

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ВРЕМЯБ.Э. АБДУСАМАТОВА¹, Л.М. БАШАРОВА¹, Ж.А. КАМИЛОВ², З.Ф. МАВЛЯНОВА³

1-НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний МЗ РУз, г. Ташкент

2-Ташкентский Государственный стоматологический институт, Республика Узбекистан, г. Ташкент

3-Самаркандский Государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Самарканд

ТАЪЛИМ ОЛУВЧИЛАРНИНГ ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИДАН БЎШ ВАҚТИДА ФАОЛИЯТ ТУРЛАРИБ.Э. АБДУСАМАТОВА¹, Л.М. БАШАРОВА¹, Ж.А. КАМИЛОВ², З.Ф. МАВЛЯНОВА³

1-ЎЗР ССВ санитария, гигиена ва касб касалликлари илмий текшириш институти, Тошкент ш.

2-Тошкент Давлат стоматология институти, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент ш.

3-Самарканд Давлат медицина институти, Ўзбекистон Республикаси, Самарканд ш.

STUDENT ACTIVITIES AT LEISURE FROM TRAINING SESSIONSB.E. ABDUSAMATOVA¹, L.M. BASHAROVA¹, Zh.A. KAMILOV², Z.F. MAVLYANOVA³

1-Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases MH of the Republic of Uzbekistan, Tashkent

2-Tashkent State Institute of Dentistry, Republic of Uzbekistan, Tashkent

3-Samarkand State Medical Institute, Republic of Uzbekistan, Samarkand

Тошкент шаҳрида турли хил ўқув муассасаларида ўқийдиган 7 ёшдан 18 ёшгача бўлган 514 нафар болалар орасида сўровнома ўтказилди. Сўровнома натижасига кўра, атига 3,2% болалар ҳар кунги ТВ курсатувларини кўришмас экан. 25% болалар кунига 1-2 соат вақтини зангори экран олдида ўтказишар экан, 7,1 % болалар 3 соат ва ундан кўпроқ вақтини ТВ қаршида ўтказар экан. 67,5 % оилаларда компьютер бор ва болалар асосий вақтини компьютер ўйинларига сарфлашар экан. Мобил телефонлардан 47% болалар фойдаланишар экан ва бир кунда 30 дақиқадан 2 соатгача вақтлари телефонда сўзлашув билан ўтаркан, спорт билан шуғулланувчиларда бу кўрсаткич 2,5 маротаба пастроқ спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига нисбатан. Атига 3% болалар уй ишларига қарашмас экан; ўқийдиган спорт билан шуғулланмайдиган 1,8 борабор кўп вақтларини хўжалик ишларига сарфлашар экан. Иштирокчиларнинг 61,5% ҳар куни очик ҳавода сайр қилишар экан, 14% гина 3 соат ва ундан кўпроқ вақтини сайр қилишга сарфлашар экан. Спорт билан шуғулланувчи болалар кучини ва вақтни асосан спорт машғулотларига ва ўқишга сарфлашар экан, шу боис тоза ҳавода сайр этишга вақтлари етмас экан. Спорт билан шуғулланмайдиганларнинг кечки уйқулари 6-7 соатдан иборат.

Калит сўзлар: спорт, укувчилар, укув муассасалари, буш вақт, ҳаракат фаолияти.

A survey of 514 students from 7 to 18 years, enrolled in various types of educational institutions of Tashkent. It was determined that only 3.2% of children do not watch TV every day, whereas the activities in front of TV at 25% of pupils of 1-2 hours, while 7.1% - 3 or more hours a day. 67.5% of households had computers at home, and the children spend time mainly on games and entertainment. On average, 47% of children have mobile phones: Time to talk on a cell phone for 30 minutes to 2 hours per day students-athletes is 2.5 times lower than their peers who are not involved in sports. Only 3% of children do not have a home help; students not involved in sports, 1.8 times more time spent at work in the household. Walking in the open air on a daily basis make 61.5% of the students, of which only 14% - up to 3 hours per day. Children with athletes because of their training and sports, spend less time outdoors. Sleep duration of less than 6-7 hours, to a greater extent, has characterized children, that are not athletes.

Key words: sport, pupils, educational institution, leisure, physical activity.

В последнее десятилетие произошли определенные изменения в проведении и структуре свободного времени учащимися. По данным научных исследований, современные школьники в свое свободное время предпочитают пассивный отдых, в основном, развлекательный, домашний и «разрушающий тип» досуга, тогда как такие типы отдыха как культурный, общественный и развивающий занимают вторые позиции: лидирующее место занимает работа на компьютере, компьютерные игры и Интернет, телевидение и домашнее видео [5]. Просиживание часами у экранов телевизоров и компьютеров ведет к ухудшению состояния здоровья растущего организма. Поэтому при правильной организации свободного времени детей, привитии им умений и навыков целесообразной организации досуга, создаются необходимые предпосылки для всестороннего развития личности.

Целью настоящей работы явилась сравнительная оценка проведения свободного времени учащимися с разным уровнем двигательной активности.

Объекты, объем и методы исследования.

Для достижения поставленной цели проведено

анкетирование 514 учащихся от 7 до 18 лет (237 девочек и 277 мальчиков), обучающихся в общеобразовательной школе, академическом лицее и профессионально-техническом колледже г. Ташкента. В зависимости от уровня двигательной активности, все обследованные дети были разделены на 2 группы: 1-ая группа – учащиеся-спортсмены и 2-ая группа – дети, не занимающиеся спортом.

В работе использован метод математической статистики с вычислением средней арифметической (М), ошибки средней арифметической величины (m). Оценка достоверности сравниваемых величин велась с вычислением коэффициента t-Стьюдента. Работа выполнена в рамках Государственного грантового проекта АДСС-15.17.1 «Разработка системы гигиенического нормирования условий и организации учебной деятельности, двигательной активности и питания с отслеживанием социального градиента и состояния здоровья детей Узбекистана, занимающихся физкультурой и спортом».

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса свидетельствуют о значительном времени про-

вождения учащихся у экрана телевизоров, как спортсменов, так и не занимающихся спортом. Так, из общего количества опрошенных 30,5% детей смотрят телепередачи до 30 минут в день, 35% - до 1-го часа, 25% - 1-2 часа и 7,1% от 3 и более часов. 3,2% детей практически не смотрят телепередачи (табл. 1).

Большинство семей имели в доме компьютеры (67,5%) и дети тратили время, в основном, на игры и развлечения: около 37% детей просиживали за компьютером до 30 минут ($41,3 \pm 3,51\%$ - в 1-ой и $32,1 \pm 2,79\%$ - во 2-ой группах, $P < 0,05$), 21,5% - до 1-го часа, 7,5% - от 1-го до 2-х часов и 2,2% детей - свыше 3-х часов в день. Выявлено, что количество учащихся 2-ой группы, которые не работали за компьютером, было в 1,6 раза больше, чем таковых сверстников-спортсменов ($24,9 \pm 3,09$ и $39,9 \pm 2,93\%$, $P < 0,001$). Проанализировав данные анкетного опроса, было установлено, что как в 1-ой, так и во 2-ой группах, в среднем 47% детей имеют мобильные телефоны и на разговоры по телефону до 30 минут в день затрачивают в среднем 41,5% детей, до 1-го часа - 6,5% ($3,8 \pm 1,42$ против $9,3 \pm 1,75\%$, $P < 0,05$), от 1-го до 2-х часов - 3% ($1,9 \pm 1,01$ против $4,2 \pm 1,20\%$, $P > 0,05$); время разговоров по телефону до 3-х часов в день характерно для 2% учащихся-спортсменов и детей, не занимающихся спортом ($P > 0,05$).

Следовательно, число учащихся-спортсменов, которые тратят время на разговоры по мобильному телефону от 30 минут до 2-х часов в день в 2,5 раза ниже, чем их сверстников, не занимающихся спортом. В то же время 15,5% обследованных учащихся указали в анкете, что они практически не читают литературу вне школьной программы. У 34,5% учащихся на чтение дополнительной литературы расходуется до 30 минут в день, 31,5% - до 1-го часа, тогда как 15,5% детей читают 1-2 часа в день и 3% - уделяют время на чтение дополнительной литературы до 3 часов в день. Сравнительный анализ времени, затрачиваемого на чтение литературы, показал, что достоверных различий между детьми, занимающимися и не занимающимися спортом, не обнаружено.

Как показал сравнительный анализ данных анкетного опроса, у 35,5% детей время на выполнение хозяйственной работы по дому составляет не более 30 минут ($41,2 \pm 3,49\%$ - в 1-ой группе и $29,9 \pm 2,74\%$ - во 2-ой группе, $P < 0,05$), у 28,5% - до 1 часа ($P > 0,05$), у 24,3% - от 1-го до 2-х часов ($P > 0,05$) и у 9,6% - до 3-х часов в день ($4,9 \pm 1,54\%$ и $14,3 \pm 2,08\%$ - соответственно в 1-ой и во 2-ой группах, $P < 0,001$). Около 3% опрошенных детей вообще не оказывали помощь по дому, причем среди занимающихся спортом, таковых было в 2,3 раза больше ($4,3 \pm 1,39$ против $1,9 \pm 0,84\%$, $P > 0,05$). Из представленных данных видно, что в течение дня учащиеся, не занимающиеся спортом, в значительно большей степени затрачивают время на работу по домашнему хозяйству.

Прогулка на свежем воздухе является немаловажным фактором, влияющим на здоровье детей школьного возраста, и играет определенную роль в развитии ребенка. Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и уве-

личение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном возрасте - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа и в старшем - 2-2,5 часа в день. Прогулки на открытом воздухе ежедневно совершают 61,5% учащихся, иногда - 30%, тогда как почти 9% детей практически не бывают на свежем воздухе. Достоверных различий между детьми 1-ой и 2-ой групп не выявлено.

Известно, что не соблюдение гигиенических норм пребывания на свежем воздухе оказывает большое влияние на замедление роста и развития детей.

Результаты обработки полученных данных свидетельствовали, что 28,5% детей бывают на свежем воздухе до 30 минут в день. В большинстве анкет было указано, что именно столько времени тратится на дорогу из дома в учебно-образовательное и (или) спортивное учреждение и обратно. Причем несколько меньший удельный вес таковых детей встречался среди учащихся-спортсменов ($24,8 \pm 2,97$ против $32,1 \pm 2,72\%$, $P > 0,05$). Почти 28% учащихся проводят время на свежем воздухе до 1-го часа в день ($26,1 \pm 30,9$ и $29,9 \pm 2,74\%$, $P > 0,05$), 29,5% - от 1-го до 2-х часов ($31 \pm 3,26$ и $28 \pm 2,69\%$, $P > 0,05$) и лишь 14% учащихся бывают на свежем воздухе до 3-х часов в день, причем в данной группе детей-спортсменов было почти в 2 раза больше ($18,3 \pm 2,71$ против $9,8 \pm 1,80\%$, $P < 0,05$). Определено, что большую часть времени 40,1 $\pm$ 3,49% обследованных детей 1-ой группы проводят в равной степени в помещении и на открытом воздухе, 34,8 $\pm$ 3,40% - на открытом воздухе и 25,1 $\pm$ 3,09% - в помещении. Тогда как среди детей 2-ой группы процентное соотношение было следующим: 32 $\pm$ 2,87% - в помещении и на открытом воздухе ($P > 0,05$), 50,1 $\pm$ 3,07% - на свежем воздухе ($P < 0,01$) и 18,2 $\pm$ 2,36% - в помещении ($P > 0,05$). Следовательно, дети-спортсмены, по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, в силу своей учебной и спортивной занятости, меньше времени проводят на свежем воздухе.

Доказательством выявленного является разнообразность видов спорта, которыми занимаются учащиеся-спортсмены, из общего количества детей, занимающихся спортом, почти 89% большую часть времени проводят в помещениях, так как они в основном занимаются видами спорта, тренировочные занятия которых проходят в закрытых бассейнах и спортивных залах. Анализ результатов ответов на вопрос «Если Вы, ежедневно мало бываете на свежем воздухе, то по какой причине?» показал, что первое ранговое место среди учащихся-спортсменов и детей, не занимающихся спортом, в среднем в 47,2% случаев был получен ответ - «выполнение учебных домашних заданий» (табл. 2). Среди учащихся 1-ой группы на втором месте была такая причина, как «занятия спортом, самостоятельные физические упражнения», тогда как таковых ответов среди детей 2-ой группы, выполняющих, как правило, самостоятельно физические упражнения и медленный бег на длинные дистанции (утром и/или перед ночным сном) было в 4,1 раза меньше.

Таблица 1.

Виды деятельности, характерные для учащихся в свободное время от учебных занятий, %

№	Показатель	Группа				Р
		1-ая		2-ая		
		М	±m	М	±m	
продолжительность просмотра телевизора						
1	до 30 минут	28,0	3,18	33,0	2,81	-
2	1 час	37,0	3,42	33,0	2,81	-
3	до 2 часов	24,0	3,03	26,0	2,62	-
4	3 часа и более	8,0	1,92	6,0	1,42	-
5	не смотрят	4,0	1,39	2,0	0,84	-
продолжительность времяпровождения за компьютером						
1	30 минут	41,3	3,51	32,1	2,79	<0,05
2	1 час	25,0	3,09	18,0	2,30	-
3	до 2 часов	7,0	1,82	8,0	1,62	-
4	3 часа и более	2,3	1,00	2,1	0,84	-
5	не используют	24,9	3,09	39,9	2,93	<0,001
продолжительность чтения литературы внеучебной программы						
1	30 минут	36,0	3,47	33,0	2,85	-
2	1 час	28,0	3,25	35,0	2,89	-
3	до 2 часов	16,0	2,65	15,0	2,16	-
4	3 часа и более	3,0	1,23	3,0	1,03	-
5	не читают	17,0	2,72	14,0	2,10	-
частота прогулок на свежем воздухе						
1	постоянно	60,0	3,58	62,0	2,96	-
2	иногда	30,0	3,36	30,0	2,79	-
3	не гуляют	10,0	2,20	8,0	1,65	-
продолжительность прогулок на свежем воздухе						
1	30 минут	24,8	2,97	32,1	2,72	-
2	1 час	26,1	3,09	9,9	2,74	-
3	до 2 часов	31,0	3,26	28,0	2,69	-
4	3 часа и более	18,3	2,71	9,8	1,80	<0,05
продолжительность работы по домашнему хозяйству						
1	30 минут	41,2	3,49	29,9	2,74	<0,05
2	1 час	29,0	3,22	28,0	2,69	-
3	до 2 часов	21,0	2,89	27,0	2,66	-
4	до 3 часов	4,9	1,54	14,3	2,08	<0,001
5	не помогают	4,3	1,39	1,9	0,84	-
продолжительность разговоров по мобильному телефону						
1	30 минут	41,0	3,56	42,0	3,02	-
2	1 час	3,8	1,42	9,3	1,75	<0,05
3	до 2 часов	1,9	1,01	4,2	1,20	-
4	до 3 часов	2,0	1,01	2,0	0,86	-
5	не разговаривают	51,0	3,62	43,0	3,03	-

Таблица 2.

Причины малого времени пребывания на свежем воздухе

№	Показатель	Группа				Р
		1-ая		2-ая		
		М	±m	М	±m	
1	Домашнее учебное задание	47,6	3,90	46,8	3,50	<0,001
2	Занятия спортом, физические упражнения	26,2	3,43	6,4	1,72	
3	Просмотр телевизора	12,8	2,61	13,8	2,42	<0,01
4	Помощь по домашнему хозяйству	12,8	2,61	23,6	2,98	
5	Чтение дополнительной литературы	8,5	2,18	12,8	2,35	<0,05
6	Дополнительные занятия по общеобразовательным предметам	7,9	2,11	14,8	2,49	
7	Занятия музыкой	7,9	2,11	9,9	2,09	1,84
8	Посещение кружков	6,1	1,87	7,4	1,84	
9	Проведение за компьютером	4,3	1,58	4,9	1,52	0,49
10	Посещение развлекательных мероприятий	1,8	1,05	0,5	0,49	
11	Другие причины	3,7	1,47	0,5	0,49	<0,05

Таблица 3.

Продолжительность ночного сна учащихся, час						
№	Показатель	Группа				Р
		1-ая		2-ая		
		М	±m	М	±m	
1	менее 6	3,5	1,29	4,9	1,28	<0,05
2	6-7	23,9	3,01	32,0	2,77	
3	8-9	59,2	3,47	54,2	2,96	
4	10 и более	13,4	2,41	8,8	1,68	

Третье место среди учащихся-спортсменов занимали одновременно две причины – «просмотр телевизионных передач» и «работа по дому» (по $12,8 \pm 2,61\%$). Недостаточное время пребывания на свежем воздухе учащиеся, не занимающиеся спортом, в основном объясняли загруженностью работой по домашнему хозяйству ($23,6 \pm 2,98\%$) и времяпровождением перед экраном телевизора ($13,8 \pm 2,42\%$). Достоверное отличие по количеству детей 1-ой и 2-ой групп, указавших причины малого времени пребывания на открытом воздухе, помимо занятий, связанных со спортом и физическими упражнениями, наблюдалось по таким ответам как «посещение дополнительных занятий по общеобразовательным предметам» и «работа по дому».

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности нервной системы и состояния здоровья ребенка. Время отхода ко сну, в зависимости от возраста и класса обучения, рекомендуется в пределах от 20³⁰ до 22³⁰ часов, т.к. продолжительность полноценного ночного отдыха играет роль в восстановление работоспособности и гармоничном развитии детей. Данные опроса показали, что в среднем у 28% учащихся ночной сон длится 6-7 часов, у 56,7% - 8-9 часов и у 11,1% - 10 и более часов (табл. 3). Среди детей-спортсменов и детей, не занимающихся спортом, значительное различие выявлено по времени длительности ночного сна, которая составляла 6-7 часов ($23,9 \pm 3,01$ против $32 \pm 2,77\%$, $P < 0,05$), тогда как, время ночного сна от 8 и более часов в сутки превышало среди детей-спортсменов в 1,1-1,5 раза ($P > 0,05$), а продолжительность сна менее 6-ти часов в большей степени была характерна для детей не спортсменов ($3,5 \pm 1,29$ против $4,9 \pm 1,28\%$, $P > 0,05$). Следовательно, учащимся, не занимающимся спортом, необходимо уделять особое внимание ночному сну, увеличивая его продолжительность за счет сокращения времени, затрачиваемого на просмотр телепередач, разговоров по телефону и рационального распределения времени при выполнении домашних учебных заданий. В результате исследований были разработаны методические рекомендации, в которых представлен оптимальный режим дня для детей школьного возраста и принципы его построения; дана продолжительность различных видов суточной деятельности и разработаны примерные схемы режима дня детей в учебные и воскресные дни, а также во время каникул; освещены вопросы рациональной организации внеучебного времени, включая гигиенические правила пользования телевизором, компьютером и мобильным телефоном, а также приведены гигиенические требования к чтению; даны гигиенические нормы суточной двигательной

активности и правила проведения занятий в спортивных секциях; с целью выявления недостатков в распорядке дня учащегося и внесения корректив в соответствии с гигиеническими нормами, приведена хронометражная карта для регистрации различных видов деятельности; представлены гигиенические требования к творческим факультативным занятиям и освещены вопросы гигиены сна [1].

Литература:

1. Камилова Р.Т., Абдусаматова Б.Э., Исакова Л.И., Башарова Л.М. Гигиенические нормы учебной нагрузки, режим дня и отдыха учащихся //Метод. рекомендации. - Ташкент, 2015.- 45 с.
2. Колесов Д.В. Здоровье школьника через образование //Биология в школе. - 2008.- №2. - С. 20-22.
3. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни //Физкультура в школе. - 2001, №2. - С. 50-55.
4. Хайтметов С.Б., Мухамедова Н.С. Гигиенические аспекты организации режима дня детей дошкольного и школьного возрастов //Матер. Респуб. науч.-практ. конф- Ташкент, 2012.- С. 398-400.
5. Яшинский К.И. Здоровье школьника и компьютер. - СПб., 2009. - 75 с.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ВРЕМЯ

Б.Э. АБДУСАМАТОВА, Л.М. БАШАРОВА, Ж.А. КАМИЛОВ, З.Ф. МАВЛЯНОВА

Проведено анкетирование 514 учащихся от 7 до 18 лет, обучающихся в разных типах учебных заведений г.Ташкента. Определено, что лишь 3,2% детей не смотрят телепередачи ежедневно, тогда как времяпровождение перед экраном телевизора у 25% учащихся составляет 1-2 часа, а у 7,1% - от 3 и более часов в день. 67,5% семей имели в доме компьютеры и дети тратили время, в основном, на игры и развлечения. В среднем 47% детей имеют мобильные телефоны: время на разговоры по мобильному телефону от 30 минут до 2-х часов в день у учащихся-спортсменов в 2,5 раза ниже, чем их сверстников, не занимающихся спортом. Лишь 3% детей не оказывают помощь по дому; учащиеся, не занимающиеся спортом, в 1,8 раза больше времени затрачивают на работу по домашнему хозяйству. Прогулки на открытом воздухе ежедневно совершают 61,5% учащихся, из них лишь 14% - до 3-х часов в день. Дети-спортсмены, в силу своей учебной и спортивной занятости, меньше времени проводят на свежем воздухе. Продолжительность сна менее 6-7 часов, в большей степени, была характерна для детей не спортсменов.

Ключевые слова: спорт, ученики, учебное заведение, свободное время, двигательная активность.