



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА Г.ЕКАТЕРИНБУРГА: ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, г.Екатеринбург
Бронских Н.А., Шаренко Е.М., научный руководитель Попова О.С

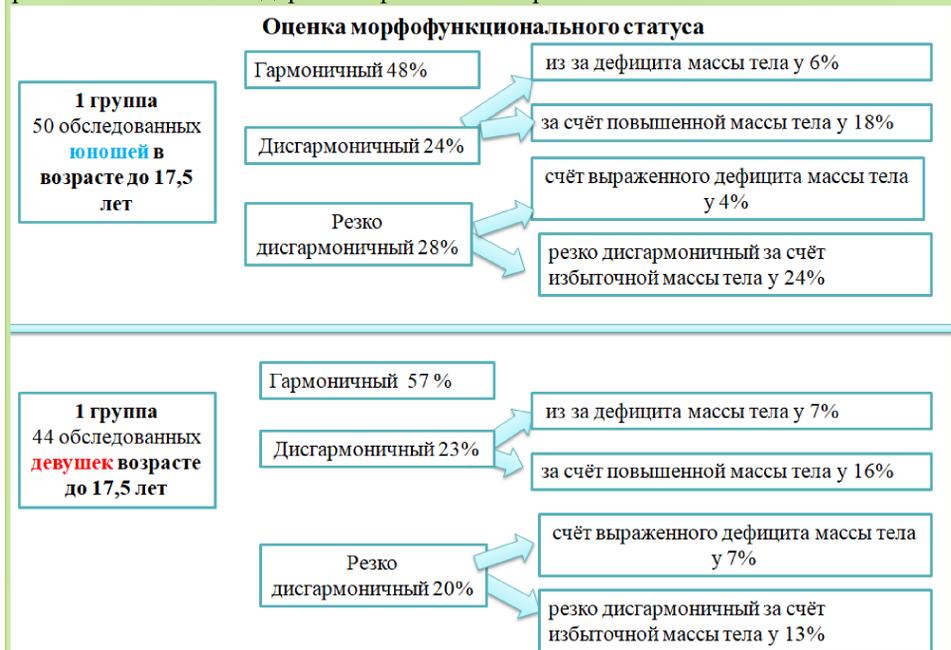
Введение. Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья. Чем более значительны нарушения в физическом развитии, тем больше вероятность формирования патологий.

Цель исследования – проведение оценки физического развития обучающихся колледжа г.Екатеринбург, изучение влияния факторов образа жизни.

Материалы и методы. Одномоментное скрининговое исследование проводилось в г. Екатеринбурге в колледже N с января по март 2022 года. Обследован 101 обучающийся при наличии информированного согласия в участие в исследовательской работе. Оценка физического развития проводилась в соответствии с региональными стандартами обучающихся до 18 лет, оценка физического здоровья с 18 лет проводилась по методике Г.Л. Апанасенко. Для выявления нарушения осанки был проведен осмотр, составлена тестовая карта. Для изучения факторов образа жизни обучающихся в отношении здоровья использовалась анкета Health Behaviour in School-Aged Children. Анализ результатов проводился в Microsoft Excel. Статистическая обработка данных проведена с расчётом показателей вариационной статистики. Для оценки достоверности различий показателей в сравниваемых группах обучающихся использован t-критерий Стьюдента; статистически значимой считалась разница показателей при $p < 0,05$.

Результаты исследования.

Оценка физического развития. Физическое развитие по уровню биологической зрелости соответствует паспортному возрасту у 60% юношей. Опережает паспортный возраст у 12%, отстает от паспортного возраста у 28%. Физическое развитие по уровню биологической зрелости соответствует паспортному возрасту у 54,5% девушек, опережает паспортный возраст у 20,5%, отстает от паспортного возраста у 25%. Оценка морфофункционального статуса проводилась в соответствии с региональными стандартами физического развития.



Во вторую группу обследованных вошли обучающиеся возрастом старше 17,5 лет. Оценка физического здоровья проводилась по методике Г.Л. Апанасенко. Было обследовано 3% юношей и 4% девушек. Общая оценка здоровья из числа обследованных юношей. Уровень здоровья ниже среднего у 2%, уровень здоровья низкий у 1%. Из числа обследованных девушек уровень выше среднего у 1%, средний 1%, 2% низкий уровень здоровья.

Средние значения физиометрических показателей среди обучающихся колледжа г.Екатеринбург ($M \pm m$)	Юноши		Девушки	
	М	m	М	m
жизненная емкость легких, мл	3535	±93,6	2780	±211
сила мышц правой кисти, кг	35,7	±1,2	22	±1,1
сила мышц левой кисти, кг	33,9	±1,2	20,5	±0,8
длина тела стоя, см	177,5	±1,1	166,8	±1,1
масса тела, кг	67,7	±1,9	60,1	±2,8
окружность грудной клетки, см	88,1	±1,2	74,1	±1,3
окружность талии, см	74,9	±1,2	66,7	±1,2

Оценка осанки. Незначительные нарушения осанки, требующие наблюдения участкового терапевта выявлены у 28%. Значительное нарушение осанки 46,6%. При изучении осанки у обучающихся выявлены многочисленные патологии: голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично у 72,3% осмотренных. Чрезмерное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: 44,6% обследуемых. Чрезмерное отставание лопаток 52,5%, нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные) у 35,6%, неравенство треугольников талии 72,3% вальгусное положение пятки или обеих пяток (ось пятки отклонена наружу) во время стояния 42%, наличие торсии позвоночника у 27,8%.



Оценка образа жизни. Изучив режим питания, мы установили, что только 55,4% завтракают по утрам, обедают 52,4%, ужинают 74%. По данным опроса было обнаружено, что большинство обучающихся перекусывают между основными приемами пищи 64,3%. Чаще всего студенты перекусывают бутербродами 60,3%, фруктами, ягодами, орехами 58,4%, молочными напитками, 43,5%, выпечкой (пицца, пирожки) 37,6% шоколадом и конфетами. Проанализировав данные опроса, мы выяснили, что только 21,7% употребляют ежедневно фрукты, овощи 24,7%, молочные напитки 21,7%, мясо 22,7%.

При оценке режима двигательной активности респондентов было выявлено, что ежедневные прогулки присутствуют только у 49,5%, при этом у большинства опрошенных 28,7% они составляют не более часа. Регулярными физическими упражнениями занимаются только 36,6%, чаще всего студенты занимаются 3 раза в неделю 23,8%, со средней продолжительностью 1,5 часа 31,7%.

При изучении режима дня обучающихся 40,6% не соблюдают режима сна и регулярно ложатся спать в разное время. Чаще всего студенты спят менее 7 часов в день 63,4%, каждый день чувствуют себя не выспавшимися 33,7% обследованных.

Анализ режима учебной деятельности показал, что время самоподготовки у 27,7% опрошенных в среднем один час, два часа в день 32,7%. При этом сложно выполнять учебную работу 47,5%, большинство учащихся 81,2% оценивают свои учебные достижения как удовлетворительные.

При оценке данных использования компьютера, телефона и других различных гаджетов установлено, что в режиме online в учебные дни обучающиеся проводят от 1 часа в день - 3% до 7 часов и более - 26,7%. В выходные дни резко повышается количество компьютерного времени, в среднем от 4 часов - 25,7% до 7 и более - 63,7%.

Выводы. Физическое развитие обследованных соответствует возрастным половым показателям. При проведении осмотра нарушения осанки выявлены у большинства обучающихся. Регулярными физическими упражнениями занимаются только треть молодых людей. Компьютерное время у большей части респондентов в выходные дни превышает 7 часов. Не соблюдают режима сна и отдыха почти половина респондентов. По данным исследования было обнаружено нарушение режима питания у большей части опрошенных.

Список литературы

- Агаджанян Н.А. Изучение образа жизни, состояние здоровья и успеваемости обучающихся при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, А.Е. Северин, Н.В. Ермакова, Л. Ю. Кузнецова, А.А. Силаева // Гигиена и санитария. -2017. №3. -с.48-52
- Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2019. - 924 с.
- Салдан И.П. Современные тенденции в изменениях показателей физического развития (обзорная статья) / И.П. Салдан, С.П. Филиппова, О.В. Жукова, О.И. Швед // Бюллетень медицинской науки. -2019. -№1(13).