

Влияние и връзка на физическото обездвижване и наднорменото тегло сред подрастващите

Таня Мегова, Нина Михайлова, Любомира Стоянова, Ростислав Костов

Influenze and correlation of the insufficient physical activity to the overweight among adolescents: Bulgaria takes the second place in the world for obesity and overweight among children. Purpose: To establish the frequency of overweight cases among pupils of the age group 11-14, and to point out how the insufficient physical activity influences the children in Pleven. Conclusion: School is the place where children spend most of their time, therefore, school environment should enforce the benefits of the regular physical activity and health oriented way of life.

Key words: overweight

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 свръхтегло 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.

ИЗЛОЖЕНИЕ

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 2006г.сред 546ученика на възраст 11-14г в СОУ “Цветан Спасов” – Плевен.

Ръководството на училището даде своето съгласие за включване на учениците в проучването. В анкетирането участваха 84 (33 момчета и 48 момичета) ученика 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.

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

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

Антропометрични измервания на ръст, тегло, гръдна обиколка (Хирц 2), обиколка талия, обиколка ханш, с 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 РБългария

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 наличието на зависимости

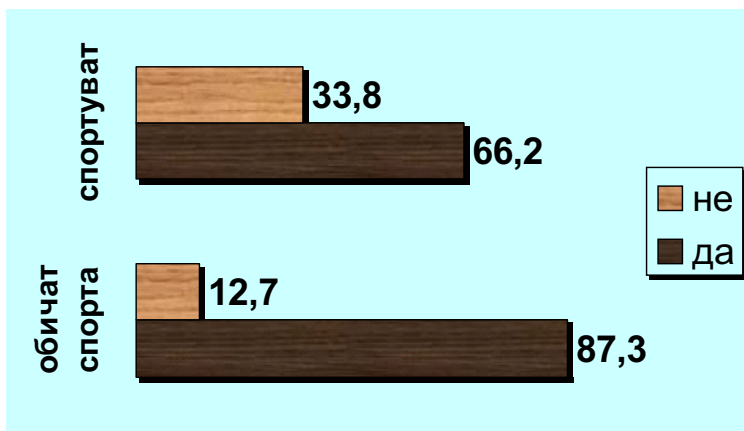
Резултати

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 посочвания спорт е футбол, а най-големия относителен дял е за „други спортове”. Повече от един спорт (2 или 3) са посочили 5 от анкетираните деца.



Фигура 1. Отношение към спорта

Тревожен е факта, че 10 ученика (12,7%) не харесват спорта, а 27(33,8%) не упражняват такъв в свободното си време.

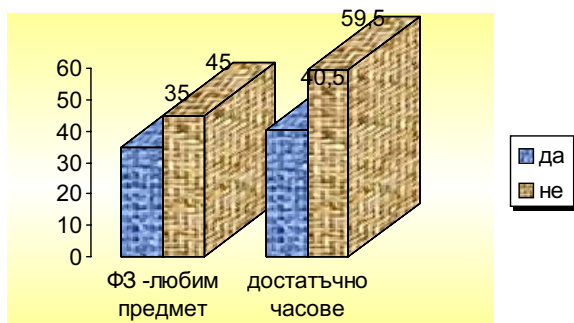
В същото време 65 (81,4%) предпочитат други (не физически) занимания в не учебно време – четенето на книга, гледане на телевизия.

Настоящото си физическо натоварване оценяват като добро 33 (41,3%), задоволително – 29(36,3%) и една четвърт от всички анкетирани посочват „лошо”.

Умора при по-интензивни физически усилия чувстват 50% от анкетираните.

Недостатъчни са часове по физическо възпитание в училище според 47(59,5%) от учениците. Трябва да се отбележи, че 45 (56,3%) имат 3 пъти седмично физическо и 35 (44,3%) – 2 часа през седмицата.

Любим предмет „физическо възпитание” отбелязват 35 от анкетираните деца



Фигура 2. Часове по физическо възпитание

Оценката на физическото развитие на подрастващите, включени в изследването установи, че 59,3% от тях попадат в рамките на статистическата норма за ръст за възрастта

Честотата на наднорменото тегло при анкетираните деца от V до VIII клас в училище „Цветан Спасов” – гр. Плевен възлиза на **25%** като по-голям е относителният дял на момчетата с наднормено тегло в сравнение с момчетата.

Една трета от децата с наднормено тегло не обичат да спортуват, докато само 6,5% от тези с нормално тегло споделят негативно отношение към спорта. ($\chi^2=7,66$ $p=0,006$)

Повече от една трета от децата с наднормено тегло не се занимават с физическа активност извън училище. ($\chi^2=8,07$ $p=0,004$)

И двете групи ученици (с нормално и наднормено тегло) искат повече часове по физическо възпитание и спорт.

Две трети от децата с наднормено тегло оценяват сегашното си физическо натоварване като лошо, докато само 9,5% от децата с нормално тегло дават такава оценка на физическата си активност. ($\chi^2=27,60$ $p=0,0001$)

Статистически значима е зависимостта на наднорменото тегло от физическото обездвижване. Повече от половината ученици изразяват нужда от повече физическо натоварване. Спортуването е важен фактор при учениците за превенция на наднорменото тегло.

Съвременните поведенчески програми и техники за намаляване на наднорменото тегло са фокусирани върху: диетата, контролът и самоконтролът на хранителното поведение и физическите упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Училището е мястото където децата прекарват по-голяма част от времето си и следователно училищната среда трябва да популяризира ползите за здравето от редовни физически занимания и здравословния начин на живот.

Примерна кинезитерапевтична програма за регулиране и редуциране на теглото.

Продължителността на комплекса е 90 минути. Той се разделя на четири части:

1.Подготвителна част – 10 минути

Главната цел на подготвителната част на всяко занимание е да се създават необходимите предпоставки за резултатно осъществяване на задачите на тренировъчното занимание, а такива предпоставки са психична нагласа за

предстоящото занимание, постепенно натоварване, което да подготви организма за аеробната /кардио/ тренировка.

Стречингът е много важна част от тренировката, неговата задача е да се подготвят мускулите за предстоящото натоварване, чрез засилване на кръвоснабдяването в тях и в съседните тъкани, след което се отварят повече капилляри в мускулите и сухожилията се оптегнат, вследствие на което мускулите стават по-еластични.

Най-добрия начин за разгриване е да се започне със статично разтягане. Това е постепенно разтягане до постигане на определена точка в една посока, в която се усеща леко стягане, но не болка. Задържа се за няколко /5-7 секунди/, след което упражнението се изпълнява в друга посока.

	Упражнение	Тежести	Дозировка	Серии	Почивка
1	Велотренировка	IIстепен	10 мин.	-	-
2	Ходене на пътека	VIстепен	5 мин.	-	-
3	Бягане на пътека	VIIIстепен	10 мин.	-	-
4	Степ-тренировка	IIстепен	5 мин.	-	-
5	Упражнения за коремни мускули, повдигане на долни крайници, наклони встрани m.rectus abdominis m.obliquus externus abdominus m.obliquus internus abdominus	-	10 повторения	2	По 30 секунди между всяка серия
6	Упражнения за гръбна и гръдна мускулатура m.erector spinae m.trapezius m.deltoides m.pectoralis major m.coracobrachialis m.lattisimus dorsi	10 кг	10 повторения	2	По 30 секунди между всяка серия
7	Упражнения за мускули абдуктори, аддуктори, флексори и екстензори на Т.Б.С., m.gluteus maximus	15 кг	10 повторения	2	По 30 секунди между всяка серия
8	Стречинг упражнения				

При съставяне на подготвителната част на тренировъчното занимание се спазват следните условия:

- ❖ 1.Започва се със статично разтягане /стречинг/
- ❖ 2.Постепенно се повишава интензивността на изпълнение на упражненията
- ❖ 3.Упражненията, които се използват за разтягане се включват последователно едно след друго
- ❖ 4.Да не се изпълняват упражнения с напрежение
- ❖ 5.Упражненията да са ритмично и логично свързани, лесно да се преминава от едно в друго
- ❖ 6.Да се включват упражнения за всички части на тяло
- ❖ 7.Да се контролира дишането

2.Аеробна серия (кардиотренировка) – 40 минути.

Основната цел на аеробната серия е да въздейства върху дейността на сърдечно-съдовата система и да повиши функционалните възможности на

трениращите. Важно условие в тази серия е да се диша равномерно, да се започва с по-умерено темпо и движението да не спира до края на серията.

3.Работа за отделните части на тялото- 30 минути.

Дават се предимно упражнения със силов характер, за всяка част на тялото сеработи до 5 минути, след което следва стречинг за определената мускулна група.

- ❖ 1.Работа за раменен пояс
- ❖ 2.Работа за коремни мускули
- ❖ 3.Работа за мускулатурата на долните крайници

4.Заклучителна част – 10 минути.

Целта на тази част е да подпомогне възстановителните процеси в организма.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Социални и психолого-педагогически аспекти на физическото възпитание, спорта и кинезитерапията в съвременните условия в България / А.Момчилова и раб.колектив.-научно-изследователски проект, Русе, 2007

[2] Георгиева, Нина. Проблеми с обучението по физическа култура и спорт в училище / Нина Георгиева // Учител.- 19 септември, 2007

[3] w.w.w. scumdoctor. Com

[4] w.w.w.nsoplб.com/doc/redukcija _na _abst.doc

[5] w.w.w. cardio bg.com

[6] w.w.w.naturklinik. com/bg/

За контакти:

Таня Мегова, асистент, Медицински Университет – Плевен, Катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт“, Бул.“Климент Охридски” 1, Плевен 5800, сл. тел. 064 884 118

Докладът е рецензиран.