

УДК 613.955:613.72

СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ПОЗАШКІЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Калиниченко І.О., Скиба О.О.

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Інститут фізичної культури, м. Суми*

Вступ. Одним із критеріїв прогресу суспільства є рівень здоров'я підростаючого покоління, що визначає майбутній потенціал країни. Однак, в Україні набуло сталої тенденції погіршення здоров'я дітей і підлітків, що супроводжується значним зниженням рівня їх фізичної підготовленості. Негативна динаміка процесу формування здоров'я зумовлена складним комплексом різних за походженням чинників: екологічних, соціально-економічних, освітніх та інших [1,2].

У сучасних умовах особливо актуальною є проблема формування і збереження здоров'я дітей, які починають систематично займатися спортом. Оскільки крім факторів навчального процесу, на дитячий організм здійснюється вплив надмірних фізичних навантажень, що характерні для сучасного дитячо-юнацького спорту.

Крім того, сучасна система відбору у багатьох видах спорту характеризується відсутністю або недостатньою тривалістю етапу попередньої (початкової) спортивної підготовки. Фізичні навантаження на даному етапі часто не відповідають функціональним можливостям організму дітей, початок систематичних занять спортом не регламентується морфо-функціональними особливостями, що може призвести до передчасного виснаження резервів організму та розвитку патологічних змін [3].

Одним із важливих факторів формування здоров'я є спосіб життя, від організації якого, значною мірою залежить самопочуття, працездатність та якість життя дітей. Рациональний режим є важливим чинником, що забезпечує високий рівень працездатності, попереджає розвиток втоми та підвищує загальну стійкість організму до чинників навколишнього середовища, у тому числі фізичних навантажень [4,5].

За даними наукових досліджень визначено, що незадовільний стан звичних умов життєдіяльності є одним із головних чинників ризику формування негативних зрушень функціональних можливостей організму дітей і підлітків та погіршення стану здоров'я [6,7].

Тому, вивчення умов життєдіяльності дітей є важливим аспектом виявлення та попередження негативного впливу комплексу факторів навчальної, навчально-тренувальної та дозвілєвої діяльності на стан здоров'я і функціональні можливості юних спортсменів.

Метою дослідження було оцінити умови життєдіяльності юних спортсменів, які відвідують позашкільні навчальні заклади спортивного профілю.

Матеріали та методи. Для оцінки окремих видів діяльності та дозвілля у режимі дня юних спортсменів проведено анкетування 622 дітей молодшого та середнього шкільного віку, які відвідують позашкільні навчальні заклади спортивного профілю м. Суми. Анкетування проводилося серед дітей груп початкової (перший рік навчання) та попередньої базової (другий рік навчання) підготовки чотирьох груп видів спорту: циклічні (види спорту з переважним проявом витривалості та досягненням високої швидкості пересування), спортивні єдиноборства (види спорту, для яких провідне значення має швидкість реакції центральної нервової системи на подразники різного ступеня складності, функції аналізаторів і засвоєння оперативної інформації боротьби із суперником), спортивні ігри (види спорту, для яких пред'являються підвищені вимоги до реакцій центральної нервової системи на подразники різного ступеня складності, зокрема до функціональної рухливості нервових процесів та

функцій аналізаторів), складно-координаційні види спорту (види спорту, для яких пред'являються підвищені вимоги до координації рухів). В основу взято олімпійську класифікацію видів спорту [8].

Вивчення умов життєдіяльності здійснювалося за спеціально розробленою анкетною "Умови та спосіб життя юного спортсмена", питання якої дозволили визначити тривалість навчальної та навчально-тренувальної діяльності, перебування на свіжому повітрі, ознаки втоми, що виникають під час навчального процесу (зниження фізичної працездатності, погіршення самопочуття, зниження концентрації уваги, підвищення дратівливості, нервові напруження), проведення вільного часу, провідні мотиви до занять спортом та особливості харчування.

Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою програми STATISTICA 8.0. Для первинної підготовки таблиць і проміжних розрахунків використано пакет Microsoft Excel 2010.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивної медицини та валеології Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка за темою «Фізіолого-гігієнічне та психолого-педагогічне обґрунтування здоров'язберігаючої діяльності у закладах освіти», державний реєстраційний номер (№0109U004945).

Результати дослідження та їх обговорення. За даними анкетування дітей та їх батьків за спеціально розробленою анкетною "Умови та спосіб життя юного спортсмена" визначено, що робочий день сучасних дітей з урахуванням виконання домашнього завдання триває 9 – 11 годин. Тривалість виконання домашнього завдання перевищує гігієнічні вимоги у 72,88±1,78% дітей молодшого шкільного віку та у 41,67±1,98% респондентів середньої вікової групи, що зменшує час активного відпочинку дітей у позаурочний час і може призвести до кумуляції стомлення та несприятливого перебігу адаптаційних процесів. Крім того, значний обсяг домашнього завдання є однією з основних причин пропуску навчально-тренувальних занять.

Більшість респондентів незалежно від віку (68,0±1,87%) визначає, що після уроків

у школі відбувається зниження фізичної працездатності, що негативно позначається на ефективності навчально-тренувального процесу. Реакцією організму на навчальне навантаження у закладах освіти є погіршення самопочуття в 55,43±1,99% дітей і зниження концентрації уваги серед 48,0%±2,0% обстеженого контингенту. Особливо зниження концентрації уваги простежується серед дітей молодшого шкільного віку (53,13±2,0%), що пов'язано з фізіологічними особливостями організму на визначеному етапі онтогенезу. Серед дітей середньої вікової групи зафіксовано найбільшу частку осіб, які після уроків відчувають підвищення дратівливості та нервові напруження (61,46±1,95% і 61,11±1,95% відповідно), порівняно з дітьми молодшого шкільного віку (33,33±1,89% і 25,75±1,75%, $p < 0,001$ відповідно). Ймовірно, що пубертатний період (11-14 років) супроводжується гормональними та фізіологічними змінами в організмі, що в сукупності з факторами навчального процесу (підвищене навчальне навантаження, умови внутрішньошкільного середовища), позначається на загальному самопочутті дітей.

У результаті аналізу даних анкетування юних спортсменів виявлено, що у позаурочний час більшість дітей віддає перевагу прослуховуванню музики (83,61±1,48%) та комп'ютерним розвагам (ігри, соціальні мережі) (80,25±1,60%). Найбільша питома вага осіб, які проводять вільний час за комп'ютером зафіксована серед дітей молодшого шкільного віку (77,78±1,67%). Значна частка дітей (72,27±1,79%) вказує, що вільний час присвячує віртуальному спілкуванню з друзями у соціальних мережах. За переглядом телепередач проводять дозвілля 66,81±1,89% дітей, тоді як читанню книжок віддають перевагу 43,70±1,99% респондентів. Необхідно зауважити, що серед дівчат провідними заняттями у позаурочний час є прослуховування музики (68,73±1,86%) та спілкування з друзями (62,05±1,95%), тоді як для хлопців визначальним заняттям проведення дозвілля є комп'ютерні розваги (57,64±1,98%).

Найбільш ефективним видом відпочинку, що сприяє зміцненню здоров'я дітей є прогулянки на свіжому повітрі. У результаті

дослідження встановлено, що середня тривалість прогулянок на свіжому повітрі дітей молодшого та середнього шкільного віку не відповідає гігієнічним вимогам (2,5-3,5 годин). Більшість дітей перебуває на свіжому повітрі менше ніж дві години на добу ($47,48 \pm 2,0\%$). Тривалість перебування на свіжому повітрі дітей залежить від навчального навантаження ($\chi^2=22,31$, $p<0,01$) та специфіки виду спорту ($\chi^2=19,51$, $p<0,05$). Серед юних спортсменів, які займаються циклічними видами спорту визначено найбільшу кількість осіб ($43,02 \pm 1,99\%$), для яких характерна тривалість перебування на свіжому повітрі від 2,5 до 3,5 годин на добу.

Найбільша частка осіб ($66,67 \pm 1,89\%$ та $58,10 \pm 1,98\%$ відповідно), які перебувають на вулиці менше ніж дві години на добу спостерігається серед представників складно-координаційних видів спорту та єдиноборств, що пов'язано з умовами та організацією навчально-тренувальних занять.

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. №993 "Про затвердження положення про Дитячо-юнацьку школу", тривалість одного навчально-тренувального заняття не повинна перевищувати двох навчальних годин у групах початкової підготовки та трьох – у групах попередньої базової підготовки. Дослідженнями виявлено, що тривалість навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки відповідає встановленим нормам ($97,01 \pm 0,68\%$). Однак, серед $30,0 \pm 1,84\%$ юних спортсменів другого року навчання зафіксовано перевищення тривалості одного навчально-тренувального заняття (більше трьох годин), зокрема серед представників циклічних та складно-координаційних видів спорту.

Крім того, тижневий обсяг організованої рухової активності $29,85 \pm 1,83\%$ юних спортсменів груп попередньої базової підготовки перевищує встановлені норми (8 годин) та знаходиться в межах 10 годин і залежить від стажу занять спортом ($\chi^2=304,13$, $p<0,001$).

Дослідженнями встановлено, що регулярність занять спортом залежить від соціальних чинників, зокрема від матеріального благополуччя сім'ї ($\chi^2=28,26$, $p<0,01$). Визначене положення свідчить про те, що на сьо-

годні доступність спорту, в деякій мірі, обмежується матеріальним станом сім'ї.

Аналіз даних анкетування дозволив визначити провідні мотиви, що спонукають дітей до занять спортом. Найбільш значимим мотивом до занять спортом дітей є бажання покращити здоров'я ($42,60 \pm 1,98\%$). Необхідно зазначити, що для дівчат позитивний вплив спорту на здоров'я є більш значимим мотивом ($51,79 \pm 2,0\%$), ніж для хлопців ($38,05 \pm 1,95\%$).

Друге рангове місце займає мотив набуття корисних навичок і умінь для повсякденного життя ($18,34 \pm 1,55\%$). Найбільшу значимість даного мотиву, зокрема набуття навичок самозахисту, визначено серед представників єдиноборств ($10,65 \pm 1,24\%$). На третє місце діти ставлять мотив "розвиток характеру" ($16,57 \pm 1,49\%$), що є також більш значимим для дітей, які спеціалізуються в єдиноборствах ($7,10 \pm 1,03\%$). Менш важливим для юних спортсменів є мотив "підвищення престижу, бажання бути лідером" ($10,65 \pm 1,24\%$), проте його домінування визначено серед дівчат, що займаються циклічними видами спорту ($12,50 \pm 1,33\%$). Найменшу значимість мотиву, що спонукає дітей до занять спортом є мотив "спілкування з друзями та бажання бути в колективі" ($7,69 \pm 1,07\%$), який є провідним саме для представників ігрових (командних) видів спорту.

Аналіз харчування юних спортсменів упродовж дня дозволив встановити, що дотримання раціонального режиму харчування спостерігається серед $24,79 \pm 1,73\%$ респондентів. Серед основних порушень режиму харчування було виявлено зменшення кількості основних прийомів їжі. На відсутність сніданку вказували $16,81 \pm 1,50\%$ дітей. Найбільша питома вага дітей, що не снідали була зафіксована серед осіб 11-ти та 12-ти років ($26,92 \pm 1,78\%$ та $31,11 \pm 1,86\%$ відповідно). Відсутність обіду спостерігалася серед $24,37 \pm 1,72\%$ респондентів, які пояснювали даний факт відсутністю часу на обідню перерву у зв'язку з тренуванням.

Крім того, майже у половини дітей ($42,02 \pm 1,98\%$) визначено недотримання кратності харчування та рекомендованих перерв між основними прийомами їжі, що проявлялося вживанням їжі лише два рази на день.

Висновки

Дослідженнями встановлено, що порушення режиму дня здебільшого проявляється у перевищенні тривалості виконання домашніх завдань серед 72,88±1,78% дітей молодшого та 41,67±1,98% респондентів середнього шкільного віку, що призводить до зниження працездатності у 68,0±1,87% юних спортсменів, погіршення самопочуття у 55,43±1,99% осіб, зниження концентрації уваги у 48,0%±2,0% обстеженого контингенту, підвищення дратівливості та нервового напруження відповідно у 43,70±1,99% та 40,81±1,97% дітей.

Аналіз структури вільного часу юних спортсменів дозволив встановити, що більшість дітей віддає перевагу пасивним формам відпочинку, зокрема прослуховуванню музики (83,61±1,48%) та комп'ютерним розвагам (80,25±1,60%). Для дівчат провідними заняттями у позаурочний час є прослуховування музики (68,73±1,86%) та спілкування з друзями (62,05±1,95%), тоді як для хлопців визначальним заняттям проведення дозвілля є “спілкування з комп'ютером” (57,64±1,98%), що не сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей.

Найбільш значимим мотивом до занять спортом дітей визначено мотив “бажання покращити здоров'я” (42,60±1,98%). Друге рангове місце займає мотив “набуття корисних навичок і умінь для повсякденного життя” (18,34±1,55%). На третє місце діти ставлять мотив “розвиток характеру” (16,57±1,49%). Менш важливим для юних спортсменів є мотив “підвищення престижу, бажання бути лідером” (10,65±1,24%), а мотив “спілкування з друзями та бажання бути в колективі” має найменше значення в загальній мотивації дітей до занять спортом (7,69±1,07%).

Перспективи подальших досліджень. Передбачається визначити вплив факторів внутрішньошкільного середовища позашкільних навчальних закладів спортивного профілю на морфо-функціональний розвиток та адаптаційні можливості юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Полька Н.С. Гігієнічне забезпечення умов життєдіяльності дітей у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.С. Полька, С.В. Гозак / Гуманітарний вісник. – 2011. – №23. – С. 186-190.
2. Даниленко Г.М. Вплив соціально-гігієнічних та соціально-педагогічних факторів внутрішньошкільного середовища на функціональний стан учнів початкової школи / Г.М. Даниленко, Л.В. Подрігало, С.А. Пашкевич // Вестник гигиены и эпидемиологии. – 2008. – №1. – С. 114-118.
3. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С. 51-55.
4. Полька Н.С. Особливості режиму дня учнів середнього шкільного віку / Н.С. Полька, Н.Я. Яцховська, А.Г. Платонова [та ін.] // Гігієна населених місць. – 2012. – №60. – С. 260-269.
5. Огнев В.А. Соціально-психологічні особливості способу життя студентів і їх вплив на здоров'я / В.А. Огнев, Н.О. Галічева, К.М. Сокол [та ін.] // Експериментальна і клінічна медицина. – 2012. – №1 (54). – С. 164-169.
6. Осадчук Н.І. Гігієнічна оцінка житлово-побутових і соціальних умов життя та особливості їх зв'язку з показниками фізичного розвитку учнів / Н.І. Осадчук // Гігієна населених місць. – 2010. – №55. – С. 298-303.
7. Сетко Н.П. Социально-гигиенические аспекты адаптации подростков в современных условиях жизнедеятельности / Н.П. Сетко, М.С. Журавлева // Гигиена и санитария. – 2009. – №1. – С. 49-51.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, – 2004. – С.88-89.

**СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА
УСЛОВИЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ,
КОТОРЫЕ ПОСЕЩАЮТ ВНЕШКОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ
УЧРЕЖДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Калиниченко И.А., Скиба О.А.

Определены особенности условий жизнедеятельности юных спортсменов, в которых осуществляется учебная, учебно-спортивная и досуговая деятельность с учетом возрастных особенностей и специфики вида спорта. Целью исследования было оценить условия жизнедеятельности юных спортсменов, которые посещают внешкольные учебные заведения спортивного профиля.

Проводилось анкетирование детей младшего и среднего школьного возраста, которые посещали внешкольные учебные учреждения спортивного профиля г. Сумы. Анкетирование проводилось среди детей групп начальной (первый год обучения) и предварительной базовой (второй год обучения) подготовки четырех групп видов спорта: циклические, спортивные единоборства, спортивные игры и сложно-координационные виды спорта.

Установлено, что продолжительность выполнения домашнего задания превышает гигиенические нормы среди 72,88±1,78% детей младшего и 41,67±1,98% обследованных среднего школьного возраста. В внеурочное время среди детей и подростков преобладают пассивные формы отдыха, такие как прослушивание музыки (83,61±1,48%) и компьютерные развлечения (80,25±1,60%), что ведет к сокращению пребывания на свежем воздухе. Определено, что длительность пребывания детей на свежем воздухе зависит от учебной нагрузки ($\chi^2=22,31$, $p<0,01$) и специфики вида спорта ($\chi^2=19,51$, $p<0,05$). Выявлено существенные нарушения режима питания у значительного контингента детей (75,21±1,73%), что проявлялось в уменьшении количества основных приемов пищи.

**SOCIALLY-HYGIENIC ESTIMATION OF CONDITIONS
OF LIFE OF YOUNG SPORTSMEN, WHICH VISIT OUT-OF-SCHOOL
EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF SPORTING PROFILE**

I.A. Kalinichenko, O.A. Skiba

The peculiarities of living conditions of the young sportsmen, which is educational, educational-sports and leisure activities taking into account age peculiarities and specificity of sport are determined. The aim of the study was to evaluate the living conditions of young sportsmen, which visit out-of-school educational establishments of sporting profile.

The study methods. Surveys conducted were younger and middle school age, which visit out-of-school educational establishments of sporting profile of Sumy. Surveys conducted among groups of children in primary (first year of study) and preliminary basic (second year of study) training four groups of sports: cyclic, single combat, sports games and difficult-coordinating sports.

It is established, that the duration of homework exceed the hygienic norms among 72.88±1.78% of children of younger and 41.67±1.98% of the surveyed middle school age. In after-hours among children and teenagers prevail passive forms of recreation, such as listening to music (83.61±1.48%) and computer entertainment (80.25±1.60%). It is determined, that the length of stay of children in the fresh air depends on the teaching load ($\chi^2=22.31$, $p<0.01$) and the specific of the sport ($\chi^2=19.51$, $p<0.05$). Was revealed significant violations of the power in a significant contingent of children (75.21±1,73%), which was manifested in the reduction of the number of main meals.