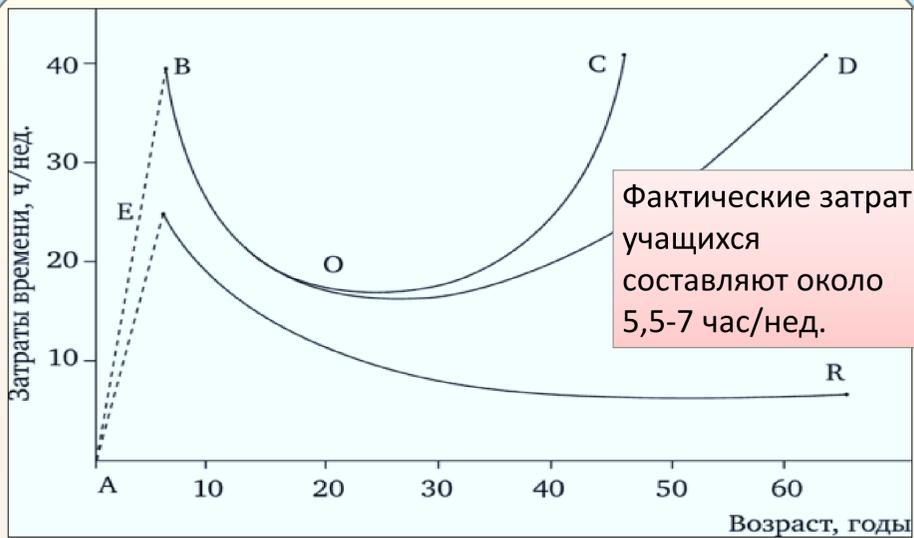


# ГИПОДИНАМИЯ КАК ТРИГГЕР НАРУШЕНИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Борисова Т. С. канд. мед. наук, доцент, e-mail: alket2004@rambler.ru

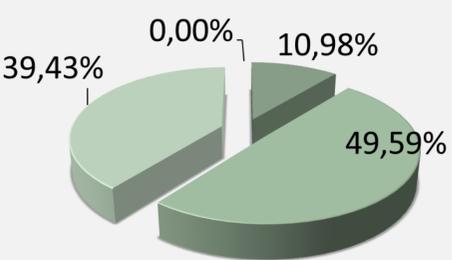
Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, Республика Беларусь



**Рис.1 - Динамика затрат времени на занятия физическими упражнениями в различные возрастные периоды в представлениях различных авторов (линии BOC, BOD — Н. М. Амосов, И. В. Муравов; линия ER — ВНИИФКа (час/неделя)**

**Табл. 2 – Распространенность факторов риска гиподинамии**

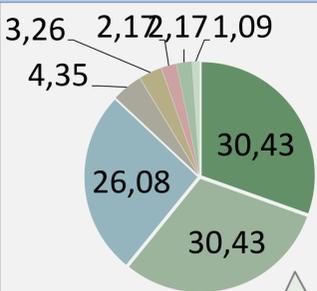
Фактор риска	Распространенность, %
Преимущественно сидячий образ жизни	69,92
Проведение досуга за различного рода гаджетами	80,49
Просиживание за экраном монитора (iPhone, телефона, телевизора и др.) более 4-х ч/день	17,07
Отсутствие систематических прогулок на свежем воздухе	57,32
Отсутствие ежедневных физических упражнений	100,00
Отсутствие занятий в спортивных секциях	65,04



**Индекс нездоровья**  
 общий - 10,57%,  
 среди мальчиков - 11,04%,  
 среди девочек - 9,95%

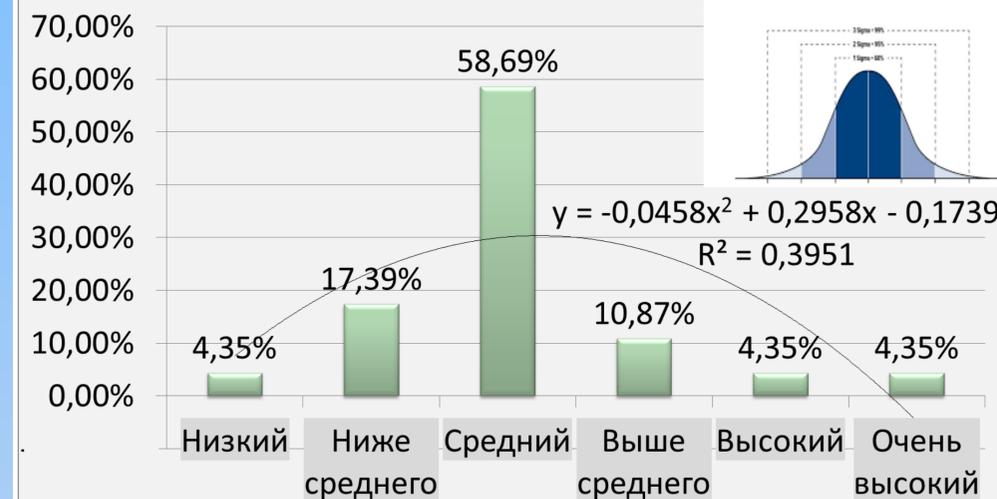
I группа II группа  
 III группа IV группа

**Рис.2 – Структура распределение учащихся по группам здоровья**

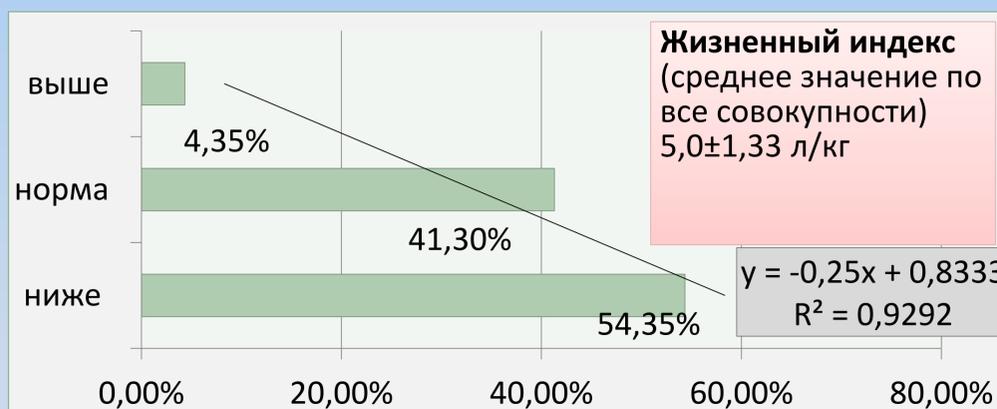


- Нарушения опорно-двигат
- Болезни глаза и его придатков
- Нарушения CCC
- Болезни органов дыхания
- Нарушения МПС
- Врожденные аномалии
- Болезни органов пищеварения
- Болезни кожи и подкожной клетчатки

**Рис.3 – Структура заболеваемости учащихся**

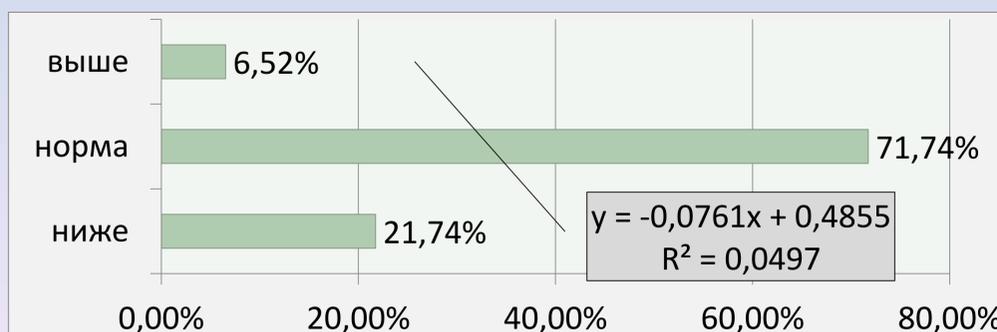


**Рис.4 – Распределение учащихся в зависимости от их ИМТ**



**Жизненный индекс**  
 (среднее значение по все совокупности)  
 $5,0 \pm 1,33$  л/кг

**Рис.5 – Распределение детей в зависимости от их ЖЕЛ**



**Рис.6 – Распределение детей в зависимости от силы их мышц**

**Табл. 1 – Заболеваемость учащихся по отдельным нозоформам**

Вид патологии	Заболеваемость на 1000
Болезни костно-мышечной системы	608,69
Нарушение осанки	195,65
Сколиотическая осанка	86,96
Плоскостопие	86,96
Сколиоз I степени	86,96
Болезни глаза и его придатков	608,69
Миопия	391,30
Спазм аккомодации	152,17