

УДК 613.71:613.956

Істомін А. Г., д. мед. н., професор
 Лукавенко О. Г.
 Ленська О. В.
 Лобаньова О. В.
 Харківський національний медичний університет
 Тимбота М. О.
 Ліцей № 107 м. Харкова

ОСОБЛИВОСТІ РЕЖИМУ ДНЯ ШКОЛЯРІВ ТА ЗАХОДИ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Розглядається актуальна проблема збереження здоров'я підлітків, яка зумовлена неухильним погіршенням стану здоров'я школярів. Досліджено особливості режиму дня підлітків 13–14 років. Визначено основні чинники та фактори ризику, що впливають на здоров'я школярів. Виявлено необхідні умови задля збереження та укріплення здоров'я засобами фізичного виховання. Отримані данні свідчать про сприятливий вплив дотримання режиму дня. Розроблено практичні рекомендації щодо заходів корекції режиму дня школярів для поліпшення стану здоров'я та покращення працездатності.

Ключові слова: режим дня підлітків, особиста гігієна, руховий режим, стан здоров'я.

Вступ. За даними наукових досліджень, одним з негативних факторів, що впливає на здоров'я дітей та підлітків, є недотримання режиму дня, який посідає вагоме місце у структурі збереження та зміцнення здоров'я школярів. Основою гігієни є виховання в дитини звички ретельно дотримуватися режиму дня [1].

Багато систем організму людини протягом доби функціонує неоднаково. Так, вночі зменшується інтенсивність обмінних процесів, знижується температура тіла, змінюється робота серцево-судинної та дихальної систем. У денний час інтенсивність обміну речовин, рухова активність зростає, у зв'язку з цим посилюється робота серця та органів дихання. Протягом доби працездатність людини також ритмічно змінюється: поступово зростаючи в ранкові години, вона досягає максимально високого рівня в 10–12 годин, а потім до 14.00 годин зазвичай знижується. Далі знову відбувається підвищення працездатності, яка після 20.00 поступово знижується. Під час складання режиму дня необхідно враховувати цю обставину. Крім того, важливо визначити оптимальні строки та тривалість активного й пасивного відпочинку. Особливу увагу при складанні режиму дня слід приділяти сну. Нерідко працівники розумової праці (учні) використовують час відпочинку, вихідні дні та вечірній час для професійних занять, що далеко не завжди виправдано. У результаті розвивається особливий стан організму – втома [6].

У сучасних умовах значення раціонального добового режиму ще більше зростає. Швидкий темп життя, величезний потік інформації вимагають від школярів високого рівня уваги, активності, працездатності. У зв'язку з цим необхідні й кращі умови для відпочинку та відновлення сил після напруженої діяльності [4].

Одним з актуальних аспектів теми даної проблеми є необхідність збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків і дотримання правил раціонального використання часу, його вплив на здоров'я школярів [3].

У зв'язку з цим задачею першорядної важливості є наукова розробка та впровадження таких правил та

форм організації режиму, які забезпечують найбільшу ефективність розумової праці при повному збереженні здоров'я. Раціональна організація розумової праці сприятиме ще більшому розкриттю духовних сил, вольових якостей та інтелектуальних можливостей школяра і вкрай необхідно, щоб знання та навички правильної організації розумової діяльності були закладені в шкільні роки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується в рамках науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я «Дослідження шляхів підвищення ефективності професійної адаптації студентів-медиків засобами фізичної реабілітації, фізичної культури та спорту» Харківського національного медичного університету.

Мета дослідження: розробка заходів корекції режиму дня школярів 13–14 років засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані наукової літератури щодо проблеми дотримання режиму дня серед школярів і його можливий вплив на здоров'я підлітків.
2. Розробити методiku визначення особливостей режиму дня школярів.
3. Провести аналіз та визначити основні чинники режиму дня, важливі для збереження здоров'я.
4. Обґрунтувати і розробити заходи для оптимізації режиму дня школярів засобами фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Реалізація поставленої мети і завдань дослідження зумовила розроблення спеціального методичного інструментарію – анкети, яка будувалась з урахуванням об'єкту та предмету дослідження. До складу анкети було включено питання відносно часу та тривалості основних складових частин режиму дня, що дало змогу здійснити математичний аналіз і відокремити найбільш поширені чинники ризику та фактори позитивного впливу на здоров'я школярів.

Виходячи з означеного вище, було реалізовано

таку структуру дослідження: проаналізовано вплив режиму дня на стан здоров'я школярів, використовуючи анкету, визначено особливості режиму дня, було розроблено заходи корекції режиму дня школярів засобами фізичної культури для запобігання погіршення стану здоров'я.

Дослідження було проведено у ліцеї № 107 м. Харкова. В анкетуванні прийняли участь 30 підлітків середнього шкільного віку (13–14 років), учнів 8 класу.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті анкетування школярів 13–14 років було отримано такі результати.

Одним із головних факторів біоритмологічної оптимізації життєдіяльності школяра постає сон. Результати, наведені на рис. 1, свідчать, що за даними анкетування, кількість школярів, яка мала тривалість нічного сну, яка відповідала віковим нормам, становила 50%. Меншу, ніж фізіологічно обґрунтовану, тривалість нічного сну мали 16,7% школярів. Перевищували тривалість нічного сну 33,3% підлітків. Недотримання вікових нормативів сну відбивається на стані працездатності школярів, підвищує вірогідність

розвитку перевтоми.

Ранковий туалет та регулярне виконання ранкової гігієнічної гімнастики не тільки сприяють формуванню захисних сил організму, профілактиці захворювань, а й забезпечують більш ефективну роботу учнів на початку навчального дня. Близько 83% опитуваних зазначили, що роблять ранкову гімнастику, а 17% її уникають (рис. 2). Дотримуються норм тривалості процесу особистої гігієни 72% школярів (62% від часу особистої гігієни складає ранковий туалет, а 38% – вечірній), а 28% опитуваних повідомили, що тривалість процесу особистої гігієни є меншою за норму (рис. 3).

Важливим фактором профілактики захворювань та біоритмологічної оптимізації діяльності організму є харчування. Переважна більшість школярів харчується 3 рази на добу. Найчастіше порушення режиму харчування відзначено між сніданком та обідом. Більшість школярів, 86,7% – вказали, що перерва складає 6,5–7 годин та не відповідає нормам. Тільки 13,3% учнів харчуються 4 рази на добу з інтервалами 3,5–4 години (рис. 4).

Дослідження щодо тривалості процесу вживання

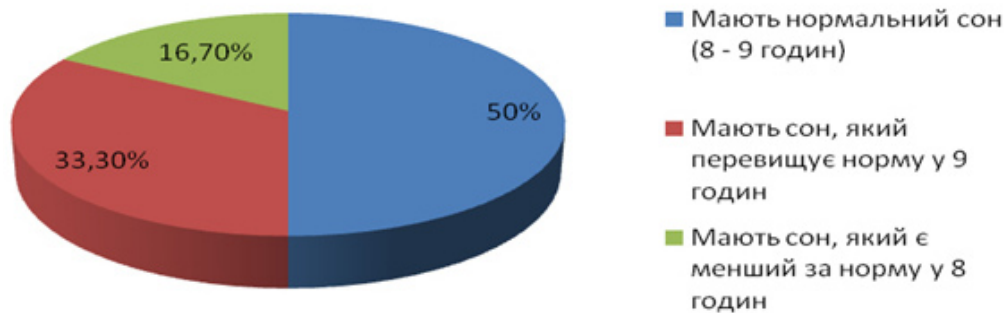


Рис. 1. Тривалість нічного сну учнів

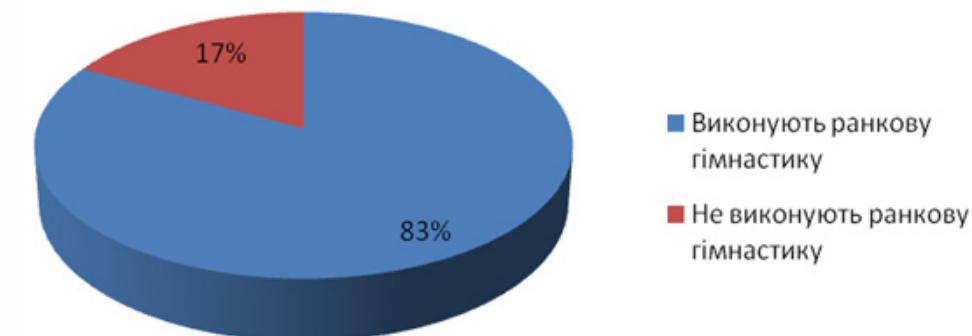


Рис. 2. Виконання ранкової гімнастики учнями

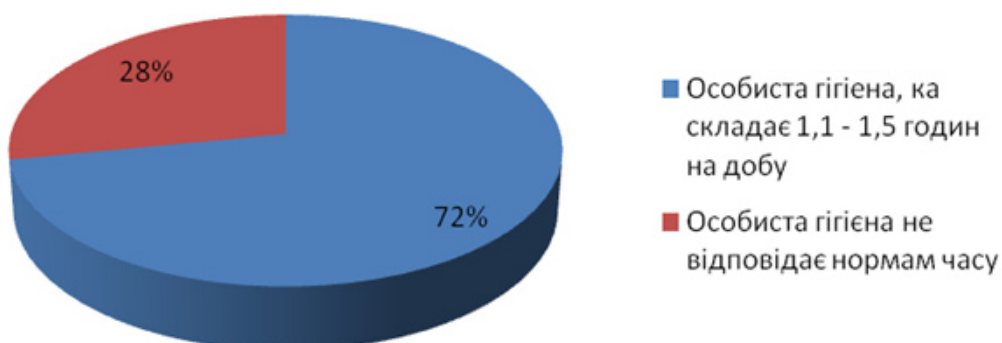


Рис. 3. Тривалість особистої гігієни учнів

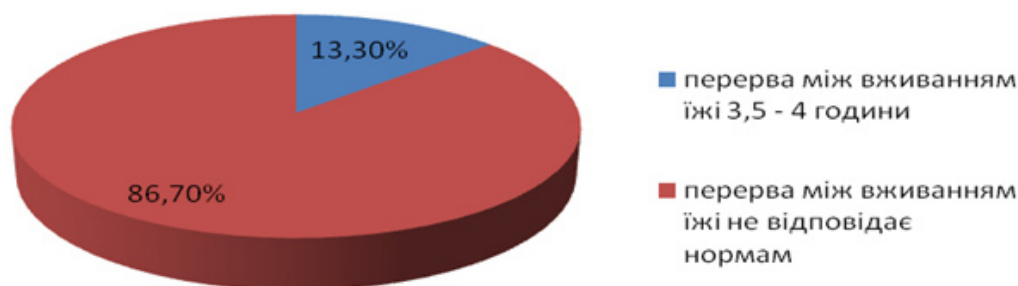


Рис. 4. Тривалість перерви між вживанням їжі

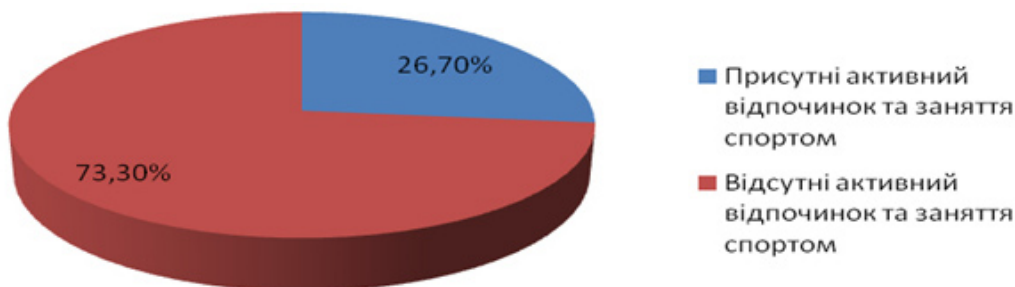


Рис. 5. Наявність активного відпочинку у школярів

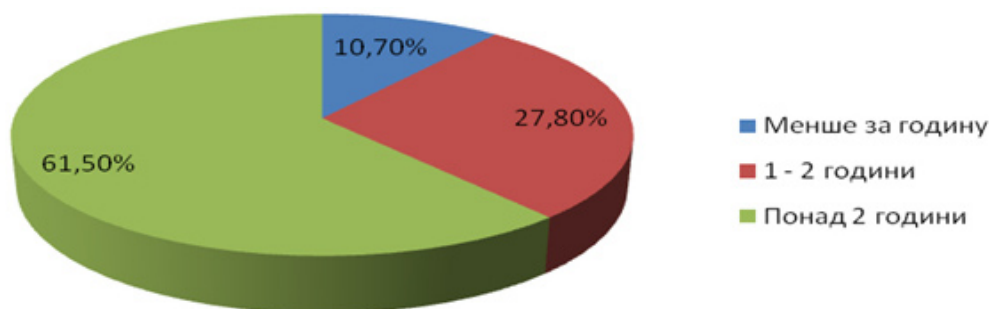


Рис. 6. Тривалість вільного часу

їжі показали, що в 36% опитуваних прийом їжі триває 15–20 хвилин, 52% школярів харчуються довше за 20 хвилин, а у 12% цей час є меншим за норму.

Додатковим обтяжуючим чинником потрібно вважати незадовільну організацію шкільного харчування, відсутність гарячої їжі, більшість обстежених вживають лише тістечка та солодкі вироби зі шкільного буфету. Таке харчування може привести до порушення дії системи травлення.

Перебування на відкритому повітрі у поєднанні з руховою активністю – необхідна умова для зміцнення здоров'я, загартовування та підвищення працездатності учнів. Активний відпочинок та достатні фізичні навантаження є вагомим показником раціонально організованого режиму дня, але тільки 26,7% школярів при цьому ходять на заняття у спортивні секції (рис. 5).

Не менш важливим є той факт, що 10,7% школярів проводять час на свіжому повітрі менше за одну годину на добу, що не є достатнім для відновлення зниженого в процесі діяльності функціонального стану організму та працездатності (рис. 6).

Ще одним важливим чинником організації режиму дня є наявність вільного часу, запровадження у повсякденне життя школярів комплексної системи оптимізації вільного часу, складовими частинами якої є наукові принципи раціональної організації позанав-

чальної роботи. Дослідження щодо тривалості вільного часу дали нам такі результати: у 27,8% учнів вільний час відповідає нормам і складає 1,5–2 години на добу, а 10,7% школярів мають менше за 1 годину за рахунок збільшення часу на виконання домашніх завдань.

Наші данні корелюють з даними авторів А. М. Нагорної, О. В. Отрощенко [3; 4.]

У добовому бюджеті часу школярів відокремлюються такі основні компоненти: навчальні заняття в школі та вдома, сон, позашкільні заняття: музика, читання художньої і науково-популярної літератури, робота на комп'ютері, заняття (іноземною мовою та ін.), самообслуговування, виконання правил особистої гігієни, прийом їжі, перебування на свіжому повітрі, заняття фізкультурою та спортом [3].

Значне місце повинно бути відведено ранковій гімнастиці, під впливом якої активізується обмін речовин, підвищуються функції нервової системи, покращується дихання і кровообмін. Ранкова гімнастика сприяє формуванню правильної постави людини і, безсумнівно, підвищує рівень загальної фізіологічної підготовки до робочого дня [4].

Недотримання режиму дня викликає розлади з боку основних органів і систем організму дітей. Так, скорочення тривалості сну відбивається на рівні працездатності, робить важчим процес навчання. Збільшення інтервалів між вживанням їжі є чинником ризи-

ку захворювань системи травлення тощо.

Дослідження свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами і спортом сприятливо впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток школярів. Великий оздоровчий вплив на підлітків, крім уроків фізичної культури, надають ранкова гімнастика, короткочасні гімнастичні вправи перед уроками, а також масова фізкультурна і спортивна робота в позашкільний час.

Особливу увагу слід приділяти організації відпочинку. Організм школяра має відпочивати не тільки під час нічного сну, але і протягом навчального дня, у перервах між заняттями в школі та вдома, між іншими видами позашкільної діяльності. Обов'язковим мусить бути перебування на свіжому повітрі [3]. Серед заходів щодо впорядкування позаурочної діяльності учнів найбільш адекватним, доцільним та простим є запровадження у повсякденне життя школярів комплексної системи оптимізації вільного часу, складовими частинами якої є наукові принципи раціональної організації позанавчальної роботи (підвищення рухової активності у вільний час до гігієнічно обґрунтованих величин; урахування стану здоров'я, специфіки особистості та хронобіологічних характеристик, а також тенденцій формування психофізіологічних функцій організму), концептуальної моделі ефективного використання вільного часу (упровадження оптимального рухового режиму, застосування традиційних і нетрадиційних форм фізичного виховання, а також психофізіологічного впливу на організм, проведення самостійних занять у вільний час), методів та способів цілеспрямованого впливу на функціональний стан організму (психофізичне тренування, психотехнічні ігри тощо) [7].

Природно, що жодна схема розпорядку дня не може бути універсальною, однаково придатною для всіх. Однак головне правило – розумне чергування розумових і фізичних навантажень з відпочинком, раціональне харчування – слід виконувати у всіх випадках.

При складанні режиму дня для учня необхідно врахувати такі нюанси:

1. Обов'язкове чергування праці та відпочинку.
2. Регулярний прийом їжі.
3. Сон певної тривалості з точним часом підйому та відходу до сну.
4. Певний час для ранкової гімнастики та гігієнічних процедур.
5. Певний час для приготування домашніх завдань з обов'язковими 10–15-хвилинними перервами на відпочинок.
6. Певну тривалість відпочинку з максимальним перебуванням на відкритому повітрі.
7. Режим позашкільної діяльності учнів.

Практичні рекомендації щодо заходів корекції режиму дня для поліпшення стану здоров'я та поліпшен-

ня працездатності ми пропонуємо оформити у вигляді пам'ятки:

1. Нічний сон мусить бути 8–9 годин на добу. Лягати відпочивати слід не пізніше 22:30.
2. Намагайтесь виконувати домашні завдання протягом 1–1,5 години. Перед виконанням треба відпочити або провести час на свіжому повітрі. Обов'язковим є перерви по 10–15 хв під час виконання домашніх завдань.
3. Перебування на свіжому повітрі мусить складати не менше 2 годин на добу.
4. Обов'язково виконуйте ранкову гігієнічну гімнастику, використовуючи засоби загартування.
5. Уранці та ввечері не менше однієї години на добу приділяйте увагу особистій гігієні.
6. Вільний час мусить складати 1,5–2 години на добу. Важливо, щоб увесь день був наповнений корисними справами.
7. Робіть свій відпочинок активним. Займайтесь спортом та фізичною культурою. Використовуйте різні можливості займатися нетрадиційними («вуличними») видами спорту, які не потребують додаткового обладнання.
8. Для покращення працездатності, зняття м'язового та розумового напруження, попередження порушення постави необхідно проводити фізкультурні паузи на великих перервах.
9. Визначте для себе зміну різних видів добової діяльності у певний час дня для того, щоб організм звик до цього.

Завдяки чіткому розкладу ви будете звикати до порядку, праці, навчитеся цінувати свій час, будете розвиватися фізично і морально здоровим.

Висновки:

1. Більшість школярів не дотримуються режиму дня. Саме це та недостатня рухова активність може негативно позначитись на здоров'ї школяра, сприятиме виникненню патологічних станів та хвороб (гіподинамія, хвороби ШКТ).
2. Проведене анкетування дозволило виявити особливості режиму дня школярів 13–14 років.
3. Результати анкетування визначили основні чинники та фактори ризику, що впливають на здоров'я школярів: сон, приймання їжі, навчання, прогулянки, особиста гігієна, вільний час, наявність активного відпочинку та фізичних навантажень, правильна зміна різних видів діяльності.
4. На підставі власних досліджень було розроблено практичні рекомендації щодо заходів корекції режиму дня засобами фізичного виховання. Вони оформлені у вигляді пам'ятки, яку нами пропонується розмістити на своєму робочому столі вдома.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу розроблених заходів на покращення здоров'я школярів та впровадженні нових оздоровчих технологій.

Список використаної літератури:

1. Гигиена детей и подростков : [руководство для санитарных врачей] / под ред. Г. Н. Сердюковской и А. Г. Сухарева / – М. : Медицина, 1986. – 158 с.
2. Давыдова Л. Е. Компьютерные игры: психологический анализ / Л. Е. Давыдова // Вісник харківського університету. – № 517. – Харків, 2001. – С. 35–38.
3. Нагорна А. М. Особливості та тенденції захворюваності дитячого населення України в динаміці 1991–1998 р. / А. М. Нагорна, Т. С. Грузева // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 1999. – № 4. – С. 7.
4. Отрощенко П. Г. Хочу быть здоровым / П. Г. Отрощенко, О. В. Мовчанок, И. И. Никберг. – К. : Лыбидь, 1991. – 336 с.

5. Турчак А. П. Спільна робота школи і сім'ї з попередження шкідливих звичок старших підлітків засобами фізичної культури / А. П. Турчак, О. В. Маркова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 161–164.

6. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: [проблеми і перспективи] / О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

7. Христоєва Т. Є. Фізична реабілітація дітей середнього шкільного віку з порушенням постави / Т. Є. Христоєва // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2 – С. 146–150.

Стаття надійшла до редакції 04.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Истомин А. Г., Лукавенко Е. Г., Ленская О. В., Лобанёва О. В., Тымбота М. А. Особенности режима дня школьников и методы его коррекции средствами физической культуры. Рассматривается актуальная проблема сохранения здоровья подростков, обусловленная постоянным ухудшением здоровья школьников. Исследованы особенности режима дня подростков 13–14 лет. Определены основные факторы риска, влияющие на здоровье школьников. Выявлены необходимые условия сохранения и укрепления здоровья школьников средствами физической культуры. Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном влиянии на здоровье соблюдения режима дня. Разработаны практические рекомендации использования методов коррекции режима дня для улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности школьников.

Ключевые слова: режим дня подростков, личная гигиена, двигательный режим, состояние здоровья.

Abstract. Istomin A., Lukavenko O., Lenska O., Lobanyva O., Tymbota M. Features mode of pupils bay, methods of its correction by means of physical culture. The science and research work is devoted to actual problem of juvenile health. The mode of the day peculiarities for teenagers of 13–14 years old were researched. The necessary conditions to preserve and strengthen the health of schoolchildren were revealed. Practical recommendations for the mode of the day organization were created in order to improve the health conditions and working capacity.

Keywords: teenagers regime of the day, personal hygiene, motor regimen, health conditions.

References:

1. Serdyukovskoy G. N., Sukhareva A. G. Gigiyena detey i podrostkov [Hygiene of children and adolescents], Moscow, 1986, 158 p. (rus)
2. Davydova L. Ye. Visnik kharkivskogo universitetu [Bulletin of Kharkov University], vol. 517, Kharkiv, 2001, pp. 35–38. (rus)
3. Nagorna A. M., Gruzeva T. S. Pediatriya, akusherstvo ta ginekologiya [Pediatrics, Obstetrics and Gynecology], 1999, vol. 4, pp. 7. (ukr)
4. Otroshchenko P. G., Movchanok O. V., Nikberg I. I. Khochu byt zdorovym [I want to be healthy], Kyiv, 1991, 336 p. (rus)
5. Turchak A. P. Markova O. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 3, pp. 161–164. (ukr)
6. Yakimenko O. O., Balakireva O. M., Vakulenko O. V. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi [Formation of a healthy way of life of youth], Kyiv, 2000, 207 p. (ukr)
7. Khristoyeva T. Ye. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 2, pp. 146–150. (ukr)

Received: 04.11.2013.

Published: 30.12.2013.

Андрей Георгиевич Истомин, д. мед. н., профессор; istominag@pochta.ru; Харьковский национальный медицинский университет: пр. Ленина 4, Харьков, 61022, Украина.

Елена Геннадиевна Лукавенко, helenluna@ukr.net; Харьковский национальный медицинский университет: пр. Ленина 4, Харьков, 61022, Украина.

Ольга Вячеславовна Ленская, Lenskaia71@mail.ru; Харьковский национальный медицинский университет: пр. Ленина 4, Харьков, 61022, Украина.

Ольга Владимировна Лобанёва, Leha_voll@mail.ru; Харьковский национальный медицинский университет: пр. Ленина 4, Харьков, 61022, Украина.

Мирослав Алексеевич Тымбота, Tymbotamiroslav@mail.ru; Лицей № 107: ул. Барабашова 38-Б, Харьков, 61168, Украина.

Istomin Andrej, Doctor of Science (Medicine), Professor; istominag@pochta.ru; Kharkov National Medical University: Lenina 4, Kharkov, 61022, Ukraine.

Lukavenko Olena, helenluna@ukr.net; Kharkov National Medical University: Lenina 4, Kharkov, 61022, Ukraine.

Lenska Olga, Lenskaia71@mail.ru; Kharkov National Medical University: Lenina 4, Kharkov, 61022, Ukraine.

Lobanyva Olga, Leha_voll@mail.ru; Kharkov National Medical University: Lenina 4, Kharkov, 61022, Ukraine.

Tymbota Miroslav, Tymbotamiroslav@mail.ru; Lyceum № 107: Barabashova 38-b, Kharkov, 61168, Ukraine.