

УДК 613.2

К. А. Габдулина,факультет истории, философии и права,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: д-р мед. наук, доц. Н. А. Закоркина

Влияние физической активности на снижение заболеваемости дыхательной системы

Аннотация. В статье на основе социологического исследования студентов колледжа и их родителей и дисперсионного анализа определены ведущие факторы физической активности, влияющие на снижение заболеваемости дыхательной системы.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, опрос, семейные традиции, спорт.

Снижение физической активности создает предпосылки для развития различных заболеваний, особенно заболеваний дыхательной системы.

Многие авторы подчеркивают, что именно малоподвижный образ жизни населения создает проблемы с дыхательной системой [1, с. 287]. Общеизвестный факт, что уменьшение емкости легких ведет к ухудшению легочной вентиляции, что вызывает такие заболевания, как бронхит, пневмония и др., а ухудшение кровоснабжения органов и систем приводит к снижению функции иммунной системы, результатом которой являются острые респираторные и другие вирусные и бактериальные заболевания.

Хорошо, когда в семье существуют определенные традиции, направленные на активные физические упражнения (утренняя зарядка, ходьба, бег, лыжные прогулки, участие в спортивных мероприятиях), закаливающие процедуры и др.

Цель нашей работы — проведение социологического исследования для изучения влияния семейных традиций, связанных с физической активностью, на снижение заболеваемости дыхательной системы.

В анкетировании приняли участия студенты колледжа и их родители. Всего 321 человек.

Были получены следующие данные: большая часть подростков 18 лет (85 %) и их родителей (67 %) сохраняют интерес к физической активности, причем 57 % и 48 % соответственно отметили, что им это необходимо для укрепления здоровья. Участие в физических упражнениях как элемент здорового образа жизни поддерживают 45 % подростков и 19 % их родителей, при этом делают утреннюю зарядку 32 % подростков, у 13 % — все члены семьи, считая это семейной традицией; занимаются различными видами спорта 24 % участ-

ников анкетирования, в том числе бегом и ходьбой, лыжами, плаванием, на долю которых приходится более 50 %. Большое значение в укреплении здоровья и в получении удовольствия имеют и закаливающие процедуры, но их выполняют только 8 %

Наиболее информативные факторы, влияющие на возникновение заболевания дыхательной системы у подростков и членов их семьи

Факторы	Доля* вклада в общую дисперсию у подростков	Ранг	Доля* вклада в общую дисперсию у взрослых	Ранг
1. Невыполнение утренней зарядки	8 %	4	20 %	2
2. Непосещение секций по плаванию	3 %	7	9 %	4
3. Неучастие в лыжных гонках	6 %	5	7 %	5
4. Невыполнение ГТО	10 %	3	6 %	6
5. Длительность процедур закаливания**	26 %	1	28 %	1
6. Ограниченное использование бега, ходьбы	11 %	2	12 %	3
7. Отсутствие подготовки и участия в спортивных мероприятиях	5 %	6	3 %	7

* — данные не суммируются, так как они взяты на основе разных дисперсионных комплексов.

** — фактор 5 имеет градации: никогда не выполнял закаливающие процедуры, выполнял в течение 1 года, в течение 2 лет, 3 лет и более.

опрошенных. На вопрос «Является ли ваша семья активным участником соревнований?» ответили положительно 67 %, из них в сдаче ГТО — 48 %, в соревновании «Мама, папа, я — спортивная семья» — 13 %, в «Омском марафоне» — 6 %.

Следует также отметить, что и подростки, и члены их семьи с активным образом жизни, включая занятия спортом, болеют острыми респираторными инфекциями в 2 раза меньше по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни — 8 % и 17 % соответственно. Также получены аналогичные данные по поводу хронических заболеваний дыхательной системы. На диспансерном учете с хроническим бронхитом не состоит никто из тех, кто занимается спортом, и 13 % из тех, у кого определяется гиподинамия. Это проявляется и у родителей.

С помощью дисперсионного анализа [2, с. 12] была определена сила влияния исследуемых факторов (табл.).

По нашим данным, среди обследованных, которые занимались закаливанием 2 и более года, острые респираторные заболевания встречались у 12 %, при наличии этого фактора с уменьшением продолжительности его воздействия или полного отсутствия количество данных заболеваний увеличилось до 28 %.

Таким образом, к основным факторам физической активности, влияющим на возникновение заболеваемости дыхательной системы, относятся у подростков длительность закаливающих процедур, ограниченное использование бега, ходьбы, невыполнение ГТО; у взрослых первые три ранговых места занимают длительность процедур закаливания, как и у подростков, невыполнение утренней зарядки и ограниченное использование бега и ходьбы. Их влияние составляет от 10 до 26 % у подростков и от 12 до 28 % у взрослых.

1. *Бирагов В. С., Доева А. Н.* Современные методы лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы // Вестник университета. — 2015. — № 7. — С. 287–290.

2. *Голева О. П.* О применении некоторых современных методов статистического анализа результатов научных исследований. — Омск : Изд-во Ом. гос. мед. акад, 2011. — 82 с.