

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ КАК КОМПОНЕНТ РЕЖИМА ДНЯ

Волох Е.В.

*Белорусский государственный медицинский университет,
Беларусь, Минск*

В статье приведена оценка отдельных структурных компонентов режима дня современных школьников на примере их двигательной активности. Выявлены неблагоприятные особенности их режима дня, а также отличия двигательной деятельности респондентов в будние и выходные дни недели, что подтверждает необходимость поиска эффективных мер повышения физической активности детей и подростков в целях обеспечения их биологической потребности в движении.

Ключевые слова: режим дня; двигательная активность; учащиеся.

PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN PUPILS AS A DAY REGIMEN COMPONENT

Volokh E.V.

*Belarusian State Medical University,
Belarus, Minsk*

Assessment of separate structural components of a day regimen of modern pupils on the example of their physical activity is given in this article. Adverse features of their day regimen and differences of respondents' motor activity during a week and the days off are revealed. Achieved results confirmed the need of search of effective measures for increasing the physical activity of children and teenagers that will ensure their biological needs of their movement.

Key words: daily routine; motor activity; pupils.

Исследования, проводимые в последние десятилетия в области гигиены детей и подростков, подтверждают нарастание негативных тенденций в состоянии здоровья детского населения, характеризующегося ухудшением физического развития, снижением уровня физической подготовленности и увеличением заболеваемости практически по всем классам болезней, включая неинфекционные заболевания [5,6,7]. За последние годы (2005-2015 гг.) среди подрастающего поколения наблюдается выраженная устойчивая тенденция роста первичной заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, болезнями глаза и его придаточного аппарата, болезнями уха и сосцевидного отростка, болезнями органов дыхания. В целом, удельный вес детей, имеющих

хронические заболевания и морфофункциональные отклонения, составляет 13,4% (11,8% из них с 3 группой здоровья; 1,6% – с 4 группой здоровья) [7,8].

В связи с прогрессирующим снижением доли здоровых детей проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в настоящее время является фактором национальной безопасности, так как ценности, заложенные в детском и подростковом возрасте, рассматриваются как основополагающие на протяжении всей жизни.

Значительную часть дня дети 6-17 лет проводят в учреждениях общего среднего образования. Время обучения детей и подростков в школе – период активного роста, физического и психического развития, полового созревания организм ребенка. В данный период растущий организм особенно уязвим к стресс-факторам, в числе которых – интенсификация образовательного процесса в современной школе, нерациональное питание, нарушения режима дня, недостаточная длительность сна, дефицит двигательной активности [1]. Технологизация современного образования и образ жизни во внеучебное время способствуют гипокинезии детей и подростков, что является одной из основных причин нарушения состояния их здоровья.

Существенно актуализирует проблему оптимизации параметров двигательной активности и тот факт, что современное общество столкнулось с кардинальным изменением характера двигательной активности: практически все виды деятельности взрослого и ребенка (работа, учеба, развлечения, хобби, общение, передвижения) не связаны с движением. И если в предыдущие десятилетия не было необходимости специально организовывать ежедневную двигательную активность, то в настоящее время данная проблема стала достаточно острой [9]. Следовательно, только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, должная степень тренированности и физическая нагрузка, адекватная функциональным возможностям организма, в конечном итоге могут обеспечить оптимальную адаптацию ребенка к меняющимся условиям окружающей среды, а также предупредить функциональные нарушения и укрепить состояние его здоровья.

У детей и подростков суточная двигательная активность включает 3 компонента физической активности: организуемая в процессе физического воспитания; происходящая в процессе обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная в свободное время [10]. Согласно официальным статистическим данным, в структуре свободного времени белорусских школьников 10-17 лет чаще всего выделяются: время, затраченное на общение, культурный досуг, занятия спортом и активными видами деятельности, на увлечения и игры, проведение свободного времени с использованием средств массовой информации. Причем, длительность активных видов деятельности и спорта в режиме дня у представителей данной возрастной группы составляет 1 час в среднем за день недели. Различия в

будние и выходные дни количественной составляющей двигательной активности не значительны и составляют от 54 минут до 1 часа 15 минут соответственно [2].

Эффективность двигательного режима достигается рациональным сочетанием уроков физической культуры и здоровья с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня; организацией физического воспитания учащихся с учетом возрастно-половых характеристик; внедрением физических упражнений в повседневную жизнь учащихся; качественной организацией и должными условиями проведения оздоровительных мероприятий; медико-педагогическим контролем за организацией физического воспитания с оценкой эффективности физкультурно-оздоровительной работы; проведением необходимых коррекционных мероприятий [3].

Поэтому крайне важно обеспечить детей и подростков достаточной двигательной активностью за счет динамической деятельности в режиме как учебного, так и внеучебного времени.

Целью данного исследования была оценка отдельных структурных компонентов режима дня современных школьников на примере их двигательной активности.

Представленный материал получен социологическим методом исследования с использованием специально разработанных опросников по оценке уровня двигательной активности в режиме дня и гигиенической диагностике условий проведения уроков физической культуры и спорта учащихся учреждений общего среднего образования (УОСО). Респондентами являлись 98 учащихся 5-х классов (10-12 лет) УОСО г. Минска. Выборка представлена 43,9% лицами женского и 56,1% мужского полов. Обработка данных осуществлена с помощью пакета компьютерных программ Microsoft Excel. Для оценки достоверности различий использован расчет критерия χ^2 с поправкой Йейтса.

Анализ полученных данных позволил выявить неблагоприятные особенности режима дня опрошенных школьников, одной из которых является недостаточная продолжительность их сна. Возрастным нормативом, регламентирующим минимальную длительность сна школьников, является 10 часов. Отмечено, что продолжительность сна является недостаточной у 74,6% респондентов, что напрямую оказывает неблагоприятное влияние на их физическое развитие ($\chi^2=14,625$, $p<0,001$). При этом почти каждый пятый учащийся (18,4%) спит 7 и менее часов ежедневно, что является нарушением гигиенических рекомендаций даже для взрослого человека, составляющей 8 часов.

Важным условием качественного сна является отход ко сну в одно и то же время, а также его продолжительность до полуночи. Сон до полуночи не

только способствует гармоничному росту и развитию детей и подростков, но и экономичен – один час сна в это время заменяет три его часа после полуночи. Процесс регенерации тканей и восстановление белка происходит с 22:00 до 2:00 часов [10].

Анализ времени отхода ко сну анкетизируемых школьников показал, что 37,76% респондентов ложатся спать в период с 21:00 до 22:00 часов, почти каждый третий (28,57%) – в период с 22:00 до 23:00 часов. Так же отмечено, что 1,02% учащихся отходят ко сну после 24:00 часов. Только каждый пятый респондент (19,39%) ложится спать вовремя – в период до 21:00 часов. В ходе работы проведен анализ и времени пробуждения учащихся 5-х классов. В результате чего установлено, что половина всех респондентов просыпается в период с 7:00 до 7:30 часов, каждый третий респондент (30,61%) – с 6:30 до 7:00 часов, значительно меньшая доля опрошенных (12,24%) – в период с 6:00 до 6:30 часов.

Известно, что активная деятельность на свежем воздухе способствует восстановлению функционального состояния организма и его оздоровлению, оказывает положительное влияние на процессы роста и развития детского организма [4]. Общая продолжительность пребывания детей на воздухе с возрастом уменьшается за счет нарастающей компоненты обязательных занятий и в среднем школьном возрасте должна составлять не менее 3 часов ежедневно [10].

При анализе времени пребывания респондентов на свежем воздухе в течение дня установлена недостаточная длительность прогулок. Так, более 1,5 часов проводит вне помещений каждый пятый респондент (20,4%), у каждого седьмого (15,3%) – длительность прогулок составляет 60-90 минут ежедневно. У остальных школьников (64,3%) пребывание на свежем воздухе длится менее 60 минут в день ($\chi^2=6,500$, $p<0,005$).

При поэтапной оценке всех трех составляющих двигательной активности современных школьников (в условиях образовательного процесса; в будние дни во внеучебное время; в выходные дни) выявлены неблагоприятные показатели каждой из ее характеристик.

На уроках физической культуры и здоровья, которые являются основной формой физического воспитания в учреждениях общего среднего образования, респондентами отмечено отсутствие индивидуализации нагрузки. Педагогом не учитываются особенности состояния здоровья учащихся в части дифференцировки физической нагрузки для школьников с основной и подготовительной медицинскими группами. В ходе анкетирования было установлено, что большая часть респондентов, относящихся к подготовительной группе (67,8%), работают на уроке физической культуры и здоровья (ФКЗ) с такой же нагрузкой, как и учащиеся, отнесенные к основной группе. Для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) и группе лечебной физической культуры (ЛФК), время, в которое проводятся

уроки ФКЗ по расписанию, не организовано. Каждый второй респондент (50%), относящийся к СМГ и ЛФК, присутствует на уроке без нагрузки (сидят на скамейке), 16,6% – помогают носить спортивный инвентарь, треть учащихся (33,4%) вообще не присутствуют на уроке.

Проанализировав двигательный режим респондентов на уроках со статической компонентой, выявлено, что физкультминутки на уроках проводят несколько раз в течение учебного дня несмотря на то, что в соответствии с гигиеническими рекомендациями регламентируется проведение двух физкультминуток на каждом уроке.

В ходе исследования среди респондентов выборки выявлена недостаточная двигательная активность большинства школьников в течение учебного дня без учета уроков ФКЗ. Так, на школьных переменах каждый третий (37,7%) повторяет материал следующего урока, каждый четвертый (27,5%) играет в телефоне либо делает домашнее задание, и только для 34,8% детей характерна подвижная деятельность ($\chi^2=8,266$, $p<0,005$).

Активная двигательная деятельность респондентов в будние дни во внеучебное время и в выходные дни имеет определенные особенности. Установлено, что в будние дни двигательная активность учащихся средних классов учреждений общего среднего образования состоит преимущественно из занятий в кружках либо секциях спортивного профиля (48,98%). Из тех учеников, которые занимаются физической деятельностью помимо занятий по физкультуре, 17,4% школьников делают это с частотой 3 раза в неделю, 7,14% опрошенных – 4 раза в неделю и 12,25% респондентов – каждый день ($\chi^2=10,650$, $p<0,005$). Следующими по распространенности компонентами режима дня в структуре активной занятости были помощь по дому родителям и самостоятельные занятия физической культурой респондентов (16,33% и 17,35% соответственно). Пассивно проводит свободное внеучебное время каждый десятый опрошенный школьник – 11,22% респондентов ($\chi^2=5,366$, $p<0,005$).

В выходные дни 5-классники проводят время менее активно, чем в будни, и таких школьников около трети всей выборки (12,24% смотрят телепередачи и 11,22% читают, рисуют). Учащихся, посещающих спортивные секции в выходные дни в 2 раза меньше, чем в будние (22,45%), а самостоятельно занимающихся физической культурой вдвое больше (31,63%). Пассивно проводит свободное внеучебное время в выходные каждый третий опрошенный школьник (36,52%).

При анализе мотивированности школьников для занятия физической культурой установлено, что наиболее важной целью, достигаемой посредством физических упражнений для большинства учащихся, принимавших участие в исследовании, является «избежать проблем со здоровьем» (48,98%). Каждый пятый хотел бы стать более сильным и выносливым (16,33%), а так же похудеть и привести себя в форму (13,27%).

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1) организация режима дня учащихся 5-х классов учреждений общего среднего образования не соответствует требованиям, предъявляемым к продолжительности отдельных его компонентов;

2) активная двигательная деятельность респондентов различна в будние и выходные дни недели;

3) организация обязательных форм физического воспитания в учреждении общего среднего образования не обеспечивает биологическую потребность школьников в движении.

Таким образом, для современных школьников характерен относительно низкий уровень двигательной активности, что позволяет оценить его как возможный фактор риска нарушений здоровья детей и подростков и указывает на необходимость совершенствования профилактической деятельности среди данной целевой группы.

Список литературы:

1. Руководство по гигиене детей и подростков, медицинскому обеспечению обучающихся в образовательных организациях: модель организации, федеральные рекомендации оказания медицинской помощи обучающимся / под ред. члена-корр. РАН В. Р. Кучмы. М.: ФГАУ «НЦЗД» Минздрава России, 2016. – 610 с.

2. Дети и молодежь Республики Беларусь : стат. сб. / Нац. стат. комитет Респ. Беларусь. – Минск, 2018. – 133 с.

3. Инструкция по применению «Организация здоровьесбережения в учреждениях общего среднего образования путем коррекции двигательных режимов учащихся» : утв. Министерством здравоохранения Республики Беларусь 12.12.2012 г., регистрац. № 007-1012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med.by/methods/book.php?book=1646> – Дата доступа: 10.05.2019.

4. Золотникова, Г.П. Особенности режима дня, состояния здоровья и психоэмоциональной сферы учащихся классов различного профиля / Г.П. Золотникова, Е.М. Рукавникова // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2006. – Т. 9, № 2. – С. 53-58.

5. Бобок, Н.В. Анализ показателей состояния здоровья современных школьников г. Минска / Н.В. Бобок, Е.М. Тананко // Здравоохранение и медицинские науки – от области образования к профессиональной деятельности в сфере укрепления здоровья детей, подростков и молодежи : материалы V нац. Конгр. с междунар. участием по школьной и университетской медицине, Москва, 10-11 окт. 2016г. – М., 2016. – С. 24-29.

6. Гузик, Е.О. Характеристика состояния здоровья детского населения Республики Беларусь / Е.О. Гузик // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр.

/ М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр гигиены ; гл. ред. С. И. Сычик. – Минск, 2015. – Вып. 25. – С. 130-134.

7. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2015 году : гос. доклад. – Минск, 2016. – 166 с.

8. Здоровье населения Республики Беларусь за 2009-2013 гг. : стат. сб. / Нац. стат. комитет Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 218 с.

9. Силаева, Н.А. Формирование рационального двигательного режима школьников 10–12 лет / Н.А. Силаева // Преподаватель XXI век – 2009. – № 1. – С. 68-71.

10. Основы гигиены детей и подростков: учеб. пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М. М. Солтан [и др.] ; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск : Новое знание, 2018. – 390 с.