УДК 613

ПРИМЕНЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Нгуен Дэвид Туанович, факультет организации здорового образа жизни, 3 курс,
УО «Полесский государственный университет»,
Республика Беларусь, г. Пинск

Научный руководитель: Клочко Н. В., магистр педагогических наук,
ассистент кафедры физической культуры и спорта ПолесГУ

В статье представлен анализ анкетного опроса детей старшего дошкольного возраста, целью которого являлось изучение применения гигиенических факторов и естественных факторов внешней среды в повседневной жизни старшеклассников.

The article presents an analysis of a questionnaire survey of senior preschool children, the purpose of which was to study the use of hygienic factors and natural environmental factors in the daily life of high school students.

Ключевые слова: гигиенические факторы; естественные факторы внешней среды; дети старшего школьного возраста; образ жизни; здоровье.

Keywords: hygienic factors; natural factors of the external environment; children of senior school age; lifestyle; health.

Введение. Здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству [1]. Снижение уровня здоровья и распространение хронических заболеваний различных органов и систем организма, которые все чаще приобретаются в молодом возрасте, влияют на качество жизни и долголетие людей в дальнейшем.

Специалисты ВОЗ отмечают, что в 52 % случаев на состояние здоровья человека оказывают влияние условия и образ его жизни. На 20 % уровень здоровья обусловлен – состоянием окружающей среды. На 20 % детерминировано – генетическими факторами (наследственностью) и только деятельностью учреждений здравоохранения на 10 % случаев [5]. Таким образом, человек имеет огромные возможности для укрепления и поддержания своего здоровья с помощью средств физического воспитания.

Физическое воспитание в школе осуществляется на уроках физической культуры и здоровья с помощью совокупности предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования [2]. К средствам физического воспитания относят физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы. Физические упражнения – основное специфическое сред-

ство физического воспитания. Большое значение для укрепления здоровья, имеют вспомогательные средства: гигиенические факторы (гигиена режима труда и отдыха, питания, личная и общественная гигиена) и естественные факторы внешней среды (закаливание и выполнение физических упражнений в условиях природной среды).

Гигиенические факторы способствуют укреплению здоровья и повышению эффекта от воздействия физических упражнений на организм человека, стимулируют развитие адаптационных возможностей организма.

Естественные факторы внешней среды (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

Знание и систематическое использование в своей повседневной жизни средств физического воспитания способствует повышению качества жизни.

Цель исследования заключалась в изучении применения гигиенических факторов и естественных факторов внешней среды в повседневной жизни школьников старшего возраста.

Методы исследования. Достижение цели исследования осуществлялось с помощью анализа научно-методической литературы и опросного методов. Опросный метод включал проведение анкетирования детей 10–11 классов ГУО «Средняя школа № 2 г. Пинска».

Результаты исследования. Исходя из данных ВОЗ [5], на сон у ребенка уходит порядка 20–30 % времени в сутки. Оставшаяся часть (70–80 %) приходится на бодрствование в течение дня, основой которого является учебная деятельность (обучение в школе, выполнение домашнего задания и подготовка к занятиям). Необходимым условием нормального функционирования организма является отдых – смена деятельности в течение дня, которая позволяет организму восстановить свои силы и предшествует развитию различных патологий.

На основании анкет было выявлено, что соблюдение режима работы и отдыха у 35 % респондентов является обязательным в повседневной жизни. 45 % опрошенных отметили, что только иногда соблюдают режим работы и отдыха, а оставшиеся 20 % учащихся никогда не соблюдают данный режим.

По данным центра гигиены и эпидемиологии ночной сон школьников должен составлять не менее 9–8 часов [3]. Постоянное недосыпание, а именно сон меньше 7 часов в сутки, приводит к утомлению организма, снижению памяти, снижению настроения, повышенному уровню стресса, а также снижению иммунитета.

Анкетирование показало, что 35 % школьников спят рекомендованные 8 часов. 25 % опрошенных сообщили, что продолжительность их сна составляет – 7 часов. 30 % респондентов выделяют на сон 6 часов, а 10 % школьников спят лишь 5 часов в сутки.

Рациональное питание – одно из обязательных средств обеспечения нормального развития детей (физического и умственного). Оно повышает их резистентность к заболеваниям и успеваемость.

Режим питания является важным компонентом здорового образа жизни. 25 % опрошенных считают, что им вполне достаточно знаний по вопросам пи-

тания. 45 % учащихся отмечают недостаток знаний и необходимость получения больше информации по данному вопросу. Оставшиеся 30 % школьников не считают необходимым знать информацию по вопросам питания.

Данные современных научных исследований указывают на необходимость четырех или пятиразового питания в день для детей школьного возраста. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4–5 часов [4].

В соответствии с полученными данными анкет, половина респондентов (50 %) питаются 5 раз в день, включая перекусы. 15 % детей принимают пищу 3 раза в день. 15 % школьников считают оптимальным 4-х разовое питание. У 10 % опрошенных было отмечено питание меньше 3 раз в день. А 10 % старших школьников предпочитают принимать пищу 6 раз в сутки. Полученные данные представлены на рисунке.

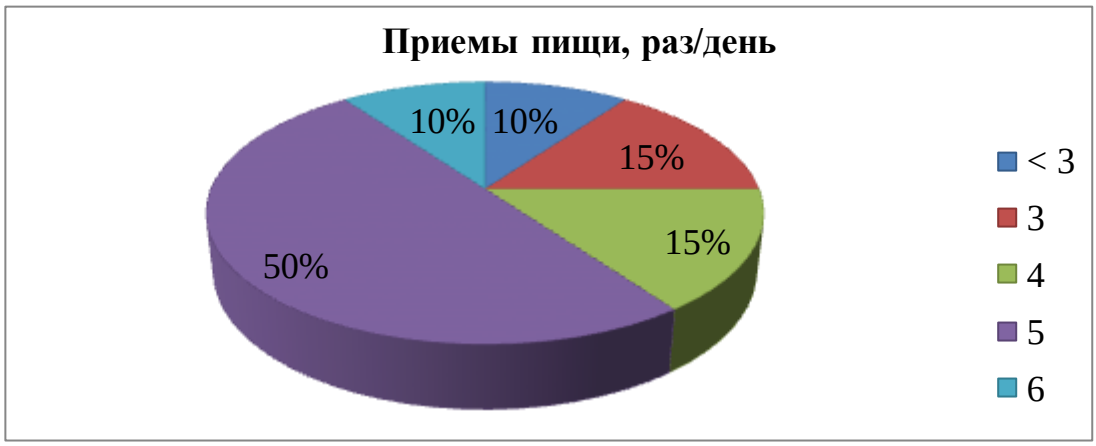

Рисунок – Количество приемов пищи в режиме дня детей старшего школьного возраста

Все опрошенные учащиеся (100 %) соблюдают личную гигиену. Большая часть школьников (55 %) ответили, что принимают душ 1–2 раза в неделю. 30 % респондентов принимают душ 1–2 раза в день, оставшиеся 15 % учащихся осуществляют гигиенические процедуры в виде приема душа 1–2 раза в 2–3 недели.

По мнению 70 % респондентов после каждого занятия физическими упражнениями необходимо принимать душ, 30 % опрошенных считают, что данная процедура зависит исключительно от тренировки.

Регулярно закаливающие мероприятия проводят лишь 20 % опрошенных. 60 % респондентов считают, что они никогда не закалялись. 20 % учащихся закаляются иногда. Из всех респондентов 70 % предпочитают водные процедуры, 30 % опрошенных выбирают солнечные ванны.

По результатам анкетирования было выявлено, что 40 % респондентов знают правила закаливания и регулярно следуют им, оставшиеся 60 % не имеют представления о правильности проведения процедуры закаливания.

Одна из немало важных задач физического воспитания – формирование у занимающихся основных знаний о влиянии на организм гигиенических факторов, естественных факторов внешней среды, а также практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни. Знания в данной области физического воспитания респонденты получают из различных литературных источников (таблица).

Таблица – Источники получения информации о влиянии дополнительных средств физического воспитания на организм (%)

Источники информации	Процентное соотношение источников информации, %
Интернет-источники	80
Научно-методическая литература, научные статьи	30
Общение с друзьями	30
Беседы с родителями	70
Информация учителя физической культуры и здоровья	60
Изучение на других предметах	65

Большинство школьников (80 %) знакомы с литературой из интернет-ресурсов. 30 % детей старшего школьного возраста – дополнительно изучали научно-методическую литературу и научные статьи. 70 % респондентов необходимую информацию получили из общения с родителями, 30 % опрошенных – из общения с друзьями, 60 % респондентов знакомы с информацией, благодаря учителям предмета «Физическая культура и здоровье», 65 % юношей и девушек – изучали материал по другим школьным предметам.

Выводы. Соблюдение режима работы и отдыха у трети респондентов является обязательным в повседневной жизни.

У 35 % школьников время сна соответствует рекомендациям научно-методической литературы. Соблюдение личной гигиены является обязательным для всех опрошенных учащихся, 65 % учащихся старшего школьного возраста придерживаются рекомендаций 5-и кратности приемов пищи в течение дня.

Наиболее существенными источниками получения знаний по вопросам применения в своей жизни гигиенических факторов и естественных факторов внешней среды для школьников, оказались интернет-источники, общение с родителями и учителями физической культуры и здоровья, а также информация, полученная на других школьных предметах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровый образ жизни и его составляющие / В. С. Глушанко [и др.] / Под ред. проф. В. С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.

2. Калью, П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью – М.: ВНИИМИ, 1988. – 69 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.

4. Государственное учреждение «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsksanepid.by/node/17394. – Дата доступа: 20.03.2021.

5. Отдел по образованию, спорту и туризму Костюковичского райисполкома. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kostjukovichi.edu.by/ru/main.aspx?guid=44831. – Дата доступа: 20.03.2021.

klochko.n@polessu.by