

ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО ОБЕЗДВИЖВАНЕ СРЕД ПОДРАСТВАЩИТЕ

Асист. Таня Мегова, ас. Любомира Стоянова, ст. пр. Нина Михайлова
Факултет „Обществено здраве“, катедра „Физиkalна медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт“ МУ – Плевен
tmeanova@abv.bg

Анотация: България е на едно от водещите места в света по затлъстяване и свързано сред децата. Установяването на честотата на наднорменото тегло сред ученици на възраст от 11 до 14 години и определянето на влиянието на физическото обездвижване на подрастващите ще помогне да се предприемат мерки за решаване на този значим социален проблем. Училището е мястото където децата прекарват по-голяма част от времето си и следователно училищната среда трябва да подпомогне ползите за здравето от редовни физически занимания и здравословния начин на живот.

Ключови думи: подрастващи, затлъстяване, физическа активност

Въведение

По данни на Световната здравна организация 20% от децата в Европа са с наднормено тегло. Тази цифра се увеличава с 400 000 деца годишно.

България е на второ място в света по затлъстяване и свързано сред децата. Всеки пети български ученик е с наднормено тегло (доц. Ст. Петрова, 2006) според направено проучване през 2006г.

Изключително голямото нарастване на заболявания от затлъстяване сред децата, наблюдавано в последните години е важен медико-социален проблем на съвременното общество.

Цел

Да се установи честотата на наднорменото тегло сред ученици на възраст от 11 до 14 години и да се определи влиянието на физическото обездвижване на подрастващите в гр. Плевен.

Материал и методи

Проучването е проведено в периода ноември-декември 2008 г. сред 54 ученици на възраст 11-14г в СОУ „Цветан Спасов“ – Плевен.

Ръководството на училището даде своето съгласие за включване на учениците в проучването. В анкетираният участваха 84 (33 момчета и 48 момичета) ученици от V до VIII клас – по една паралелка от всяка възрастова група, определена чрез непреднамерен подбор.

За провеждане на проучването и анализ на резултатите са използвани социологически методи, методи за оценка на физическото развитие и статистически методи.

Проведени са антропометрични изследвания и са използвани някои индекси за оценка на физическото развитие и наднорменото тегло.

Антропометрични измервания на ръст, тегло, гръдна обиколка (Хирд 2), обиколка талия, обиколка хаши, ръстомери и антропомери.

Изчисляван е индексът на телесна маса BMI.

Оценката на физическото развитие и наднорменото тегло е провеждана въз основа на приети нормативи за ръст, тегло и гръдна обиколка по пол и възраст. При индивидуалната оценка на физическото развитие са използвани критериите, прилагани за оценка при профилактичните прегледи на децата и учениците до 18-годишна възраст в България.

Данните са обработени със статистическите програми SPSS v.11.1. За анализ на резултатите, изводи и заключения са използвани t-тест на Student, ANOVA и непараметрични тестове за сравняване на средни стойности между групите, χ^2 -тест на Pearson за установяване на наличие на зависимости.

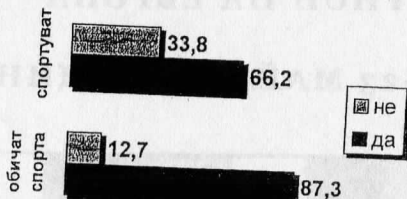
Резултати

В проведеното проучване изследвахме физическата активност на децата от 11 до 14г в и извън училище, както и предпочитанията и самооценката на физическата им натовареност в учебното и свободното им време.

Добрата двигателна култура и правилното физическо натоварване е от изключителна важност при подрастващите не само за тяхното здраве, но и за хармоничното им развитие.

Установихме, че е по-малък относителния дял на децата, занимаващи се с физическа дейност извън училище – 35(43,8%) в сравнение с тези, които не се занимават 45 (56,3%).

Обичат да спортуват 87,3% и се занимават със спорт в свободното си време- 66,2%. Най-често посочваната спорт е футбол, а най-големия относителен дял е за „други спортове“ Повече от един спорт (2 или 3) са посочили 5 от анкетираният деца.



фиг.1 Отношение към спорта

Проведена е анонимна груповая анкета с учениците, стандартен въпросник, изследващ начина на хранене и физическата активност на подрастващите