

ფიზიკური ალზრდა

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი და მისი შედეგები თანამედროვე ახალგაზრდობში

ბჰსიკ ციცაბი

ელ.ფოსტა: besik.tsitsagi@bsu.edu.ge

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

აბსტრაქტი: თანამედროვე ახალგაზრდობაში ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი მსოფლიოს მასშტაბით მზარდ პრობლემას წარმოადგენს. სტატია მიმოიხილავს ამ საკითხის გამომწვევ მიზეზებს, შედეგებს ჯანმრთელობაზე და სოციალური სფეროს ასპექტებზე. კვლევის ფარგლებში გამოყენებულია საერთაშორისო და ადგილობრივი სამეცნიერო ლიტერატურის მონაცემები. სტატიაში განხილულია ფიზიკური აქტივობის დეფიციტის ძირითადი გამომწვევი მიზეზები და მათი შედეგები, ასევე მოყვანილია რეკომენდაციები ამ პრობლემის პრევენციისთვის.

ნაშრომი წარმოდგენილი UNICEF-ის მიერ ჩატარებული კვლევის შედეგები, რომელიც აფასებს გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების კომპლექსური ანალიზს თანამედროვე მოზარდებში. ის ასევე ეხება ფიზიკური აქტივობის ინდექსს და მოზარდების დამოკიდებულებას ჯანმრთელობის პრევენციული ცხოვრების წესის მიმართ.

საკვანძო სიტყვები: მოზარდები, ინდექსი, გულ-სისხლძარღვთა სისტემა, ჯანსაღი ცხოვრების წესი, ფიზიკური აქტივობა.

შესავალი. თანამედროვე ცხოვრების სტილი, რომელიც ხასიათდება ტექნოლოგიური პროგრესით, დაბალი ფიზიკური აქტივობითა და მჯდომარე ცხოვრების წესით, მნიშვნელოვნად აისახება ახალგაზრდობის ჯანმრთელობაზე. ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი უკავშირდება ჯანმრთელობის მრავალი პრობლემის განვითარებას, მათ შორის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს, სიმსუქნეს, ფსიქოლოგიურ პრობლემებს და ქრონიკულ დაავადებებს.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, ფიზიკური უმოქმედობა მეოთხე ყველაზე გავრცელებული მიზეზია სიკვდილის რისკის ფაქტორებს შორის მსოფლიოში. გლობალურად, ყოველი მესამე ზრდასრული ადამიანი არასაკმარისად აქტიურია და სიკვდილიანობის 6% სწორედ ფიზიკურ უმოქმედობასთან არის დაკავშირებული. მნიშვნელობის მხრივ, ეს ფაქტორი ჩამორჩება მხოლოდ მაღალ სისხლის წნევას (13% სიკვდილიანობის), თამბაქოს მოხმარებას (9%) და უტოლდება სისხლში გლუკოზის მაღალ შემცველობას (6%). ფიზიკური აქტივობა თანამედროვე ჭარბი წონისა და სიმსუქნის ეპიდემიასთან ბრძოლის ერთ-ერთი მთავარი ფაქტორია, რომელიც საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ახალი გლობალური პრობლემად იქცა [6].

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტის გამომწვევი მიზეზები.

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი თანამედროვე საზოგადოების ერთ-ერთ მთავარ გამოწვევად იქცა. მისი ძირითადი გამომწვევი მიზეზები მრავალმხრივია და მოიცავს როგორც ინდივიდუალურ, ასევე სოციალურ და გარემო ფაქტორებს.

დროის დეფიციტი და სამუშაოს გადატვირთულობა ხშირად ხელს უშლის ადამიანებს აქტიური ცხოვრების წესის შენარჩუნებაში. ამას ემატება მოტივაციის ნაკლებობა და ტექნო-

ლოგიური პროგრესი, რომელმაც მჯდომარე ცხოვრების სტილი გაამძაფრა. აქვე უნდა აღინიშნოს ურბანული ინფრასტრუქტურის პრობლემები, როგორცაა პარკების ან ველოსიპედის ბილიკების ნაკლებობა, რაც ასევე წარმოადგენს მნიშვნელოვან დაბრკოლებას.

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტის გამომწვევ მიზეზად ასევე შეიძლება ჩაითვალოს ეკონომიკური ფაქტორები მაგალითად, სპორტული და ფიტნეს კლუბების მაღალი ღირებულება და სოციალური მხარდაჭერის არარსებობა, ეს ყველაფერი დამატებით ამცირებს ფიზიკური აქტივობის შანსს. ცალკე კატეგორიაში გადის ჯანმრთელობის პრობლემები, სტრესი და ბავშვობიდან გამომდინარე მჯდომარე ჩვევები, კიდევ უფრო ართულებენ სიტუაციას.

ამ გამოწვევების გადაჭრა შესაძლებელია საზოგადოების ცნობიერების ამაღლებით, ინფრასტრუქტურის გაუმჯობესებითა და ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობით, რაც საერთო ჯამში დადებით გავლენას მოახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე. დეტალურად განვიხილოთ ზოგიერთი მათგანი.

1. ტექნოლოგიური პროგრესი. ისეთი ტექნოლოგიური მიღწევები, როგორცაა კომპიუტერი, სმარტფონი და ვიდეო თამაშები, ახალგაზრდა თაობაში ფიზიკური აქტივობის შემცირებას იწვევს. ამერიკის სპორტისა და ფიტნესის საბჭოს მონაცემებით, მოზარდების 70%-ზე მეტი ყოველდღიურად 2 საათზე მეტ დროს ატარებს ელექტრონული „გაჯეტების“ ეკრანებთან [5].

რესპოდენტთა გამოკითხვის შედეგად გაირკვა, რომ ბათუმის სატანვარჯიშო სპორტულ სკოლაში აღსაზრდელების დაახლოებით 17-18 % მხოლოდ იმიტომ დაჰყავთ სპორტზე, რომ ისინი მოწყვიტონ ტელევიზორის ეკრანებს ან სხვადასხვა ტიპის „გაჯეტებს“, რომელთა ხანგრძლივი გამოყენება საფრთხეს უქმნის მოზარდი თაობას ჯანმრთელობას.

2. განათლების სისტემა და მჯდომარე აქტივობები. თანამედროვე საგანმანათლებლო სისტემა ხშირად მობილიზებულია აკადემიურ მიღწევებზე, რაც ფიზიკური აქტივობისთვის დროის შეზღუდვას იწვევს [2]. წარმოებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ აღნიშნული პრობლემა არამარტო სასკოლო დაწესებულებებს, არამედ უმაღლეს სასწავლებლებსაც ეხება, რადგან საქართველოს უმაღლესი სასწავლებლების თითქმის უმეტეს ნაწილს ამოღებული აქვთ პროგრამებიდან ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლება, რაც სერიოზულ საფრთხეს უქმნის სტუდენტთა ჯანმრთელობას, ეს კი საგანგაშო ფაქტია იმ თვალსაზრისით, რომ სტუდენტური ასაკი ემთხვევა ახალგაზრდების ფიზიკური განვითარების ბოლო ეტაპს და ამ ეტაპის გამოტოვება ან არასრულფასოვნად წარმართვა სერიოზულ გართულებებს იწვევს ცხოვრების შემდგომ ეტაპებზე. განსაკუთრებით ეს ეხება გოგონებს, რომლებსაც ზურგის და მუცლის კუნთების არასრულფასოვნად განვითარების შემთხვევაში, პრობლემები ექმნებათ ბუნებრივი მშობიარობის დროს, რის გამოც ხშირ შემთხვევაში საჭირო ხდება ხელოვნური ჩარევა ოპერაციის სახით.

3. ურბანული გარემო. ქალაქის გარემოს მოწყობა, სადაც მწვანე სივრცეები და სპორტული მოედნები შეზღუდულია, ახალგაზრდების ფიზიკურ აქტივობაზე უარყოფითად აისახება [6]. მიუხედავად ქალაქ ბათუმის მერიის მცდელობისა, დადებითად გადაჭრას აღნიშნული საკითხი, მაინც პრობლემად რჩება სპორტული მოედნების განთავსებისა და მათი მოვლის საკითხი, მათი აღჭურვა შესაბამისი სპორტული ინვენტარით და სხვა, რაც უცხო არაა საქართველოს სხვა რეგიონებისათვისაც.

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი ასევე შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვა მრავალი ფაქტორით და დაკავშირებული იყოს ინდივიდუალურ, სოციალურ, პიროვნულ და კულტურულ გარემოებებთან. ძირითადი გამომწვევი მიზეზებია:

დროის დეფიციტი - თანამედროვე ცხოვრების სწრაფი ტემპი და სამუშაოს გადატვირთულობა ხელს უშლის ადამიანებს რეგულარულად იპოვონ დრო ფიზიკური აქტივობისთვის.

გზის ციკლი

მოტივაციის ნაკლებობა - ზოგჯერ ადამიანს არ აქვს საკმარისი მოტივაცია ან სტიმული, რათა დაიწყოს და გააგრძელოს რეგულარული ვარჯიში.

ჯანმრთელობის პრობლემები - ქრონიკული დაავადებები ან ფიზიკური შეზღუდვები, რომლებიც აქტივობას ართულებს.

შესაბამისი განათლების დეფიციტი - ფიზიკური აქტივობის სარგებლის შესახებ ინფორმაციის ნაკლებობა.

სოციალური ფაქტორები - გარემოს მხარდაჭერის არარსებობა: ოჯახი, მეგობრები ან საზოგადოება არ ასტიმულირებს ფიზიკურ აქტივობას. ზოგიერთ კულტურაში, ფიზიკური აქტივობა ნაკლებად პრიორიტეტულია ან ტრადიციულ როლებთან (ცხოვრების წესთან) შეუთავსებელია.

ეკონომიკური ფაქტორები - სპორტული აღჭურვილობის, ფიტნეს კლუბების ან სპორტული აქტივობების მაღალი ღირებულება.

სტრესის დონის მაღლობა - თანამედროვე ცხოვრების სტრესმა შეიძლება ადამიანის ენერგია შეამციროს, რის გამოც ვარჯიშისთვის ძალა აღარ რჩება.

ცხოვრების მჯდომარე სტილი ბავშვობაში - ბავშვობის ასაკში ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი ზრდასრულ ასაკში ჩვევად გადაიქცევა.

ამ ფაქტორების შემცირება შესაძლებელია, თუ საზოგადოება და ინდივიდები გააძლიერებენ ცნობიერებას ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობის შესახებ და შექმნიან პირობებს, რაც რეგულარულ ხელს შეუწყობს მოძრაობას.

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტის გავლენა ჯანმრთელობაზე.

ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი სერიოზულ უარყოფით გავლენას ახდენს ჯანმრთელობაზე, პიროვნების ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ასპექტებზე. მისი უარყოფითი შედეგები მრავალმხრივია და იწვევს, როგორც ქრონიკული დაავადებების რისკის ზრდას, ასევე ცხოვრების ხარისხის გაუარესებას. რისკებს მიეკუთვნება:

1. გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები. დაბალი ფიზიკური აქტივობა ზრდის არტერიული ჰიპერტენზიის, ჰიპერქოლესტერინემიის და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების ალბათობას. კვლევები აჩვენებს, რომ მჯდომარე ცხოვრების წესი ზრდის ინსულტისა და გულის შეტევის რისკს [3].

2. ჰარბზონიანობა და მეტაბოლური დარღვევები. ფიზიკური აქტივობის ნაკლებობა ენერგიის დაბალი ხარჯვით იწვევს ჰარბზონიანობას, რაც თავის მხრივ ზრდის II ტიპის დიაბეტის განვითარების შანსს. მეტაბოლიზმის შემცირება პასიური ცხოვრების წესის ერთ-ერთი ძირითადი შედეგია [1].

3. საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის პრობლემები. ნაკლები მოძრაობა იწვევს კუნთების ტონუსის დაქვეითებას, ოსტეოპოროზს და სახსრების დეგენერაციულ დაავადებებს.

4. ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუარესება. ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი დაკავშირებულია დეპრესიის, შფოთვისა და სტრესის მაღალი დონესთან. აქტიური ცხოვრება ამცირებს სტრესის ჰორმონებს და აუმჯობესებს ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობას [4].

5. იმუნური სისტემის დასუსტება და ავთვისებიანი სიმსივნის რისკი. რეგულარული ფიზიკური აქტივობა აძლიერებს იმუნურ ფუნქციას. მისი ნაკლებობა ზრდის ინფექციების მიმართ მოწყვლადობას და ნაწლავისა და ძუძუს კიბოს განვითარების რისკს.

6. სიცოცხლის ხანგრძლივობა. პასიური ცხოვრების წესი ასოცირებულია ნაადრევი სიკვდილის გაზრდილ რისკთან. აქტიური ჩვევები სიცოცხლის ხანგრძლივობისა და ხარისხის გასაუმჯობესებლად აუცილებელია.

ფიზიკური აქტივობის დონის კომპლექსურად გამოხატვის ერთ-ერთი მაჩვენებელი არის ორგანიზმის გულისა და სუნთქვის სისტემის მდგომარეობის შეფასება. ამიტომ, ადამიანის ორგანიზმის სიცოცხლის ძირითადი მხარდაჭერის სისტემების მონიტორინგი წარმოადგენს ჯანმრთელობის ბალანსის კონტროლის მნიშვნელოვანი კრიტერიუმს, რომელიც საშუალებას იძლევა დროულად მოხდეს ფუნქციური სისტემების ტრენირება და გენოტიპური უნარების რეალურ რეზერვებად გადაქცევა.

დასახელებულიდან გამომდინარე, უნდა ითქვას, რომ ქვეყნის ახალგაზრდა მოსახლეობის ჯანმრთელობის საერთო სტრუქტურაში უმეტესად გავრცელებულია სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების დაავადებები. გულისა და სუნთქვის სისტემის ფუნქციური მდგომარეობის შესწავლა და გაძლიერება წარმოადგენს პროფილაქტიკური მედიცინისა და ჯანმრთელობის დაცვის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას.

ნაშრომში წარმოდგენილია კვლევის შედეგები, რომელიც აჩვენებს თანამედროვე ახალგაზრდების ფიზიკური აქტივობის მდგომარეობას და აფასებს გულისა და სუნთქვის აპარატის ფუნქციურ მდგომარეობას და ჯანმრთელი ცხოვრების წესის მიმართ მოტივაციის დონეს. ასეთი ტიპის კვლევები პერიოდულად ტარდება მსოფლიოში, მაგალითად საქართველოში თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტში პერიოდულად ტარდება სტუდენტთა ფიზიკური აქტივობისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის კვლევები. საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს მიერ ჩატარდა კვლევები ახალგაზრდების ფიზიკური აქტივობის შესახებ. მსგავსი კვლევები ტარდება მსოფლიოს მასშტაბით, ევროპის ჯანდაცვის ორგანიზაციის (WHO Europe) მიერ ჩატარდა კვლევა "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC), რომელიც სწავლობს სკოლის ასაკის ბავშვების ჯანმრთელობის ქცევებს, ევროპის უნივერსიტეტებში პერიოდულად ტარდება სტუდენტთა ჯანმრთელობის კვლევა (European Student Health Survey). ამერიკაში CDC-ის (Centers for Disease Control and Prevention) მიერ ჩატარებული National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) და American College Health Association-ის ყოველწლიური კვლევები სტუდენტთა ჯანმრთელობის შესახებ. ჩინეთის და იაპონიის სპორტის მეცნიერებათა ინსტიტუტის მიერ ყოველწლიურად ტარდება კვლევები ახალგაზრდების ფიზიკური აქტივობის შესახებ. UNICEF-ის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კვლევაა "State of the World's Children", რომელიც ყოველწლიურად ქვეყნდება და მოიცავს ინფორმაციას ახალგაზრდების ჯანმრთელობის შესახებ [7]. აღნიშნულ კვლევებში მონაწილეობა მიიღო 80 მოზარდმა (18–20 წლის). კვლევის დროს შეფასდა გულისა და სუნთქვის სისტემის მდგომარეობის მაჩვენებლები, სიცოცხლის ინდექსი, კატლის ინდექსი, სკიბინსკის ინდექსი, ადაპტაციის პოტენციალი, ფიზიკური მდგომარეობის დონე, რობინსონის ინდექსი, სისხლის მიმოქცევის ეკონომიურობის კოეფიციენტი, გამძლეობის კოეფიციენტი, კრემპტონის მაჩვენებელი [8, 9].

კვლევის შედეგებიდან ჩანს, რომ სიცოცხლის ინდექსის მნიშვნელობის მიხედვით, ჯანმრთელობის მაღალი დონე დაფიქსირებულია გამოკვლეულთა მხოლოდ 43%-ში, საშუალოზე დაბალი და დაბალი კი - შესაბამისად 12% და 6%-ში. დაკვირვების ჯგუფის 83% გამოირჩევა ჰარმონიული ფიზიკური განვითარებით, რაც შეფასებულ იქნა კეტლეს ინდექსით.

6%-ს აღნიშნება სხეულის მასის დეფიციტი, ხოლო 11%-ს - მისი ჭარბი მასა. სუნთქვის კარგი სარეზერვო შესაძლებლობები დაფიქსირებულია მხოლოდ გამოკვლეულთა 14%-ში, დამაკმაყოფილებელი (რისკის ჯგუფი) - 84%-ში, ხოლო ცუდი - 2%-ში, მსგავსი ტესტი საშუალებას იძლევა გავერკვეთ ორგანიზმის კარდიორესპირატორულ შესაძლებლობებში და მისი ჟანგბადის

გეოსოციალური

ნაკლებობისადმი წინააღმდეგობის უნარში. გამოკვლეულთა 38%-ში გამოვლენილია დონოზოლოგიური მდგომარეობა ადაპტაციური მექანიზმების დაძაბვის გამო, რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს გამოთიშვა დაღლილობის ან ემოციური აღგზნების გამო.

გულის მუშაობის ეკონომიურობის მისაღები მაჩვენებლები (რობინსონის ინდექსი მოსვენებულ მდგომარეობაში) დამახასიათებელი აღმოჩნდა გამოკვლეულთა მხოლოდ 61%-სათვის. სისხლის მიმოქცევის ეკონომიურობის კოეფიციენტი ნორმაშია მხოლოდ 23%-ში, დანარჩენებში კი მისი მნიშვნელობები მიუთითებს დაღლილობის და ჯანმრთელობის გაუარესების არსებობაზე, ისევე, როგორც კვასის ფორმულით გამოთვლილ გამძლეობის კოეფიციენტზე, სადაც გულის საქმიანობის დაქვეითება აღინიშნება გამოკითხულთა 70%-ში [7].

ფიზიკური აქტიურობა უფრო მეტად ასახავს ადამიანის სოციალურად მოტივირებულ დამოკიდებულებას ფიზიკური კულტურისადმი. ფიზიკური აქტიურობა უნდა იქნეს განხილული როგორც პიროვნების ფიზიკური კულტურის ჩამოყალიბების ძირითადი სფერო. სამწუხაროდ, უნდა აღვნიშნოთ, რომ დღეს ფიზიკური კულტურისა და სპორტის შესაძლებლობები ნაკლებფექტურად გამოიყენება ადამიანთა ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გამყარების პრევენციულ მუშაობაში, ნარკომანიასთან, სიმთვრალესთან, თამბაქოს მოწევისთან ბრძოლაში, განსაკუთრებით ახალგაზრდებს შორის.

„მჯდომარე“ ცხოვრების წესს ძირითადად გამოკითხულთა 89% ეწევა. არდადეგების დროს 54% რჩება სახლში, 45.2% ატარებს დროს აგარაკებზე ან სოფელში, მხოლოდ 37.5% ახორციელებს ტურისტულ მოგზაურობას. ჯანსაღი ცხოვრების წესის აუცილებლობის გაგება არ ხორციელდება ყოველთვის პრაქტიკაში მიზანმიმართულად. ფიზიკური აქტიურობის გაზრდის მცდელობა წარმატებული იყო მხოლოდ 42% შემთხვევაში, ხოლო რესპოდენტების 28% მაინც არ სცადა მის განხორციელება [7].

თანამედროვე ახალგაზრდობა ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გამყარების მიზნით ამჯობინებს სტატეგურ საქმიანობებსა და პასიურ მოქმედებებს: 52.7% ირჩევს ალკოჰოლის მიღების შეზღუდვას, 51.6% - მოწევის შეზღუდვას, 53.8% - წონის მონიტორინგს, 39.8% - ფსიქიკური მდგომარეობის კონტროლს. აქტიურ ცხოვრების წესს ირჩევს მცირერიცხოვანი: 4.3% - გაკაჟებას, 18.3% - აუზის ან სავარჯიშო დარბაზის მონახულებას, 29% - აქტიური სპორტის სახეობებით დაკავებას, 12.9% - დილის ვარჯიშებს ან აერობიკას.

წარმოდგენილი დიაგრამა აჩვენებს სხვადასხვა ფიზიკური აქტიურობის პროცენტულ მაჩვენებლებს ახალგაზრდებს შორის. რამდენიმე საინტერესო დაკვირვება:

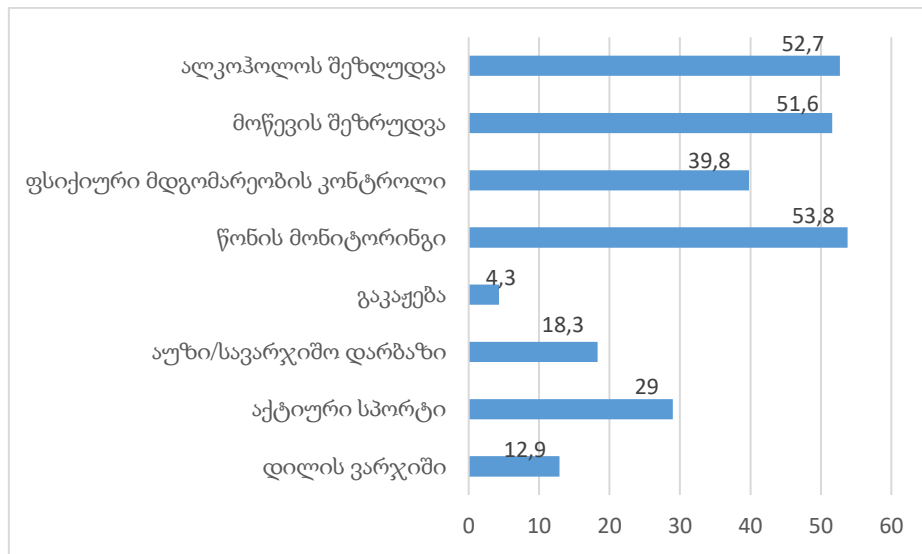
1. ყველაზე მეტი პროცენტი დაკავშირებულია პასიურ ქმედებებთან:

- წონის მონიტორინგი (53.8%)
- ალკოჰოლის შეზღუდვა (52.7%)
- მოწევის შეზღუდვა (51.6%)

2. აქტიური ფიზიკური აქტიურობა გაცილებით ნაკლებია:

- აქტიური სპორტი (29%)
- აუზი/სავარჯიშო დარბაზი (18.3%)
- დილის გიმნასტიკა (12.9%)
- გაკაჟება (4.3%)

დიაგრამა ნათლად ასახავს კვლევაში აღნიშნულ იმ პრობლემას, რომ თანამედროვე ახალგაზრდები უპირატესობას ანიჭებენ პასიურ ქმედებებს აქტიური ფიზიკური აქტიურობის ნაცვლად [7].



დიაგრამა 1. თანამედროვე ახალგაზრდების ფიზიკური აქტივობის მდგომარეობის ანალიზი

დასკვნა. ფიზიკური აქტივობის დეფიციტი თანამედროვე ახალგაზრდებში მულტიფაქტორული პრობლემაა, რომელიც საჭიროებს კომპლექსურ მიდგომას. მნიშვნელოვანია საზოგადოების ყველა რგოლის - მთავრობის, საგანმანათლებლო დაწესებულებების, მშობლებისა და თავად ახალგაზრდების ჩართულობა პრობლემის გადასაჭრელად. ფიზიკური აქტივობის გაზრდა არა მხოლოდ ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას, არამედ აკადემიური მოსწრების, სოციალური უნარებისა და ცხოვრების ხარისხის ამაღლებასაც შეუწყობს ხელს.

რეკომენდაციები სკოლებისა და უმაღლესი საგანმანათლებლო დაწესებულებებისათვის.

ტექნოლოგიური ფაქტორების გამკლავება: სასწავლო დაწესებულებებში საჭიროა ლექციების ჩატარება ეკრანთან გატარებული დროის მანერობაზე და აქტიური შესვენებების დანერგვა, სადაც მოსწავლეები მცირე ფიზიკურ აქტივობებს შეასრულებენ.

სოციალური ფაქტორების გაუმჯობესება: მნიშვნელოვანია სპორტული და შემოქმედებითი კლუბების ორგანიზება, კონკურსები და გუნდური აქტივობების მოწყობა, რაც ახალგაზრდებს კომუნიკაციისა და თანამშრომლობის უნარების გაუმჯობესებაში დაეხმარება. მშობლების ჩართულობაც აუცილებელია აქტიურ ღონისძიებებში.

ინფრასტრუქტურული ფაქტორების გაუმჯობესება: სასწავლო დაწესებულებებმა უნდა შექმნან თანამედროვე სპორტული ინფრასტრუქტურა და უზრუნველყონ სპორტული ინვენტარის ხელმისაწვდომობა. რეკრეაციული ზონების და უსაფრთხო სათამაშო სივრცეების მოწყობა ხელს შეუწყობს ახალგაზრდების ფიზიკურ აქტივობას. ურბანულ სივრცეში სპორტული მოედნებისა და ბაღების შექმნა, სადაც დაცული იქნება ფიზიკური კომფორტი და უსაფრთხოება, ემოციური სიმშვიდე, რაც ხელს შეუწყობს ახალგაზრდების ფიზიკურ აქტიურობას.

ფიზიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესების სტრატეგიები: ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების დინამიკური ფორმების დანერგვა და სავალდებულო სპორტული აქტივობების ორგანიზება სხვადასხვა ასაკის ჯგუფებისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია. ასევე, სასურველია ჯანმრთელობის შესახებ სემინარების ჩატარება. სკოლებში და უმაღლეს სასწავლებლებში უნდა გაიზარდოს ფიზიკური აღზრდის საათების რაოდენობა.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის მხარდაჭერა: ფიზიკური აქტივობების ფსიქოლოგიურ სარგებელზე ცნობიერების ამაღლება, მედიტაციისა და იოგას გაკვეთილების დანერგვა ხელს შეუწყობს ახალგაზრდების ემოციურ კეთილდღეობას.

სოციალური უნარების განვითარება: ახალგაზრდებში ფიზიკური აქტივობის პოპულარიზაციისთვის საჭიროა საინფორმაციო კამპანიების წარმოება. სპორტულ გუნდებში მონაწილეობის წახალისება და სოციალური პროექტების ორგანიზება ახალგაზრდებს დაეხმარება სოციალურ გარემოში უკეთესი ინტეგრაციისა და თანამშრომლობის უნარების განვითარებაში.

სისტემური და სტრატეგიული მიდგომით, სკოლებსა და უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებს შეუძლიათ მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანონ ახალგაზრდების ფიზიკურ, ფსიქიკურ და სოციალურ განვითარებაში, რაც მათ ჯანმრთელობასა და ცხოვრების ხარისხზე დადებით გავლენას მოახდენს.

PHYSICAL EDUCATION

PHYSICAL ACTIVITY DEFICIT AND ITS CONSEQUENCES IN MODERN YOUTH

BESIK TSITSAGI

e-mail: besik.tsitsagi@bsu.edu.ge

Batumi Shota Rustaveli State University

ABSTRACT: Physical inactivity among modern youth is a growing problem worldwide. The article reviews the causes of this issue, its consequences on health and aspects of the social sphere. Data from international and local scientific literature were used in the research. The article discusses the main causes of physical inactivity and their consequences, and also provides recommendations for the prevention of this problem. The work also includes the results of a complex analysis and assessment of the cardiovascular and respiratory systems in modern adolescents. It also concerns the physical activity index and adolescents' attitude towards a preventive health lifestyle.

KEYWORDS: adolescents, index, cardiovascular system, healthy lifestyle, physical activity.

ლიტერატურა:

1. Anderson, R. & Clark, P. (2018). Obesity and Physical Inactivity in Youth: A Growing Concern. *Journal of Health Studies*, 45(3), pp. 123-134.
2. Brown, T., Smith, J., & Lee, C. (2019). Education and Sedentary Behavior: The Role of Schools in Promoting Activity. *Education Review*, 27(5), pp. 312-330.
3. Jones, A., Robertson, T., & Baker, K. (2020). Cardiovascular Risks Associated with Sedentary Lifestyles. *Heart Health Journal*, 38(2), pp 89-96.
4. Peluso, M. A. M., & Guerra de Andrade, L. H. S. (2005). Physical Activity and Mental Health: The Link Between Exercise and Well-being. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 15(3), 19-24.
5. Smith, R., Kelly, D., & Anderson, J. (2021). Screen Time and Physical Inactivity Among Adolescents. *Youth Fitness Research*, 12(4), 44-56.
6. World Health Organization (WHO). (2020). *Urban Design and Physical Activity: A Global Perspective*. Geneva: WHO Publications. <https://www.who.int/>
7. UNICEF-ის ანგარიშები ახალგაზრდების ჯანმრთელობის შესახებ. www.unicef.org
8. ჯ.ზალდასტანიშვილი, ლ.ბიბილიაშვილი, ვალეოლოგია: ჯანსაღი ცხოვრების წესი, თბ. 2005, https://dspace.nplg.gov.ge/bitstream/1234/409439/1/Valeologia_2005.pdf
9. https://img-cdn.tinkoffjournal.ru/-/metod_mifrifps_pr_070303_540301_2016.s9ylht.pdf