшего школьного возраста физическая активность ежедневно составляет 2,0–2,5 ч.

* * *