

4. Здоровье. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. – Копенгаген, 1999. – № 6. – 310 с. – (Европейская серия по достижению здоровья для всех).
5. Кравчук Л.Д. Патогенетичне обґрунтування використання засобів фізичної реабілітації у хворих на екзогенно-конституціональне ожиріння та плоскостопість / Л.Д. Кравчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 57-59.
6. Щеплягина Л.А. Снижение костной минеральной плотности у детей и возможности ее коррекции / Л.А. Щеплягина // дис. док. мед. наук. – 2005. – № 2. – С. 32.
7. Щурова Е. Н. Особенности возрастной динамики функционального состояния нижних конечностей в условиях недостаточности кровоснабжения и иннервации : дис. д-ра биол. наук: 03.00.13 / Е. Н. Щурова–Курган, 2005. – 319 с.
8. Rao U.B. Does obesity influence foot structure in prepubescent children? / U.B.Rao, B. Joseph // International Journal of Obesity. – 2000. – № 24. – P. 541- 544.

*Науковий керівник: д.б.н., професор В. С. Лизогуб*

## **ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ФОРМУВАННЯ ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ**

**І. Ю. Штефан**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя дітей шкільного віку неможливий без формування раціонального режиму дня. В свою чергу він залежить від навчального навантаження, умов та організації навчання в загальноосвітніх закладах різного типу. Доведено, що режим дня є одним з важливих факторів життєдіяльності, від якого залежить адаптація учнів до навчального навантаження та умов організації навчально-виховного процесу, яка є важливим критерієм формування їх здоров'я. [1,2]. Фактори шкільного навчання та виховання, значною мірою визначають умови життєдіяльності та режим дня учнів, що доведено нашими попередніми дослідженнями [3,4]. Від організації навчально-виховного процесу в школі та обсягів шкільного навантаження в різних класах залежить організація їх відпочинку, добовий режим дня та спосіб життя в цілому. [5]

**Метою дослідження** було вивчення впливу сучасної організації навчання в загальноосвітніх навчальних закладах на формування хронобіологічних аспектів способу життя сучасних школярів різного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення** Дослідження здійснювались шляхом хронометражних спостережень за тривалістю різних складових життєдіяльності школярів різного віку протягом двох тижнів. Аналіз даних, отриманих в результаті дослідження показав, що спосіб життя сучасних школярів всіх вікових груп характеризується наявністю значних порушень фізіолого-гігієнічних основ режиму дня. Встановлено, що такі порушення досягають серед учнів початкових класів від  $91,3 \% \pm 5,8 \%$  до  $94,4 \pm 5,4 \%$  випадків, а серед учнів середнього шкільного віку- від  $72,7\% \pm 9,4 \%$  до  $87,0 \% \pm 1,2\%$  випадків. Найчастіше це стосується таких важливих складових способу життя, як порушення відповідності тривалості нічного сну фізіологічним потребам та відповідним гігієнічним вимогам, наявності денного сну у дітей молодшого шкільного віку, відпочинку на свіжому повітрі та рухової активності. Встановлено, що найчастіше це пов'язано з порушеннями гігієнічно- обґрунтованої тривалості приготування домашніх завдань, заміною активного відпочинку переглядом телепередач, комп'ютерними іграми та іншими «неактивними» формами відпочинку.

Відомо, що нічний відпочинок відноситься до провідного фактору, від якого залежить як забезпечення високого рівня розумової працездатності та результативності шкільного навчання, так і формування хронобіологічних аспектів способу життя та в кінцевому результаті - здоров'я дітей.

Однак, проведені нами дослідження показали, що зменшення тривалості нічного сну є найпоширенішим порушенням життєдіяльності серед дітей шкільного віку в усіх вікових групах. Серед обстежених першокласників лише у 5,6 % випадках у дітей тривалість нічного сну відповідала фізіологічним потребам. В 94,4%  $\pm$  5,4 % випадків спостерігалось зменшення його тривалості. При цьому, як показали дослідження, в 72,2 %  $\pm$  5,5 % випадках діти не сплять вдень, тоді як, в умовах переходу на новий термін початку навчання дітей з 6-ти річного віку, денний сон є обов'язковою умовою підтримання функціонального стану та збереження їх здоров'я.

Встановлено, що в загальноосвітніх школах не створені умови для організації денного сну, що передбачено існуючими гігієнічними вимогами. При цьому, за результатами анкетного опитування, вдень сплять вдома тільки 27,8 % дітей першого класу. У других та третіх класах практично незмінним залишається високий відсоток дітей, у яких спостерігається дефіцит нічного сну: відповідно в 2-их класах — 91,3 %  $\pm$  5,8 %; в 3-их класах - 92,9 %  $\pm$  4,8 %.

Серед учнів середнього шкільного віку в 87,0%  $\pm$  4,2% досліджень учні мали скорочену тривалість нічного сну. Серед учнів 9-11 класів такі порушення щодо скорочення тривалості нічного сну по відношенню до фізіологічних потреб мали 72,7%  $\pm$  5,4 % підлітків.

Провідною причиною порушення нічного сну серед учнів середнього та старшого шкільного віку, за даними опитування, є значний обсяг домашніх завдань – від 38,1 %  $\pm$  2,3 % до 43,5 %  $\pm$  2,4 % випадків. Другою, не менш суттєвою причиною, були названі додаткові навчальні заняття: від 16,4 %  $\pm$  1,2 % в 5-х класах до 27,4 %  $\pm$  1,4 % в 7-х класах.

Проведене хронометражне тестування показало, що тривалість приготування домашніх завдань лише у незначній частини учнів відповідала гігієнічним нормативам (від 14,9 %  $\pm$  5,1 % до 22,8 %  $\pm$  6,5 % в молодших класах та від 14,3 %  $\pm$  1,1 % до 17,3 %  $\pm$  1,1% у учнів середнього та старшого шкільного віку).

За загальними даними в 75,5%  $\pm$  1,4% випадків тривалість приготування домашніх завдань у дітей всіх вікових груп значно перевищувала межі гігієнічних нормативів.

За більш детального аналізу було встановлено, що учні 2-3 класів перевищують гігієнічно обґрунтовану тривалість виконання домашніх завдань, але не більше ніж на 1 годину - у 27,9%  $\pm$  5,4% випадків. Однак, у 29,6%  $\pm$  5,4% випадків перевищення тривалості виконання домашніх завдань досягає більше 1-ї години, а перевищення понад 2-х годин - спостерігалось у 16,3%  $\pm$  4,5% випадків.

З віком такі порушення у школярів набувають системний характер. Встановлено, що у 49,7%  $\pm$  2,2 % учнів 5-9 класів готують домашні завдання з перевищенням гігієнічно обґрунтованого часу більше на 1-у годину, а 24,1%  $\pm$  1,5% учнів - більше на 2-ї години.

Від 12,3 %  $\pm$  1,1% до 18,1%  $\pm$  1,4% причин дефіциту нічного сну пов'язані з тривалим переглядом телепередач. Разом з тим, слід зазначити, що серед учнів 5-7-х класів, у порівнянні з першими і другими класами перегляд телепередач з вірогідністю рідше зазначається як основна причина недосипання ( $p < 0,005$ ). В цьому віці в анкетах все частіше зустрічаються повідомлення про проведення вільного часу за персональним комп'ютером.

При дослідженні способу життя школярів привертає увагу той факт, що на тлі збільшення тривалості виконання домашніх завдань в - 32,4 - 55,6% випадків спостережень учні недостатньо перебували на свіжому повітрі. Разом з тим, відомо, що саме тривалість перебування на свіжому повітрі характеризує якість відпочинку дітей. Доведено, що перебування на свіжому повітрі є важливим фактором впливу на фізичний розвиток і здоров'я дітей.[1,2]

В ході комплексної оцінки рухової активності школярів молодших та середніх класів, яка проводилась протягом періоду спостереження за даними вивчення тривалості динамічного компоненту їх життєдіяльності протягом доби було встановлено, що для більшої частини учнів був притаманний спосіб життя з низьким рівнем рухової активності. Питома вага динамічного компоненту в добовому режимі відповідала фізіолого-гігієнічному оптимуму або перевищувала його лише в 36,2 - 49,6 % спостережень.

Відповідно в 50,4 % (1-3 класи) і 63,8 % (5-7 класи) спостережень питома вага динамічного компоненту протягом дня була нижчою 20 % - 24 %, тобто була недостатньою для дітей даного віку.

Звертає на себе увагу також виявлений факт, що позитивна мотивація щодо занять спортом та фізкультурою спостерігалась лише у 62,3% школярів молодших та середніх класів. При цьому відсутність вільного часу учні називають провідною причиною низької рухової активності та недостатньої участі в заняттях фізичною культурою та спортом.

Також встановлено, що незважаючи на навчальне перевантаження та відсутність повноцінного відпочинку, лише в 23,3%  $\pm$  2,1% випадків учні роблять ранкову гімнастику та лише 14,6%  $\pm$  2,4% школярів займаються спортом. Таким чином, можна стверджувати, що в досліджуваного контингенту школярів недостатньо формується орієнтація на здоровий спосіб життя та особисте фізичне вдосконалення.

Таким чином можна зазначити, що сучасна недосконала організація шкільного навчання, для якої притаманне високе навчальне навантаження, збільшення тривалості приготування домашніх завдань негативно впливає на життєдіяльність та формування способу життя дітей та підлітків шкільного віку. У поєднанні із хронічним зменшенням тривалості нічного сну, відсутністю повноцінного активного відпочинку на свіжому повітрі, низькою руховою активністю та зниженням мотивацією щодо занять фізичною культурою і спортом може привести до зниження функціональних та адаптаційних можливостей організму дітей. Погоджуючись з думкою інших дослідників тривале перебування в таких умовах сприяє «закріпленню» негативних зрушень в фізіологічних реакціях організму, внаслідок чого можуть формуватися порушення здоров'я.

#### **Висновки:**

1. В умовах високого навчального навантаження та недосконалої організації навчання сучасних школярів молодшого та середнього шкільного віку формуються негативні тенденції в способі життя дітей, які проявляються в порушеннях хронобіологічних аспектів режиму дня, фізіологічних потреб в тривалості нічного сну, активного відпочинку на свіжому повітрі та необхідного обсягу рухового компоненту, які створюють ризик порушення здоров'я.

2. В сучасних загальноосвітніх закладах необхідне впровадження комплексу гігієнічних та педагогічних заходів, спрямованих на поліпшення режиму дня, рухової активності та формування орієнтації на здоровий спосіб життя та фізичне вдосконалення.

### Список використаної літератури:

1. Критерії гігієнічної оцінки і регламентів організації позашкільної діяльності підлітків у комп'ютерних клубах — основа збереження їхнього фізичного і психічного здоров'я / Н.С. Полька, В.Я. Акіменко, Н.Я. Яцковська та ін. // Наукові засади Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" / За ред.А.М. Сердюка. — К.: Деркул, 2007. — Вип. 1. — С. 169\_195.
2. Сисоєнко Н.В. Стан здоров'я та особливості адаптації організму дітей різного віку до умов навчально-виховного середовища в загальноосвітніх закладах нового типу // Гігієна населених місць: Збірник наукових праць. — Київ, 2002. — Вип. 39. — С. 270 – 274.
3. Сисоєнко Н.В. Адаптація младших школьников к учебной нагрузке в школах разного типа в условиях реформирования образования в Украине. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: Матер. Межд. Конгресса. (12-14 мая 2004г.). - М.,2004 - ч.III.- С. 190-192.
4. Формування способу життя сучасних школярів в умовах реформування освіти в Україні / Н. В. Сисоєнко, Л. В. Серих, Т. В. Целінко, О. О. Свиридова // Гігієна населених місць: Зб. наук. праць.- К., 2005. — Вип. 45. — С. 386-390.
5. Сисоєнко Н.В. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей. // „Шестирічки в школі”. Збірник статей/ Упоряд. Т.Бишова, О.Кондратюк. — К.: 2004. — С. 35-37.

*Науковий керівник: к.м.н., доцент Н. В. Сисоєнко*