

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Голубничая Галина Игоревна

Ассистент кафедры гигиены и социальной медицины. Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, младший научный сотрудник отделения научной организации медицинской помощи школьникам и подросткам Института охраны здоровья детей и подростков Национальной академии медицинских наук Украины. Харьков, Украина. E-mail: galj6566@gmail.com

ANALYTICAL ASSESSMENT OF THE REGIME MOMENTS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Holubnichaya Halina Igorevna

Assistant of the Department of Hygiene and Social Medicine. V. N. Karazin Kharkiv National University, Freedom Square. Junior researcher at the department of the scientific organization of medical care for schoolchildren and adolescents of the State Institution Institute for the Health of Children and Adolescents of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine. Kharkiv, Ukraine. E-mail: galj6566@gmail.com

Следует цитировать / Citation:

Голубничая Г. И. Аналитическая оценка режимных моментов учащихся начальной школы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — №2 (13). — С. 39–44. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Holubnichaya H. I. Analytical assessment of the regime moments of elementary school students. Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 39–44 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 03.03.2019

Принято к публикации / Accepted 12.04.2019

Аннотация. Исследуются основные режимные моменты учащихся младшей школы в процессе адаптации к новым условиям их жизни. Целью работы являлось проведение аналитической оценки динамики изменения режимных моментов школьников, обучающихся по принципам меритократического образования, проживающих в крупном индустриальном центре. Под наблюдением в течение двух лет обучения находилось 89 детей. Данные получены при использовании «Методики оценки режима дня» для учеников младшей школы. Анкета содержала вопросы об организации времени нахождения ребенка в школе и дома, особое внимание уделялось таким режимным моментам, как выполнение утренней зарядки, уровень сформированного навыка чистки зубов, длительность ночного сна, время, проведенное на свежем воздухе, длительность выполнения домашних заданий, посещение секций, дополнительных занятий и др. Приведены показатели, имеющие достоверные различия в динамике обучения. Представлены результаты динамического наблюдения за учениками в процессе их адаптации к учебной деятельности. Выявлены основные факторы, которые оказывают влияние на состояние здоровья

детей, среди них: повышение умственной нагрузки, недостаточная физическая активность, недостатки в организации питания, нарушения режима отдыха, сна и других аспектов условий жизни, которые приводят к отклонениям в состоянии здоровья детей и уменьшению функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: образ жизни, школьники, инновационные методики обучения, меритократическое образование, режим дня, работоспособность.

Annotation. The article presents information on the formation of the main regime moments of pupils in the secondary school in the process of adaptation to the new conditions of their life. The aim of the work was to conduct an analytical assessment of the dynamics of changes in the daily regime of schoolchildren studying according to the principles of meritocratic education, living in a large industrial center. Under supervision, there were 89 children, during two years of training. The data were obtained using the “Methodology for assessing the daily regime” for primary school students. The questionnaire contained questions about the organization of the time the child was in school and at home, special attention was paid to such sensitive moments as doing morning exercises, the level of formed brushing skills, the duration of a night’s sleep, the time for outdoor exercise, the duration of homework, visiting sections, extra classes, etc. This article provides indicators that have significant differences in learning dynamics. The results of dynamic observation of students in the process of their adaptation to educational activities are given. The main factors that influence the health of children are identified, including: increased mental load, insufficient physical activity, nutritional deficiencies, disturbances in rest, sleep, and other aspects of living conditions that lead to deviations in children’s health and reduced functional body capabilities.

Keywords: lifestyle, schoolchildren, innovative teaching methods, meritocratic education, daily regime, work capacity.

Актуальность. Здоровье занимает одно из самых значительных мест в системе ценностей. Известно выражение, что здоровье нации определяется прежде всего состоянием здоровья ее детей. Данные многочисленных научных исследований показывают, что источник возникновения большинства проблем со здоровьем взрослых надо искать в их детстве. Кроме того, здоровье детей является четким интегральным показателем общего благополучия общества, а также важным индикатором всех социальных и экологических проблем [1–3].

Ежедневное увеличение объема информации, повышение умственной нагрузки, недостаточная физическая активность, недостатки в организации питания, нарушения режима отдыха, сна и других аспектов условий жизни приводят к отклонениям в состоянии здоровья детей и уменьшению функциональных возможностей организма [4; 5].

Тенденции последних лет показывают изменения во взаимодействии школы, семьи и медицинского сопровождения учащихся. Зачастую семья перекладывает ответственность за формирование здорового образа жизни детей на школу и медицинский персонал.

Большое количество научных работ, посвященных здоровью школьников, обращают внимание на то, что сегодня школа предъявляет значительные требования к ребенку, которые нередко не соответствуют его физиологическим возможностям [6–8]. В результате этого увеличиваются эмоциональные и нервно-психические нагрузки на центральную нервную систему. Наряду с этим наблюдается снижение физической активности детей и нарушение режима их труда и отдыха [9].

Рационально построенный режим предотвращает переутомление и способствует оптимальной работоспособности, предотвращает переутомление, укрепляет здоровье. Основны-

ми компонентами режима дня ученика являются: сон, пребывание на свежем воздухе, обучение в учреждении и дома, отдых, занятия по интересам, личная гигиена, питание, помощь родителям. Режим дня ученика должен соответствовать периодами повышения и спада работоспособности [10].

Комплексный подход к оценке состояния здоровья детей, внедрение новых оздоровительных технологий, объединение усилий медицинских работников, педагогов и родителей может предотвратить рост функциональных нарушений и органической патологии у школьников, их хронизации, уменьшить симптомы школьной дезадаптации, увеличить уровень здоровья школьников и их способность к обучению, а также снизить уровень развития заболеваний во взрослом возрасте [11].

Цель и задачи исследования

Цель работы — провести аналитическую оценку динамики изменения режимных моментов школьников, обучающихся по принципам меритократического образования, проживающих в крупном индустриальном центре.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень формирования режимных моментов учеников в динамике обучения от первого до второго класса.

2. Предложить рекомендации по нормализации режима дня в данных коллективах.

Методы исследования

Для получения данных об основных составляющих режима дня использовалась «Методика оценки режим дня» учащихся младшей школы, учеников первых и вторых классов. Данное исследование проводилось вначале

учебного года и его конце, что позволило выявить позитивные и негативные особенности динамики формирования режима дня на этапах адаптации к школе. Анкета содержала вопросы об организации времени нахождения ребенка как в школе, так и дома. Особое внимание уделялось таким режимным моментам, как выполнение утренней зарядки, уровень сформированного навыка чистки зубов, длительность ночного сна, время, проведенное на свежем воздухе, длительность выполнения домашних заданий, посещение секций, дополнительных занятий и др.

В течение двух лет обучения под наблюдением находилось 89 детей, которые обучались по программе «Интеллект Украины». Все дети при поступлении в школу прошли психологическое тестирование и медицинское обследование, которое дало возможность судить о готовности данного контингента к началу обучения в школе. Для обработки полученных данных использовались методы математико-статистического анализа.

Результаты и их обсуждение

В результате анализа полученных данных установлено следующее.

Режим дня достоверно изменялся в динамике обучения учеников от первого до второго класса (таб.). При обучении во втором классе отмечено сокращение ночного отдыха и срока пребывания на свежем воздухе, увеличена продолжительность выполнения домашнего задания, снизилась активность поведения на перемене, уменьшился удельный вес чтения и прогулок в свободное время учебной недели, школьные завтраки стали чаще заменять домашними бутербродами.

Динамика режимных моментов в процессе обучения учеников от первого до второго класса

Класс/ количе- ство	Составляющие режима дня, %							
	Ночной сон	Нахождение на свежем воздухе		Выполнение домашних заданий		Двигательная активность на перемене	Свободное время	
		2 часа и более	менее часа	менее часа	от 1 до 3 часов		прогулки	чтение
1 n=89	64,1 ± 7,7	59,0 ± 7,9	68,5 ± 6,3	34,5 ± 6,4	30,8 ± 7,4	89,7 ± 4,9	64,1 ± 7,7	64,1 ± 7,7
2 n=89	38,9 ± 6,6	20,4 ± 5,5	33,3 ± 7,5	61,5 ± 7,8	61,8 ± 6,6	69,8 ± 6,3	40,0 ± 6,6	30,9 ± 6,2

За два года обучения в школе число учащихся, отдохавших ночью в соответствии с возрастными потребностями, существенно уменьшилось с $64,1 \pm 7,7\%$ до $38,9 \pm 6,6\%$, $p < 0,02$.

Также наблюдалось сокращение времени прогулок детей от двух часов и больше в первом классе до 1–2-х часов в сутки во втором классе. В первом классе находились на свежем воздухе $59,0 \pm 7,9\%$ учащихся против $20,4 \pm 5,5\%$ во втором классе, $p < 0,001$. Количество учащихся, находившихся на улице менее одного часа, возросло от $33,3 \pm 7,5\%$ первоклассников до $68,5 \pm 6,3\%$ второклассников, $p < 0,001$.

Наряду с сокращением времени прогулок и отдыха отмечалось увеличение времени на выполнение домашнего задания. Так, в первом классе на выполнение домашних заданий ученики тратили менее одного часа ($61,5 \pm 7,8\%$), во втором классе — $34,5 \pm 6,4\%$ ($p < 0,05$), количество учеников, выполнявших задание от одного до трех часов, возросло с $30,8 \pm 7,4$ до $61,8 \pm 6,6\%$ ($p < 0,002$).

На втором году обучения достоверно чаще ученики приносили еду из дома ($2,6 \pm 2,5$ и $16,4 \pm 5,0\%$ соответственно; $p < 0,02$).

Двигательная активность учеников на переменах на втором году обучения существенно снизилась ($89,7 \pm 4,9$ и $69,8 \pm 6,3\%$ соответственно; $p < 0,02$).

При анализе свободного времени учеников первого и второго годов обучения было отмечено значительное снижение времени, отведенного на чтение ($64,1 \pm 7,7$ и $40,0 \pm 6,6\%$ соответственно; $p < 0,02$) и прогулки ($64,1 \pm 7,7$ и $30,9 \pm 6,2\%$; $p < 0,001$).

Выявлены особенности режима в зависимости от пола детей. Если среди первоклассников подавляющее большинство мальчиков ($72,2 \pm 10,6\%$) отдыхало ночью в соответствии с возрастными потребностями, то на втором году обучения существенно увеличилось количество хронически недосыпающих мальчиков ($40,7 \pm 9,5\%$; $p < 0,05$). Снижение уровня двигательной активности среди $22,2 \pm 8,0\%$ мальчиков ($p < 0,02$) сочеталось с уменьшением прогулок в течение учебной недели ($72,2 \pm 10,6$ и $42,9 \pm 9,4\%$ соответственно;

$p < 0,05$). Наблюдалась негативная динамика увеличения времени на выполнение домашних заданий от первого ко второму классу: выполнение домашних заданий до одного часа уменьшилось ($66,7 \pm 11,1$ и $35,7 \pm 9,1\%$) и возросло от одного до трех часов ($27,8 \pm 10,6$ и $60,7 \pm 9,2\%$), что доказано с достоверностью в 95%.

Переход девочек с первого во второй класс сопровождался резким изменением продолжительности ночного отдыха, прогулок, срока выполнения домашних заданий, двигательной активности на перемене и структуры свободного времени.

Исследованием установлено, что $42,9 \pm 10,8\%$ учениц первого года обучения отдыхали ночью соответственно физиологическим нормам. Значительные изменения наблюдались среди девочек на втором году обучения. Количество учениц, имеющих недостаточную длительность ночного сна, выросла до $63,0 \pm 9,3\%$ ($p < 0,001$).

Больше половины девочек ($57,1 \pm 10,8\%$) в первом классе отдыхали на свежем воздухе больше двух часов в сутки и только $7,4 \pm 5,0\%$ девочек во втором классе. Пребывание на улице сократилось до одного-двух часов для $85,2 \pm 6,8\%$ второклассниц по сравнению с $33,3 \pm 10,3\%$ у первоклассниц ($p < 0,001$).

Во время отдыха в учебные дни ученицы вторых классов реже гуляли и читали по сравнению с прошлым годом ($18,5 \pm 7,5$ и $51,9 \pm 9,6\%$ против $57,1 \pm 10,8$ и $85,7 \pm 7,6\%$ соответственно, $p < 0,01$ и $p < 0,02$).

В течение второго года увеличилось время выполнения домашних заданий до одного-трех часов для $63,0 \pm 9,3\%$ в противовес $33,3 \pm 10,3\%$ среди первоклассниц, $p < 0,05$. Двигательная активность на перемене среди девочек в динамике обучения уменьшилась ($85,7 \pm 7,8\%$ первоклассниц и $57,7 \pm 9,7\%$ второклассниц, $p < 0,05$).

Заключение (рекомендации)

Таким образом, при аналитической оценке режима дня у детей в динамике обучения от первого ко второму классу наблюдалось следующее:

- 1) нарушение ночного отдыха;

2) нерациональная организация свободного времени как в учебные, так и в выходные дни;

3) уменьшение двигательной активности сочеталось с недостаточным пребыванием на свежем воздухе;

4) изменение характера и кратности питания.

Выявленные изменения могут привести к напряжению адаптационных процессов в организме ребенка, вызвать пред- и патологиче-

ские состояния, которые в дальнейшем могут способствовать формированию хронических патологии во взрослом возрасте. Поэтому в профилактической работе по предупреждению влияния неблагоприятных режимных моментов на формирование здоровья ребенка огромная роль возлагается не только на педагогов, но и на родителей. Уменьшение контроля последних зачастую приводит к значительному снижению уровня здоровьесберегающего поведения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасічнюк І. П. Стан здоров'я школярів в Україні (огляд літератури) // Здоров'я ребенка. 2012. № 5. С. 109–114 (на укр. яз.).

2. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень // Мистецтво лікування. 2005. № 2. С. 6–15 (на укр. яз.).

3. Ben-Shlomo Y., Kuh D. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives // J. Epidemiol. 2002. Vol. 31. P. 285–293.

4. Яцула М. С., Няньковський С. Л. Синдром шкільної дизадаптації: актуальність проблеми в першокласників // Педіатрія, акушерство та гінекологія. 2008. № 1 (425). С. 17–19 (на укр. яз.).

5. Мойсеєнко Р. О. Здоров'я дітей шкільного віку та першочергові заходи з метою його поліпшення // Охорона здоров'я України. 2002. № 3–4. С. 7–11 (на укр. яз.).

6. Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А. Шляхи покращення здоров'я школярів // Перинатологія і педіатрія. 2006. № 1. С. 129–132 (на укр. яз.).

7. Полька Н. С., Єременко Г. М., Гозак С. В. та ін. Гігієнічні проблеми на початку реформи освіти в Україні // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України. Київ, 2002. С. 92–93 (на укр. яз.).

8. Кучма В. Р., Ткачук Е. А., Ефимова Н. В. Гигиеническая оценка интенсификации учебной деятельности детей в современных условиях // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. М., 2015. С. 4–11.

9. Полька Н. С. Гігієнічне забезпечення оптимальних умов життєдіяльності дітей — основа збереження їх здоров'я // Матеріали до круглого столу «Сучасна загальноосвітня школа та репродуктивне здоров'я». Київ, 2003. С. 22–23 (на укр. яз.).

10. Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А. Шляхи покращення стану здоров'я дітей шкільного віку // Гігієна населених місць. Вип. 44. Київ, 2004. С. 546–549 (на укр. яз.).

11. Диниміка стану здоров'я школярів в Україні за даними анкетного опитування / Няньковський С. Л., Яцула М. С., Няньковська О. С., Титуса А. В. // Здоров'я ребенка. 2018. № 5. С. 17–24 (на укр. яз.).

REFERENCES

1. Nyankovsky S. L., Jacula M. S., Chykajlo M. I., Pasechnjuk I. V. 2012. The state of health of schoolchildren in Ukraine. Zdorov'e rebenka. Vol. 5. P. 109–114 (in Ukrainian).

2. Luk'janova O. M. 2005. Health problems of a healthy child and scientific aspects of prevention of its violations. Mystectvo likuvannja. Vol. 2. P. 6–15 (in Ukrainian).

3. Ben-Shlomo Y., Kuh D. 2002. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives. *Int. J. Epidemiol.* Vol. 31. P. 285–293.
4. Yacula M. S., Nyan'kovs'kij S. L. 2008. Sindrom shkil'noi dizadaptacii: aktual'nist' problemi v pershoklasnikiv. *Pediatrics, akushestvo ta ginekologiya.* Vol. 1 (425). P. 17–19 (in Ukrainian).
5. Mojseenko R. O. 2002. Zdorov'ya ditej shkil'nogo viku ta pershochergovi zaxodi z metoyu jogo polipshennya. *Oxorona zdorov'ya Ukraïni.* Vol. 4. P. 7–11 (in Ukrainian).
6. Nedil'ko V. P., Kamins'ka T. M., Rudenko S. A. 2006. Shlyaxi pokrashhennya zdorov'ya shkolyariv. *Perinatologiya i pediatriya.* Vol.1. P. 129–132 (in Ukrainian).
7. Pol'ka N. S., Eremenko G. M., Gozak S. V. ta in. 2002. Gigienichni problemi na pochatku reformi osviti v Ukraini. *Aktual'ni pitannya gigieni ta ekologichnoi bezpeki Ukraini.* K., P. 92–93 (in Ukrainian).
8. Kuchma V., Tkachuk E., Efimova N. 2015. Hygienic assessment of the intensification of educational activity of children in modern conditions. *Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ya.* M., P. 4–11 (in Russian).
9. Pol'ka N. S. 2003. Gigienichne zabezpechennya optimal'nix umov zhittediyal'nosti ditej — osnova zberezheniya ix zdorov'ya. “Suchasna zagal'noosvitnya shkola ta reproductivne zdorov'ya”. Kyiv. P. 22–23 (in Ukrainian).
10. Nedil'ko V. P., Kamins'ka T. M., Rudenko S. A. 2004. Shlyaxi pokrashhennya stanu zdorov'ya ditej shkil'nogo viku. *Gigiena naselenix misc'.* Vol. 44. P. 546–549 (in Ukrainian).
11. Nyankovskyy S. L., Yatsula M. S., Nyankovska O. S., Tytusa A. V. 2018. The dynamics of the health of schoolchildren in Ukraine according to the questionnaire. *Zdorov'e rebenka.* Vol. 5. P. 17–24 (in Ukrainian).