

# Jauniešu fiziskās aktivitātes un veselības problēmas

Juris Porozovs<sup>1</sup>, Dzintra Porozova<sup>2</sup>, Alvis Valdemiers<sup>3</sup>, <sup>1-3</sup>Rīga Teacher Training and Educational Management Academy

**Kopsavilkums.** Pētījuma mērķis bija salīdzināt skolēnu un studentu sporta aktivitātes un veselības stāvokļa īpatnības. Tika veikta Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijas 2. kursu pedagoģijas specialitāšu studentu, kā arī 49. un 90. vidusskolas 11. klašu skolēnu aptauja par viņu sporta aktivitātēm un veselības stāvokli. Pētījuma rezultāti parādīja, ka skolēni, salīdzinot ar studentiem, vairāk nodarbojas ar sportu. Lielākam studentu skaitam, salīdzinot ar skolēniem, ir nelielas veselības problēmas. Skolās un augstskolās ir jāvelta lielāka vērība skolēnu un studentu pirmās palīdzības sniegšanas iemaņu attīstīšanai.

**Atslēgas vārdi:** sporta aktivitātes, veselības stāvoklis, skolēni, studenti, traumas.

## I. IEVADS

Sports ir viens no galvenajiem instrumentiem fiziski un morāli veselības nodrošināšanai un nacionālās identitātes apliecināšanai [1]. Fiziskajai sagatavotībai ir svarīga loma jauniešu individuālo spēju pilnveidošanā un veselības nostiprināšanā. Fiziskā audzināšana ir vispārējās audzināšanas sastāvdaļa. Tās mērķis ir stiprināt cilvēka veselību un nodrošināt viņa pareizu fizisko attīstību. Integrējoties ar intelektuālo, tikumisko, estētisko, ekoloģisko un darbinaudzināšanu, fiziskā audzināšana sekmē personības vispusīgu attīstību [2]. Nepieciešams veidot pozitīvu attieksmi pret sportu sabiedrībā un ģimenē, pasvītrotot tā lomu veselības nostiprināšanā un fiziskā stāvokļa uzturēšanā [3].

Literatūras dati liecina, ka jauniešiem, kas regulāri nodarbojas ar sportu, uzlabojas sirds asinsvadu sistēmas un skeleta funkcionālais stāvoklis, vielmaiņa, kā arī izmainās izturēšanās un samazinās iespējas veidoties depresijai [4]. Neskatoties uz to, ka regulāru fizisko vingrinājumu veikšana un piedalīšanās dažādās fiziskās aktivitātēs labvēlīgi ietekmē organisma funkcionālo stāvokli, tikai samērā neliels skaits jauniešu pievērš nepieciešamo uzmanību savai fiziskajai sagatavotībai un veselībai. Mūsdienās, attīstoties tehnoloģijām, tajā skaitā datortehnikai, bērnu, jauniešu un pieaugušo fiziskā aktivitāte ir samazinājusies, kas pasliktina organisma funkcionālo līmeni [5]. Literatūras dati liecina, ka Latvijas jauniešu fiziskās sagatavotības līmenis ir zems [6, 7]. Tas veicina agrīnu novecošanos, kuras cēlonis ir sirds asinsvadu sistēmas vājums, emocionālu nelīdzsvarotību, zemu pašapziņu. Pētījumos ir konstatēts, ka Latvijas skolēnu vidū ir samazinājies fiziskās slodzes īpatsvars. Pieaudzis ir to skolēnu skaits, kuri skatās televizoru 4 stundas dienā un vairāk. Palielinājies ir bērnu un jauniešu skaits ar stājas defektiem. 2008. gadā, apsekojot vispārīgglītojošo skolu skolēnus, tostarp sporta skolu audzēkņus un bērnus ar paaugstinātu fizisko slodzi, Sporta medicīnas valsts aģentūra ir konstatējusi, ka vairāk nekā pusei Latvijas skolēnu fiziskā sagatavotība ir zem

vidējā līmeņa. Ar EIROFIT metodes palīdzību tika noskaidrots, ka Siguldas novadā tikai 6% skolēnu fiziskā sagatavotība ir virs vidējā līmeņa, 35% vidējā līmenī, 49% zem vidējā līmeņa, bet 10% zema [8]. Skolēnu zemie fiziskās sagatavotības rādītāji ir satraucoši, īpaši zemās kardiorespiratorās spējas, jo tās paaugstina sirds un asinsvadu slimību risku, no kurām cilvēki visvairāk mirst. Nepietiekama fiziskā aktivitāte, neveselīgs uzturs, smēķēšana un pārmērīga alkohola, narkotisko un psihotropo vielu lietošana ir vieni no galvenajiem iemesliem augstajiem mirstības un saslimstības rādītājiem Latvijā no sirds un asinsvadu slimībām, vēža un citām hroniskām neinfekcijas slimībām [9]. Daudzās valstīs strauji pieaug tādu jauniešu un gados vecāku cilvēku skaits, kuriem ir liekā svara problēmas. Lai samazinātu lieko svaru, viens no svarīgākajiem faktoriem ir pietiekama fiziskā slodze [10]. Pētījumos ir konstatēts, ka jaunieši, kas ikdienā nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, ir mazāk korpulenti un viņiem retāk rodas problēmas ar lieko svaru [11]. Lai veicinātu jauniešu aktīvāku dzīvesveidu, nepieciešams ieinteresēt viņus nodarboties ar dažādiem sporta veidiem, dejošanu, tūrismu un citām fiziskām aktivitātēm. To iespējams veikt sporta nodarbībās, kā arī popularizējot dažādus ārpuskolas nodarbības veidus. Šim nolūkam nepieciešams apzināt jauniešu intereses, attieksmi pret sportu un veselības stāvokļa īpatnības.

Cilvēka veselības stāvokli negatīvi ietekmē emocionālā spriedze [12]. Vienas no iedzīvotāju grupām, kuru veselība var pasliktināties mazkustīga dzīvesveida un spriedzes dēļ, ir vidusskolas skolēni un studenti.

Pētījuma mērķis bija salīdzināt skolēnu un studentu sporta aktivitātes un veselības stāvokļa īpatnības.

## II. DARBA METODES

Tika veikta Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijas 2. kursu pedagoģijas specialitāšu studentu, kā arī 49. un 90. vidusskolas 11. klašu skolēnu aptauja par viņu sporta aktivitātēm un veselības stāvokli. Pavisam tika aptaujāti 120 studenti un 136 skolēni.

## III. DARBA REZULTĀTI

Anketēšanas rezultāti par jauniešu sporta aktivitāšu pašvērtējumu ir parādīti 1. tabulā. Pētījuma rezultāti parādīja, ka 28% vidusskolas skolēnu uzskata, ka viņi regulāri nodarbojas ar sportu. Lielākā daļa skolēnu (53%) reizēm nodarbojas ar sportu, bet 19% skolēnu norāda, ka viņi nenodarbojas ar sportu. Studenti salīdzinājumā ar skolēniem mazāk nodarbojas ar sportu – 40% studentu atzīmē, ka viņi nenodarbojas ar sportu un 42% studentu norāda, ka viņi reizēm nodarbojas ar sportu (mazāk par 2 stundām nedēļā).

Atsevišķiem studentiem fiziskā aktivitāte ir intensīva (skat. 2. tab.): 12% studentu nodarbojas ar sportu 6 – 8 stundas nedēļā, bet 9% vairāk par 8 stundām nedēļā. Vidusskolas skolēni ar sportu nodarbojas ievērojami intensīvāk nekā studenti: 14% vairāk par 8 stundām nedēļā, 21% 6 – 8 stundas nedēļā, bet 22% 4-5 stundas nedēļā.

1. TABULA

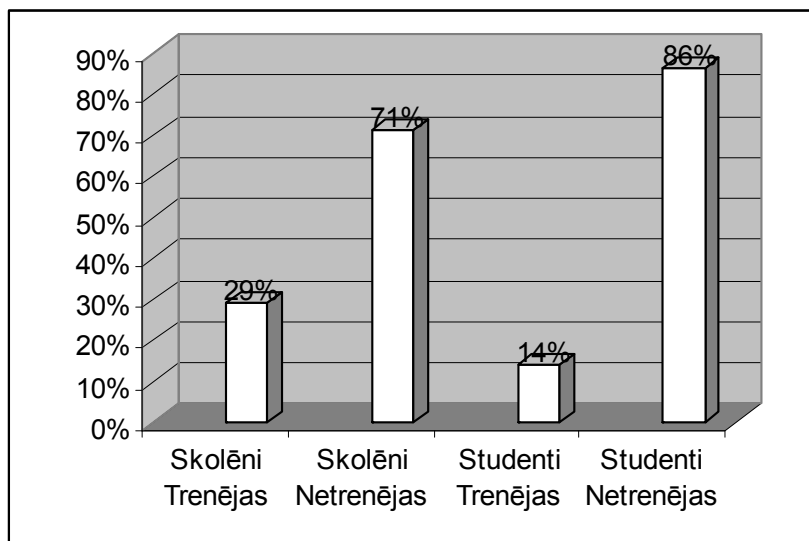
JAUNIEŠU SPORTA AKTIVITĀŠU RAKSTUROJUMS - NODARBOŠANĀS AR SPORTU BRĪVAJĀ LAIKĀ  
(% NO APTAUJĀTO RESPONDENTU SKAITA GRUPĀ)

Respondentu grupa	Regulāri nodarbojas ar sportu	Reizēm nodarbojas ar sportu	Nenodarbojas ar sportu
Skolēni	28	53	19
Studenti	18	42	40

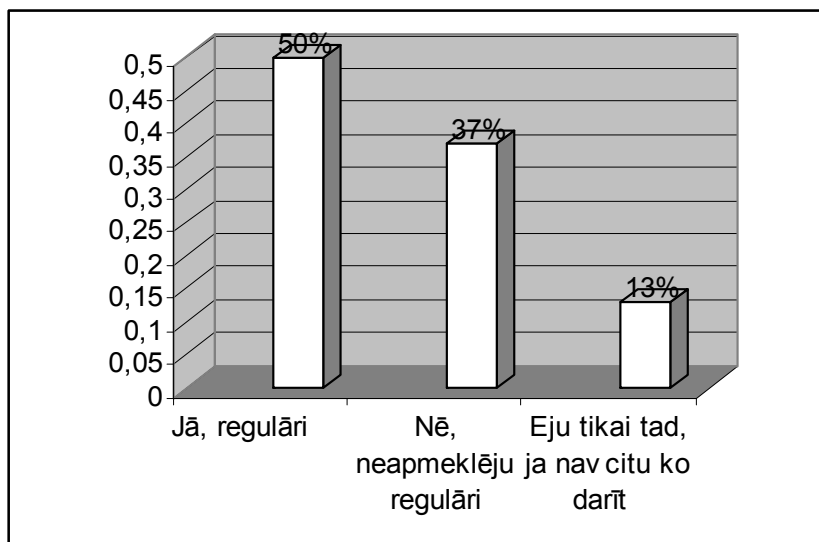
2. TABULA

JAUNIEŠU SPORTA AKTIVITĀŠU RAKSTUROJUMS - STUNDU SKAITS NEDĒĻĀ, KURĀS VIŅI NODARBOJAS AR SPORTU  
(% NO APTAUJĀTO RESPONDENTU SKAITA GRUPĀ)

Respondentu grupa	Mazāk par 2	2-3	4-5	6-8	Vairāk par 8
Skolēni	18	25	22	21	14
Studenti	42	24	13	12	9



1. att. Respondentu daudzums, kas trenējas noteiktā sporta veidā (% no aptaujāto respondentu skaita grupā).

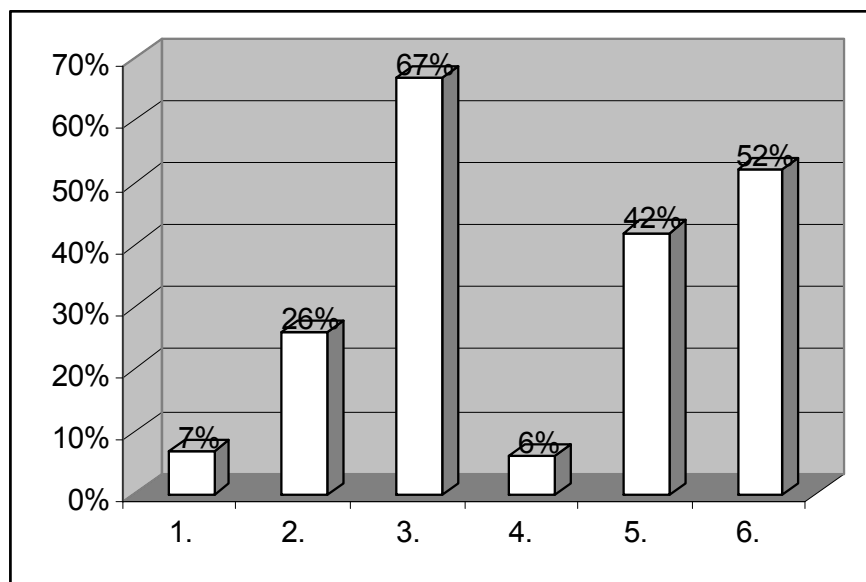


2. att. Sporta nodarbību apmeklējums (% no aptaujāto skolēnu skaita grupā).

Ievērojami lielāks skaits skolēnu (29%) salīdzinājumā ar studentiem (14%, regulāri trenējas kādā noteiktā sporta veidā (skat. 1. att.). Populārākie sporta veidi, kuros jaunieši trenējas, ir sporta spēles, sevišķi basketbols (gan jauniešiem, gan jauniešiem), hokejs (jauniešiem) un volejbols (jauniešiem), dažādi cīņas sporta veidi (jauniešiem), peldēšana, aerobika, sporta dejas (jauniešiem).

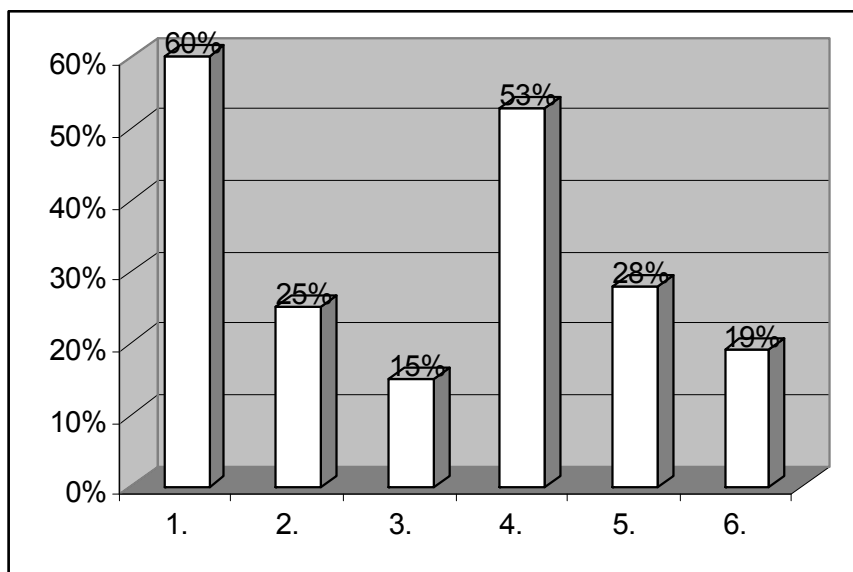
Aptaujātajiem studentiem nav obligātu sporta nodarbību augstskolā, bet vidusskolas skolēniem ir obligātas sporta

nodarbības skolā. 50% aptaujāto skolēnu norāda, ka regulāri apmeklē skolas sporta nodarbības (skat. 2. att.), taču 37% atzīmē, ka nodarbības apmeklē neregulāri, turklāt 13% skolēnu ir izteikti noliedzoša attieksme pret sporta nodarbībām skolā, viņi raksta, ka iet uz sporta nodarbībām tikai tad, ja nav citu, ko darīt. Visumā skolēni labprātāk nodarbojas ar sportu ārpus skolas, nevis skolas obligātajās sporta nodarbībās. Tajā pat laikā liels skaits studentu atzīmē, ka būtu nepieciešamas obligātas vai vismaz fakultatīvas sporta nodarbības augstskolā.



3. att. Respondentu veselības stāvokļa pašvērtējums (% no aptaujāto respondentu skaita grupā).

1. Skolēni: ir veselības problēmas. 2. Skolēni: ir nelielas veselības problēmas. 3. Skolēni: nav nopietnu veselības problēmu. 4. Studenti: ir veselības problēmas. 5. Studenti: ir nelielas veselības problēmas. 6. Studenti: nav nopietnu veselības problēmu.



4. att. Respondentu redzes stāvokļa pašvērtējums (% no aptaujāto respondentu skaita grupā).

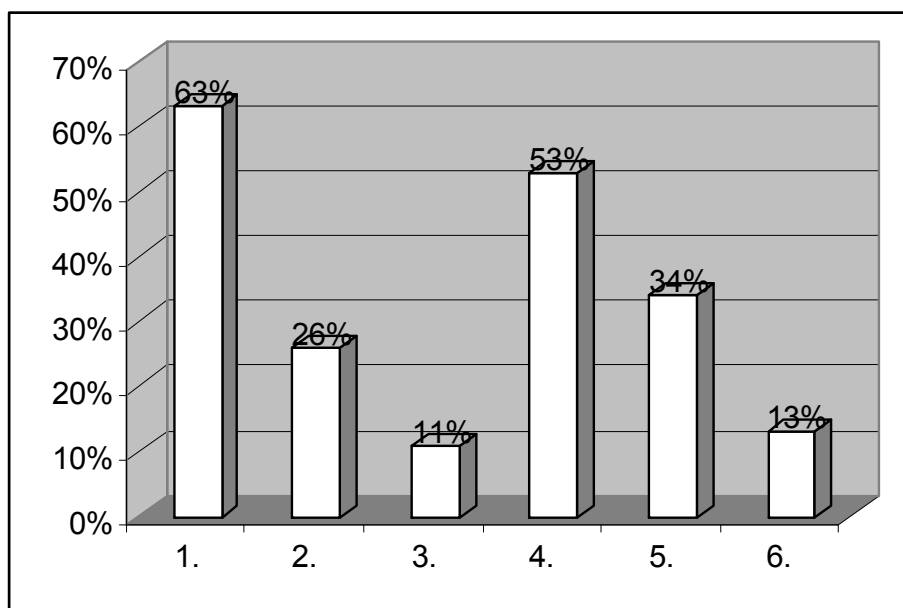
1. Skolēni: nav redzes problēmu. 2. Skolēni: ir nelielas redzes problēmas. 3. Skolēni: ir nopietnas redzes problēmas. 4. Studenti: nav redzes problēmu. 5. Studenti: ir nelielas redzes problēmas. 6. Studenti: ir nopietnas redzes problēmas.

Anketēšanas rezultāti parādīja, ka lielākam studentu skaitam, salīdzinot ar skolēniem, ir nelielas problēmas, kas saistītas ar veselības stāvokli (skat. 3. att.). Salīdzinoši neliels ir to jauniešu skaits, kuri atzīmē, ka viņiem ir nopietnas veselības problēmas (7% skolēnu un 6% studentu). Tomēr liels skaits studentu norāda, ka viņiem ir nelielas veselības problēmas (42%). Skolēnu, kuriem ir nelielas veselības problēmas, ir ievērojami mazāk (26%). Jādama, ka daļai studentu veselības problēmas ir saistītas ar nepietiekamu atpūtu, spriedzi un nepietiekamu fizisko aktivitāti. 67%

skolēnu un 52% studentu norāda, ka viņiem nav nopietnu veselības problēmu.

Salīdzinoši lielam skaitam jauniešu, sevišķi studentiem, ir redzes traucējumi (skat. 4. att.). 25% skolēnu un 28% studentu ir nelieli redzes traucējumi, bet 15% skolēnu un 19% studentu ir nopietni redzes traucējumi.

Daļai skolēnu un studentu ir liekā svara problēmas (skat. 5. att.). Salīdzinoši lielāks skaits studentu (34%), salīdzinot ar skolēniem (26%), norāda, ka viņiem ir nelielas liekā svara problēmas. Iespējams, ka jauniešu liekā svara problēmas saistītas ar mazkustīgu dzīvesveidu.



5. att. Respondentu svara pašvērtējums (% no aptaujāto respondentu skaita grupā).

1. Skolēni: nav liekā svara problēmu. 2. Skolēni: ir nelielas liekā svara problēmas. 3. Skolēni: ir nopietnas liekā svara problēmas. 4. Studenti: nav liekā svara problēmu. 5. Studenti: ir nelielas liekā svara problēmas. 6. Studenti: ir nopietnas liekā svara problēmas.

3. TABULA

JAUNIEŠU SKOLAS VAI AUGSTSKOLAS KAVĒJUMU DAUDZUMS VESELĪBAS STĀVOKĻA DĒĻ (% NO APTAUJĀTO RESPONDENTU SKAITA GRUPĀ)

Cik dienas pēdējā gada laikā kavēta skola slimības dēļ?	Skolēni	Studenti
Mazāk par 5	38	34
5-10	27	24
10-20	18	23
20-30	8	11
Vairāk par 30	9	8

4. TABULA

SLIMĪBAS, AR KURĀM JAUNIEŠI IR SLIMOJUŠI PĒDĒJO 3 GADU LAIKĀ (% NO KOPĒJĀ APTAUJĀTO STUDENTU SKAITA)

Slimības, ar kurām jaunieši ir slimojuši pēdējo 3 gadu laikā	Skolēni	Studenti
Elpošanas sistēmas slimības	62	67
Gremošanas sistēmas slimības	9	11
Sirds asinsvadu sistēmas slimības	3	5
Kaulu un muskuļu slimības	3	4
Traumas	21	7
Cīta veida slimības	2	6

3. tabulā ir parādīts skolēnu un studentu mācību kavējumu daudzuma salīdzinājums veselības stāvokļa dēļ. Lielākā daļa aptaujāto jauniešu pēdējā gada laikā slimības dēļ ir kavējuši mazāk par 10 dienām. Daļai jauniešu veselības stāvoklis tomēr ir sagādājis nopietnas problēmas: 9% skolēnu un 8% studentu pēdējā gada laikā mācības slimības dēļ ir kavējuši vairāk nekā 30 dienas.

4. tabulā ir parādītas slimības, ar kurām jaunieši ir slimojuši pēdējo 3 gadu laikā. Vislielākais aptaujāto jauniešu skaits norāda, ka ir slimojuši ar elpošanas sistēmas slimībām. Elpošanas sistēmas slimības (sevišķi augšējo elpošanas ceļu iekaisumi) ir visbiežāk sastopamās slimības. Jāatzīmē, ka ievērojami lielākam skolēnu skaitam (21%), salīdzinot ar studentiem (7%), pēdējo gadu laikā ir bijušas traumas. Jādodomā, ka tas saistīts ar skolēnu aktīvāku dzīvesveidu: viņi vairāk nodarbojas ar sportu, iesaistās dažādos pasākumos. Raksturīgākās traumas, kuras pārcietuši skolēni, ir sekojošas: sasitumi (31%), locītavu sastiepumi (30%), locītavu mežģījumi (15%), krampji (3%), lūzumi (8%), brūces (8%), galvas traumas (3%), muskuļu šķiedru plīsumi (2%).

Jauniešu pašvērtējuma rezultāti par gatavību sniegt pirmo medicīnisko palīdzību parādīja, ka 22% skolēnu un 24% studentu nepieciešamības gadījumā ir gatavi sniegt pirmo palīdzību. Lielākā daļa skolēnu (69%) un studentu (63%) norāda, ka tas, vai viņi būtu gatavi sniegt pirmo palīdzību, ir atkarīgs no traumas smaguma un konkrētās situācijas. 9% aptaujāto skolēnu un 6% studentu atzīst, ka nav gatavi sniegt pirmo palīdzību. Vairums jauniešu gan norāda, ka nepieciešamības gadījumā viņi mēģinātu sniegt pirmo medicīnisko palīdzību. Tomēr anketēšanas rezultāti liecina, ka

gan skolās, gan arī augstskolās būtu jāvelta lielāka vērība skolēnu un studentu pirmās palīdzības sniegšanas iemaņu attīstīšanai. Turklāt vairums jauniešu norāda, ka viņi nezina, vai mācību iestādē ir pieejama aptieciņa un kur tā atrodas.

## V. SECINĀJUMI

1. Skolēni vairāk nodarbojas ar sportu nekā studenti. Lielam skaitam studentu fiziskās aktivitātes ir nepietiekamas.
2. Lielākam studentu skaitam, salīdzinot ar skolēniem, ir nelielas veselības problēmas.
3. Daudziem jauniešiem ir redzes traucējumi: 25% skolēnu un 28% studentu ir nelieli redzes traucējumi, bet 15% skolēnu un 19% studentu ir nopietni redzes traucējumi.
4. Skolēniem pēdējo gadu laikā ir bijis ievērojami lielāks traumu skaits, salīdzinot ar studentiem.
5. Daudzi jaunieši nav pārliecināti, ka nepieciešamības gadījumā spētu sniegt pirmo palīdzību. Gan skolās, gan augstskolās ir nepieciešams pilnveidot jauniešu pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas.

## LITERATŪRAS SARAKSTS

1. *Sporta politikas pamatnostādnes 2004.-2009. gadam* [tiešsaiste]. [skatīts 20.01.2010.]. Pieejams: [http://izm.gov.lv/upload\\_file/Normativie\\_akti/izmpamn\\_sports.doc](http://izm.gov.lv/upload_file/Normativie_akti/izmpamn_sports.doc).
2. **Jansone, R.** *Sporta izglītība skolā*. Rīga: RaKa, 1999. 290 lpp.
3. **Juras, B., Pospiech, D., Kozłowska, M., Wylecial, B., Juras, G., Raczek, J.** The influence of chosen cultural factors on motor fitness in polish and German children. *In: Scientific Fundaments of Human Movement and Sport Practice. Proceedings of 9<sup>th</sup> Sport Kinetics International Conference Rimini, Italy, 2005, Part II*. Centro Universitario Sportivo Bolognese in Bologna, Italy, 2005, p. 358-359.

4. **Malina, R.M.** Health, Fitness and Behavioral Outcomes Associated with Physical Activity in Youth. *In: 9<sup>th</sup> International Scientific Conference "Sport Kinetics 2005", Book of Abstracts.* Rimini, Italy, 2005, p. 27.
5. **Krauksts, V.** *Bēnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports.* Rīga: SIA „Drukātava”, 2006, 201 lpp.
6. **Pukše, I., Ranka, I., Kalniņa, I.** Veselības ieražas skolas vecuma bērniem Latvijā. *Latvijas ārsts*, 1997, Nr.9, 516.–518.lpp.
7. **Ranka, I., Miezīte, S., Kalniņa, I., Everika, G.** Skolēnu garīgā veselība Latvijā. *Latvijas ārsts*, 1996, Nr.2, 89.–92.lpp.
8. **Augstkalne, D.** *Fiziskās sagatavotības EUROFIT metode un stājas novērtēšanas rezultāti Siguldas novada bērniem, 2009* [tiešsaiste]. [skatīts 10.02.2010.]. Pieejams: <http://www.sigulda.lv/upload%20prezentacija>.
9. *Veselības ministrijas darbības stratēģija 2007. - 2009.gadam.* Rīga, 2006. 83 lpp.
10. **Saavedra, F., Ferreira, M.** Overweight and Obesity: Study of the Relationship Between Body Mass Index and Living Habits in Sedentary and Active Children 6 to 9 Years Old. *In: 13th Annual Congress of the European College of Sport Science. 9-12 July 2008, Estoril – Portugal.* Edited by Cabri J. et al. Faculdade de Motricidade Human Universidade Tecnica de Lisboa, Portugal, 2008, p. 287.
11. **Kemper, H. C. G.** How Important is Physical Activity for Health in Young Adults? Data analyses from the Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study. *In: 9<sup>th</sup> International Scientific Conference "Sport Kinetics 2005", Book of Abstract.* Rimini, Italy, 2005, p. 20.
12. **Cekule, L., Kamrāde, D., Mūrniece, D., Reinfelds, S., Urbāns, I., Vazne, Ž.** Vispārējās veselības aptaujas ticamība un faktoru struktūra Latvijā. *III Starptautiskā zinātniskā konference „Teorija praksei mūsdienu sabiedrības izglītībā”.* Zinātniskie raksti. Rīga: SIA „Ulma”, 2006, 64.-68.lpp.



**Juris Porozovs.** Doctor of biology (Dr. biol.) since 1993. The scientific qualification was obtained at the University of Latvia. Major field of studies is physiology.

The current jobs are: a professor in Riga Teacher Training and Educational Management Academy, and senior researcher in Riga Teacher Training and Educational Management Academy Psychology Research Institute, Imantas 7.linija-1, LV-1083. Previous work experience: International Institute of Practical Psychology (1999 – 2005), Latvian Civil Defence Centre (1997 - 1998), Riga Children Hospital Gailezers (1995 – 1996). Member of the European Committee of Sports Science and Latvian Association of Physiology. Telephone +371 26806992, e-mail: [juris.porozovs@rpiva.lv](mailto:juris.porozovs@rpiva.lv)



**Dzintra Porozova.** Master of Environment Science (Mg.sc.envir.) since 2001. The scientific qualification was obtained at the University of Latvia. Major field of studies is pedagogy.

The current jobs are: lecturer in Riga Teacher Training and Educational Management Academy, Imantas 7.linija-1, LV-1083 and teacher in Riga 90th Secondary school, Jāņa Grestes street 14, Riga, LV-1021. Previously have worked in Riga Children Hospital Gailezers (1995) and Apiculture department of Latvian Agriculture Academy (1984 – 1991).

Telephone +371 28357631, e-mail: [dzintraporozova@inbox.lv](mailto:dzintraporozova@inbox.lv)



**Alvis Valdemiers.** Master of Social Science (Mg.sc.soc.) since 2003. The scientific qualification was obtained at Riga Teacher Training and Educational Management Academy. Major field of studies is pedagogy.

The current jobs are: lecturer in Riga Teacher Training and Educational Management Academy, Imantas 7.linija-1, LV-1083 and vice director in Riga Culture secondary school, Ganību dabis 7, LV-1045. Previously have worked in Education Project department of Latvian Post Office (2004 – 2007).

Telephone: + 371 26440856, e-mail: [always@rpiva.lv](mailto:always@rpiva.lv)

#### **Juris Porozovs, Dzintra Porozova, Alvis Valdemiers. The Physical Activities and Health Problems of Young People**

Physical fitness has significant role in the improvement of individual abilities and health level of young people. One of the groups of inhabitants whose health level may decrease because of immobile style of life and stress are the students of a secondary school and higher education institution. The aim of the research was to compare sports activities and peculiarities of health level of the students of a secondary school and higher education institution. The authors of the present article have developed and carried out the unique questionnaire for 2<sup>nd</sup> year students majoring in pedagogy of Riga Teacher Training and Educational Management Academy and the pupils of the 11<sup>th</sup> form of Riga 49th and 90th secondary schools about their sport activities and health level. 120 academy students and 136 pupils were questioned. The results of the investigation showed that the pupils of a secondary school go in for sports more actively in comparison to the academy students. The sports activities of separate academy students are high but for majority of academy students they are insufficient (42% of academy students go in for sports less than 2 hours a week). More secondary school students (29%) in comparison to the academy students (14%), regularly train in separate branches of sports. 50% of the questioned students of a secondary school point out that they regularly visit sport classes in school, 37% of students mark that they occasionally visit sport classes but 13% of students admit that they go to sport classes only when they don't have to do anything else. More academy students in comparison to the students of a secondary school have some problems connected with health. Comparatively many young people, especially academy students, have sight problems. Comparatively more academy students (34%) in comparison to secondary school students (26%) point out that they have little problems with obesity. Considerably more learners of a secondary school (21%) in comparison to the academy students (7%) have had injuries during the last years. Probably it may be connected with a more active lifestyle of a secondary school student. The majority of secondary school students (69%) and academy students (63%) note that whether they are ready to offer the first aid depends on the severity of injury and the particular situation. The majority of young people points out, that if there is a necessity, they will try to offer the first aid. The results of a questionnaire show that at both secondary schools and higher education institutions it is necessary to pay more attention to the development of proficiency of providing the first aid.

#### **Юрис Порозовс, Дзинтра Порозова, Алвис Валдемиерс. Физическая активность и состояние здоровья молодых людей**

Физическая подготовка играет важную роль в развитии индивидуальных способностей и сохранении здоровья молодых людей. Одна из групп жителей, здоровье которых может ухудшиться в результате малоподвижного образа жизни и стресса, это ученики средней школы и студенты. Целью исследования было сравнить физическую активность и особенности состояния здоровья учеников средней школы и студентов. Было проведено анкетирование студентов 2 курсов педагогических специальностей Рижской Академии Педагогии и управления образованием и учеников 11 классов 49-й и 90-й средней школы об их физической активности и состоянии здоровья. Всего было опрошено 120 студентов и 136 учеников средней школы. Результаты исследования показали, что ученики, по сравнению со студентами, больше занимаются спортом. У отдельных студентов физическая активность высокая, но у большинства студентов она недостаточная (42% студентов занимаются спортом меньше 2 часов в неделю). Больше

количество студентов (29%), по сравнению с учениками средней школы (14%), регулярно занимаются определенными видами спорта. 50% опрошенных учеников средней школы указывают, что регулярно посещают спортивные занятия школы, 37% отмечают, что посещают спортивные занятия нерегулярно, а 13% пишут, что посещают спортивные занятия школы только тогда, когда им нечего делать. У большего количества студентов, по сравнению с учениками средней школы, имеются небольшие проблемы связанные с состоянием здоровья. У сравнительно большего количества молодых людей, особенно студентов, имеется ухудшение зрения. Сравнительно большее количество студентов (34%), по сравнению с учениками средней школы (26%), указывают, что они имеют небольшие проблемы с лишним весом. Значительно большее количество учеников (21%), по сравнению со студентами (7%), во время последних лет имели травмы. Можно предположить, что это связано с более активным образом жизни учеников. Большинство учеников (69%) и студентов (63%) указывают, что то - были ли они готовы оказывать первую помощь, зависит от тяжести травмы и конкретного случая. Большинство молодых людей все же указывают, что в случае необходимости они бы попытались оказывать первую помощь. Результаты анкетирования показали, что как в школах, так и в учебных заведениях высшего образования ученикам и студентам необходимо уделять большее внимание освоению навыков оказания первой помощи.