# Анкетирование по изучению влияния двигательной активности на здоровье человека

20.10.2016 15:44

Автор: А. Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Отделом общественного здоровья Речицкого ЗЦГЭ среди работников и учащихся УО «Речицкий государственный педагогический колледж» было проведено анкетирование по изучению влияния двигательной активности на здоровье человека.

В анкетировании приняли участие **50 человек** в возрасте **от 17 до 60 лет**. Результаты анкетирования показали: что оценивают свое физическое здоровье как хорошее 24 респондента (48%),  удовлетворительное 20 человек (40%), отличное 6 учащихся (12%). Огорчает, что 24 респондента (48%) вообще не закаляются, 15 человек (30%) иногда и лишь 11 учащихся (22%) закаляются постоянно. В отношении утренней зарядки 42 респондента (84%) делают её менее 30 минут,5 респондента (10%)  более 60 минут и 3 учащихся (6%) не делают зарядку совсем. Среди опрошенных 32 респондента (64%) предпочитают такой вид отдыха как прогулки на природе, 31 человек (62%) выбирают сон, 29 человек (58%) просмотр ТВ и прослушивание музыки, 14 респондентов (28%) любят читать книги, газеты журналы, 13 человек (26%) выбирают занятия спортом и физкультурой и всего лишь 7 человек (14%) используют физический труд и работу на даче как вид отдыха. Среди физических нагрузок используют пешие прогулки 34 респондента (68%), 20 учащихся (40%) выбирают бег и кроссы, 19 человек (38%) любят фитнес, 12 человек (24%) ездят на велосипеде и занимаются йогой. К сожалению 27 человек (54%) не посещают спортивные секции, 23 учащихся (46%) посещают всего 2-3 раза в неделю. Радует, что 28 человек (56%) более 60 минут в день тратят на двигательную активность, 19 человек (38%) 30-60 минут и 3 респондента (6%) менее 30 минут. Чаще всего нужную информацию о формировании культуры здоровья человека и профилактики заболеваний получают в интернете (82%), СМИ (52%) и на телевидении (46%), от друзей и родственников (44%), из личного опыта (30%).

**Стоит сказать, что двигательная активность человека играет не последнюю роль, даже если вы правильно питаетесь, регулярно выполняете те или иные процедуры по очищению организма и избегаете стрессовых ситуаций - полноценного оздоровления достичь не получится. Усиливая функции опорно-двигательного аппарата, активизируя обмен веществ, двигательная активность лечит не только тело человека, но и душу, обеспечивая хорошим настроением.**