

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СУММАРНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

И.Н. Лемешевская, 4 курс

Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к учащимся, зачастую превышающие их психофизиологические возможности, и может являться фактором риска для здоровья детей и подростков, способствовать ухудшению течения и контролируемости соматических заболеваний [1, с.134].

Одними из важнейших показателей, характеризующими организацию учебного процесса, его адекватность и эффективность, являются показатели режима дня, общей и учебной нагрузки учащихся.

Режим дня — это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья. Режим дня считается рациональным, если предусматривает достаточное время для необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечивает на протяжении всего периода бодрствования высокую работоспособность [3, с.24]. Правильно организованный режим дня сохраняет здоровье, создает условия для повышения учебной мотивации, способствует

нормальному развитию ребенка. В основе рационального режима — закономерности динамики работоспособности в течение дня, недели, учебного года. В режиме дня школьника предусматриваются следующие основные компоненты:

- учебные занятия в периоды подъема работоспособности в школе и дома;
- отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- гигиенически полноценный сон [3,с.26].

Кроме того, в режиме дня должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт, самообслуживание, помощь семье) [2,с.24].

Целью нашего исследования явилась оценка учебной нагрузки и уровня двигательной активности учащихся старших классов в структуре режима дня.

Материалы и методы. Нами было проведено анкетирование учащихся 11-ых классов СШ №14 г. Пинска в возрасте 16-17 лет. В исследовании приняло участие 20 девушек и 12 юношей.

Результаты и обсуждение. Чтобы оценить учебную нагрузку мы изучили расписание школьных уроков, посещаемость факультативных занятий, наличие дополнительных занятий с репетитором и самостоятельную подготовку к поступлению в ВУЗ. Также нас интересовал двигательный режим учащихся и применение средств лечебной физической культуры для профилактики переутомления, ухудшения самочувствия и отклонений в состоянии здоровья.

Мы выяснили, что количество учебных занятий по общеобразовательным предметам составляет 6-7 уроков ежедневно в течение 5-6 дней в неделю, из которых только 3 урока в неделю приходится на физкультуру. Факультативные занятия посещают 1 раз в неделю 17% юношей и 20 % девушек; 2 раза в неделю - 30% девушек. Собираются поступать в ВУЗ 58% юношей и 100% девушек; 25% юношей еще не определились. Занимаются с репетитором 58% юношей и 100% девушек. Из них занимаются с репетитором по трем предметам централизованного тестирования 14% юношей и 75% девушек; по двум предметам – 72% юношей и 15% девушек; по одному предмету с репетитором занимаются 14% юношей и 10% девушек. Продолжительность одного занятия 1,5-2 астрономических часа. Количество занятий с репетитором в неделю представлено на рисунке 1.

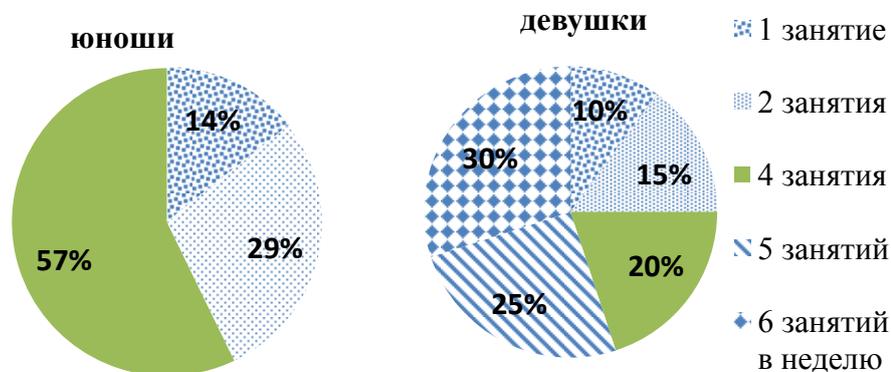


Рисунок 1. - Количество занятий с репетитором в неделю

Таким образом, средняя продолжительность занятий с репетитором в неделю составляет: у 14% юношей и 10% девушек - 2 часа в неделю, у 29% юношей и 15% девушек – 4 часа в неделю. Занимаются с репетитором 8 часов в неделю 57% юношей и 20% девушек. 25% девушек имеют 10 часов занятий с репетитором в неделю и 30% девушек – 12 часов.

В спортивных секциях занимаются половина юношей (футбол, баскетбол) и 10% девушек (плавание, легкая атлетика). Свободное время уделяют физической культуре 100% юношей и 60% девушек. Иногда физической культурой в свободное от занятий время занимаются 25% девушек, 15% девушек для занятий времени не уделяют.

Считают, что ведут активный образ жизни 92% юношей и 55% девушек. Ощущают усталость 25% девушек и 8% юношей, 92% юношей и 75% девушек – немного устали. Все учащиеся желают уделять больше времени укреплению здоровья.

Полученные данные позволили нам смоделировать примерный режим дня у учащихся в 11 классе, который представлен на рисунке 2.

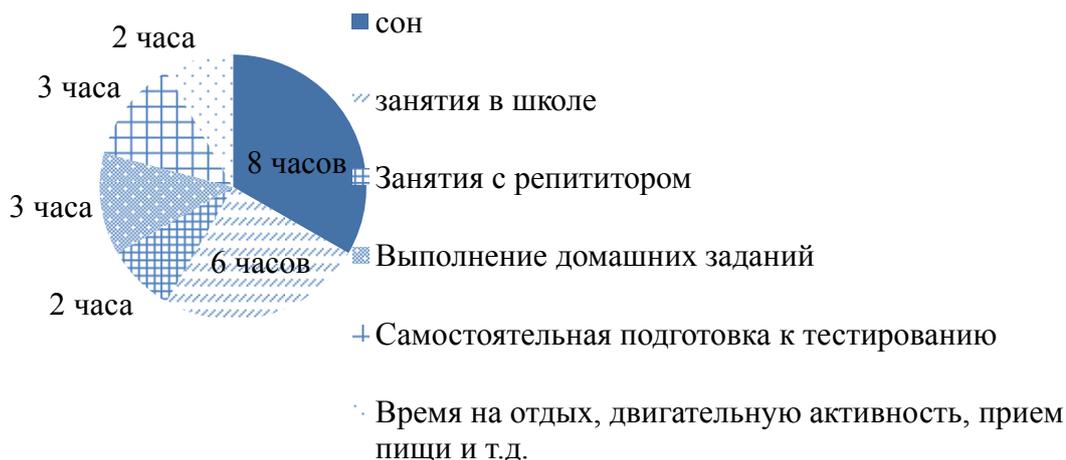


Рисунок 2. – Примерный режим дня учащихся старших классов

При анализе внешкольного режима старшеклассников были выявлены нарушения многих режимных моментов. Суммарная внешкольная статическая нагрузка старшеклассников составляет более 8 часов в день (занятия с репетитором, самостоятельная подготовка к поступлению, выполнение домашних заданий). При учете времени, отведенного на занятия в школе (5-6 часов), можно констатировать 14 часов сидячего образа жизни, который ведут учащиеся в 11 классе. Можно предположить, что 2 часов, отведенных на отдых, двигательную активность, прием пищи, перемещения, явно недостаточно и очевидно, что все перечисленное осуществляется в ущерб такой физиологической потребности как сон.

Таким образом, большая учебная нагрузка в школе, занятия с репетитором по предметам ЦТ, самостоятельная подготовка к поступлению в ВУЗ занимают большую часть времени суток. Времени для восстановления и занятий физкультурой явно недостаточно. По данным А.Г. Сухарева, гигиеническая норма суточной двигательной активности школьников 15-17 лет соответствует 3,6-4,8 часам. Такая оптимальная величина рекомендуется в качестве гигиенической нормы. Значительные нарушения режимных моментов часто обусловлены не только большим объемом программных заданий, но и неумением правильно организовать свою деятельность.

Учащимся необходимы восстановительные мероприятия, связанные с адекватной двигательной активностью. Только при оптимальной величине суточной двигательной активности может развиваться нормально организм подростка, в противном случае, существующий режим дня в выпускном классе может явиться серьезным фактором риска развития различных патологических состояний и заболеваний в будущем.

Список использованных источников

1. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся/Н.Т.Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221с.
2. Медвецкая, Н. Адаптация школьников к образовательной среде/Н.Медвецкая//Здоровы лад жыцця. – 2008. - № 8. – С.22—24.
3. Олешкевич, Е. Здоровье школьников: проблемы и пути решения /Е.Олешкевич//Здоровы лад жыцця. – 2008. - № 8. – С.24—26.