

Некоторые факторы, влияющие на состояние здоровья школьников

Хохлова Л.А.*, Бондарь Т.С., Сутула А.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

*Институт фізичної культури Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського **

Аннотации:

Определен уровень жалоб старшеклассников на функциональные расстройства организма. В исследовании принимали участие 165 учащихся 9 и 11 классов. Выявлены причинно-следственные связи между признаками расстройства функций организма у школьников и причинами их вызывающими. Установлено, что высокий уровень жалоб связан с деятельностью нервной системы. Отмечаются жалобы на головные боли после умственных нагрузок, утомляемость во время учебного процесса, тяжелое просыпание по утрам. Каждому школьнику в индивидуальном порядке рекомендовано обратиться к профильному медицинскому специалисту.

Ключевые слова:

состояние здоровья, школьники, скрининг-анкетирование, общеобразовательные учебные учреждения.

Хохлова Л.А., Бондарь Т.С., Сутула А.В. Деякі фактори, що впливають на стан здоров'я школярів. Визначено рівень скарг старшокласників на функціональні розлади організму. У дослідженні брали участь 165 учнів 9 і 11 класів. З'ясовано причинно-наслідкові зв'язки між ознаками розладу функцій організму у школярів і причинами, що їх визивають. Установлено, що високий рівень скарг пов'язаний з діяльністю нервової системи. Відзначаються скарги на головні болі після розумових навантажень, стомлюваність під час навчального процесу, важке пробудження вранці. Кожному школяреві в індивідуальному порядку рекомендовано звернутися до профільного медичного фахівця.

стан здоров'я, школярі, скринінг-анкетування, загальноосвітні навчальні установи.

Khokhlova L.A., Bondar T.S., Sutula A.V. Some factors affecting the health of schoolchildren. The level of complaints of senior pupils is certain on functional disorders of organism. In research took part 165 student of 9 and 11 classes. Causal consequence connections are found out between the signs of disorder of functions of organism for schoolboys and reasons their defiant. It is set that the high level of complaints is related to activity of the nervous system. Complaints are marked about head pains after the mental loadings, fatigue ability during an educational process, heavy wake at mornings. In an individual order it is recommended every schoolboy will appeal to the type medical specialist.

state of health, schoolboys, screening questionnaires, general educational establishments.

Введение.

Как свидетельствуют результаты исследований [2, 3, 5, 6], за последнее десятилетие среди детей значительно возрос уровень заболеваемости. Кроме того, наблюдается тенденция к росту количества функциональных отклонений различных систем организма учащихся в процессе обучения в школе [6]. Так, если в начальной школе, детей, которые имеют хронические заболевания, насчитывается до 30%, то в базовой и старшей школах таких детей уже до 60 % [5, 6].

З целью преодоления сложившейся критической ситуации, Центральными органами исполнительной власти в сферах образования, охраны здоровья, физической культуры и спорта был принят ряд нормативных актов, направленных на реформирование системы физического воспитания школьников, как одного из наиболее действенных средств оздоровления учащихся общеобразовательных учебных заведений [4, 5]. Указанными нормативными актами предусматривается тесное взаимодействие школ, лечебных учреждений и учреждений физкультурно-спортивного направления в организации мероприятий, связанных с оздоровлением школьников. Одним из таких направлений является разработка здоровьесохраняющих технологий, в том числе для учащихся с ослабленным здоровьем [4].

В процессе изучения литературных источников, установлено, что одним из компонентов таких технологий, а также способом своевременного определения отклонений в состоянии здоровья школьников, является скрининг-анкетирование [1, 7]. По результатам такого опроса школьники направляются к профильным медицинским специалистам с целью получения лечебно-профилактической помощи, а также рекомендаций, относительно занятий физическими упражнениями [7].

© Хохлова Л.А., Бондарь Т.С., Сутула А.В., 2010

Исследование выполнено в рамках плана НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования - путем скрининг-анкетирования определить уровень жалоб старшеклассников на функциональные расстройства организма, с целью дальнейшего направления, каждого опрошенного, к профильному врачу.

Методика исследования. С целью реализации задач исследования, был проведен социологический опрос учеников 9 и 11 классов трех общеобразовательных учебных заведений города Харьков. В процессе исследования были использованы именные скрининг-анкеты закрытого типа. Вопросы анкеты были составлены таким образом, чтобы, в результате интерпретации ответов на них, выяснились бы причинно-следственные связи между признаками расстройства функций организма у школьников и причинами их вызывающими. В целом было опрошено 165 учащихся школ.

В данной работе роль первого автора заключалась в постановке цели исследования и подборе методики его проведения, сборе данных, их анализе и обобщении. Роль остальных авторов заключалась в проведении социологического опроса среди учащихся старших классов в нескольких школах. Методика скрининг-опроса разработана проф. А.Г. Швецовым и описанная в научно-методической литературе [7]. Результаты опроса обобщались в диаграммы.

Результаты исследований.

Анализ результатов скрининг-опроса показал, что на самочувствие в среднем жалуется до 48 % девятиклассников и до 36 % одиннадцатиклассников. По некоторым позициям показатели жалоб школьников на самочувствие доходят до 83 %. Такое критическое положение требует дифференциации показателей жалоб

по частоте и причинам их возникновения с целью получения объективных данных о факторах, вызывающих расстройства функций организма у школьников, а также установления наиболее точных аспектов, отображающих состояние здоровья учащихся школ.

Так, например, жалуется на головные боли 69,6 %

девятиклассников и 52,4 % одиннадцатиклассников (рис.1). Однако, на частые боли жалуется всего 21 % девятиклассников и только 3 % учащихся 11-х классов. Основными факторами, которые провоцируют головную боль, старшеклассники указывают физические и учебные нагрузки. Не могут объяснить причин

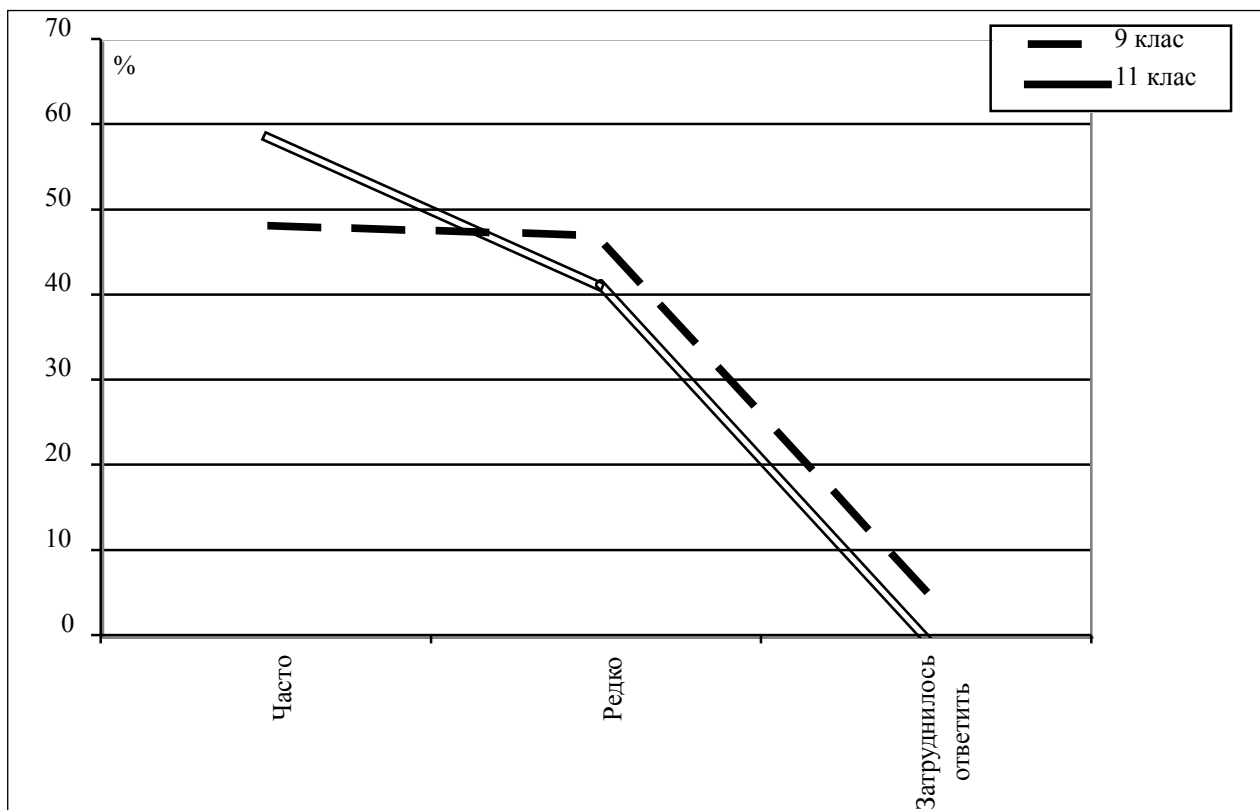


Рис. 2. Периодичность случаев утомляемости школьников вследствие учебных нагрузок

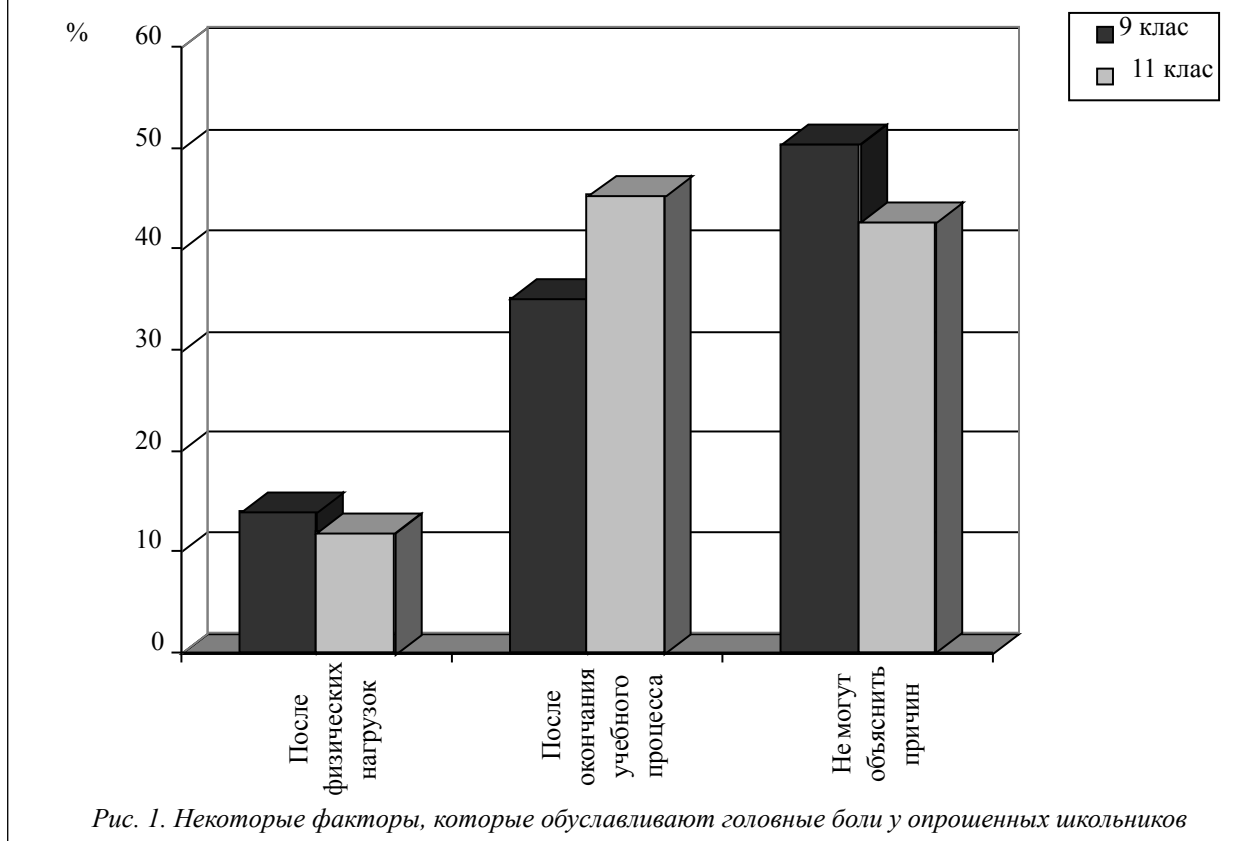


Рис. 1. Некоторые факторы, которые обуславливают головные боли у опрошенных школьников

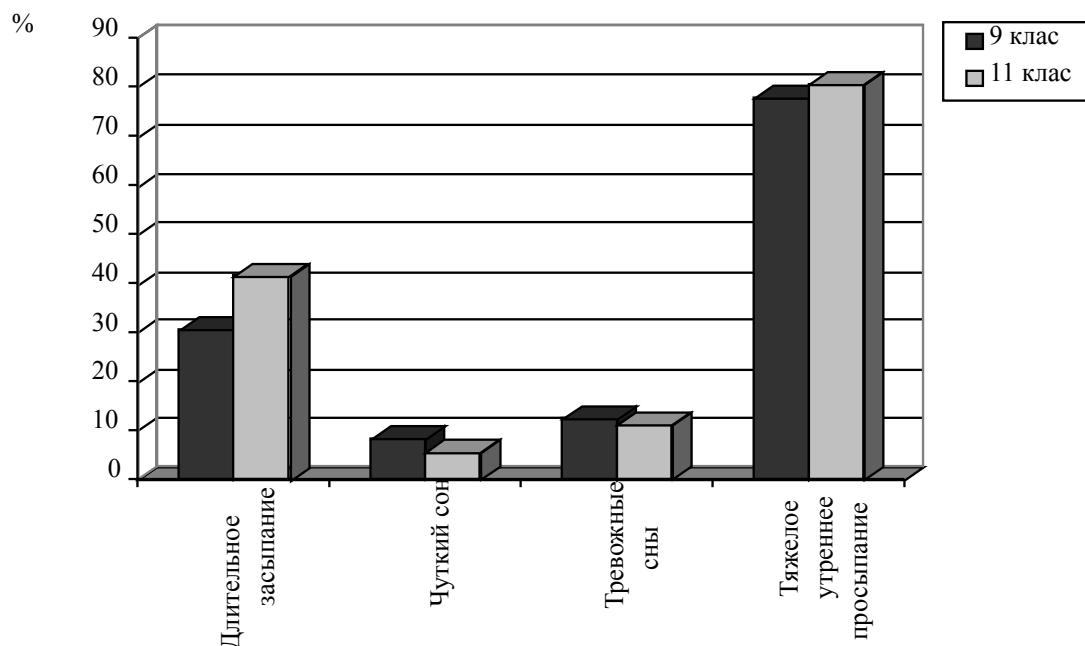


Рис. 3. Проявления нарушения сна у школьников

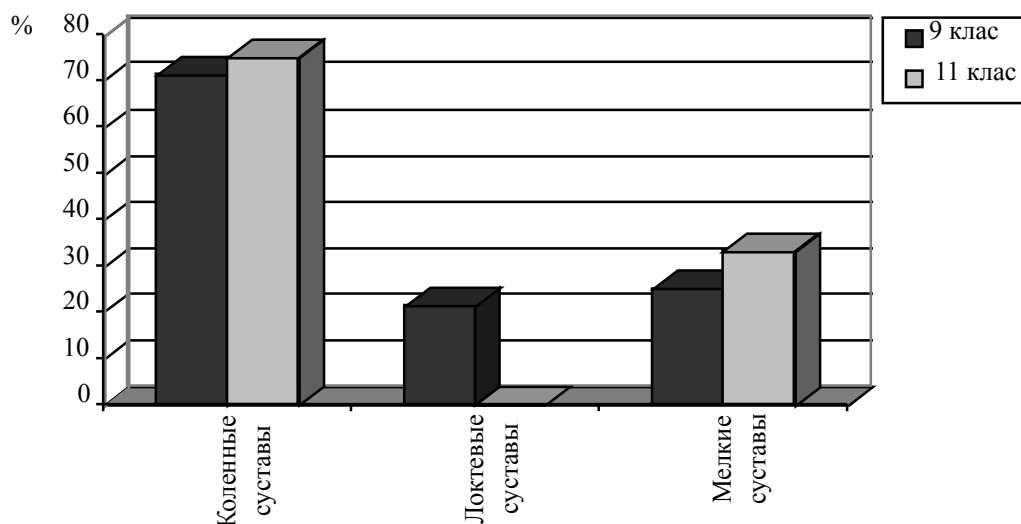


Рис. 4. Распределение жалоб школьников на боли в различных суставах

около 50 % опрошенных учащихся 9-х классов и 42,6 % одиннадцатиклассников (рис. 1).

Из диаграммы, изображенной на рис. 1. следует, что одним из основных факторов, который обуславливает у школьников возникновение головных болей, является большая умственная нагрузка. В подтверждение этому, свидетельствуют ответы школьников, относительно степени их большой утомляемости во время учебного процесса (рис. 2). Так, на это указывают 83,3 % учащихся девятых классов и 61,9 % учащихся одиннадцатого класса. При этом многие респонденты указывают на то, что случаи утомляемости после учебных нагрузок происходят у них довольно часто (рис.2).

Кроме головных болей и большой утомляемости, многие опрошенные школьники указывают на нарушения сна. Таких респондентов среди девятиклассников 70,6 %, среди одиннадцатиклассников – 57 %. При этом на частое нарушение сна указывают до 28 % учащихся 9-х классов и до 3 % учащихся одиннадцатых

классов. Основными проявлениями нарушения сна опрошенные школьники указывают длительное засыпание, чуткий сон, тревожные сны, тяжелое утреннее просыпание (рис. 3). Наиболее значительными из них являются тяжелое утреннее просыпание и длительное засыпание (рис.3).

Анализ материалов социологического исследования показывает, что кроме вышеуказанных расстройств нервной системы [7], около трети респондентов жалуются на головокружения. При этом, из этого числа опрошенных, частые случаи головокружения отмечают у себя от 20 % до 30 % школьников.

Также анализ материалов социологического опроса показал, что 27,5 % девятиклассников и 19 % одиннадцатиклассников отмечают у себя боли в суставах. Наиболее часто, школьники жалуются на боли в коленных суставах (рис. 4).

Кроме того, незначительная часть опрошенных школьников отмечают у себя расстройства функций организма, отнесенные к компетенции ЛОР врача:

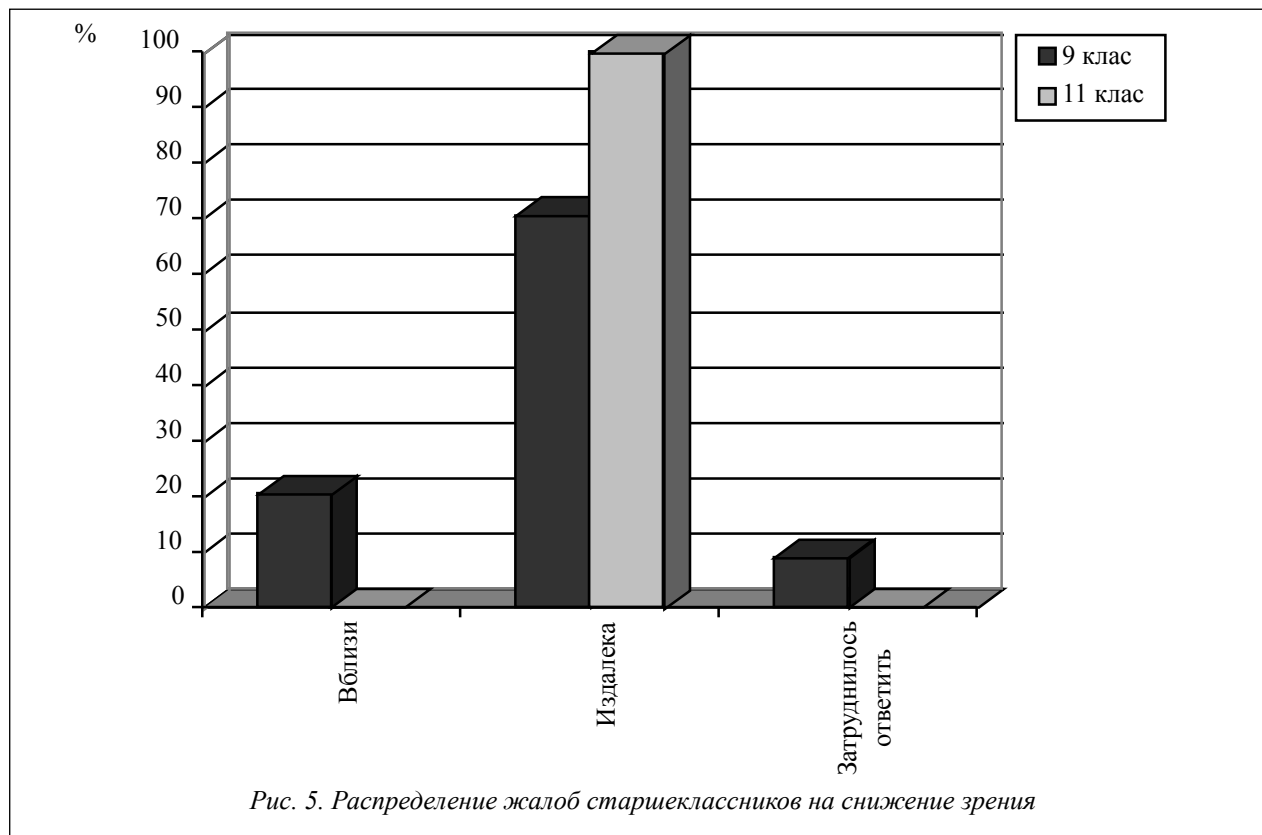


Рис. 5. Распределение жалоб старшеклассников на снижение зрения

снижение слуха (3,5%), затрудненное дыхание носом (14,5%). При этом, до 40% девятиклассников, отмечаящих у себя затрудненное носовое дыхание, указывают на то, что они дышат одной половиной носа, еще 40% девятиклассников дышат ртом и 20% затрудняются описать симптомы расстройств. Среди одиннадцатиклассников, таких учащихся, что жалуются на дыхание одной половиной носа и дыхание ртом, соответственно, по одной третьей части от общего количества жалующихся на затрудненное носовое дыхание, и еще треть затрудняются описать симптомы.

Рассмотрение результатов опроса позволило также выявить, что около трети девятиклассников жалуются на снижение зрения. Среди одиннадцатиклассников таких учащихся около 22%. Соотношение жалоб на симптоматику близорукости и дальнозоркости изображено на рис. 5.

Выводы.

1. Результаты проведенного исследования свидетельствуют про высокий уровень жалоб старшеклассников на функциональные расстройства организма, связанные с деятельностью нервной системы такие как: головные боли после умственных нагрузок, утомляемость во время учебного процесса, тяжелое просыпание по утрам.
2. В процессе исследования установлено, что в среднем 17,5% школьников имеют жалобы на другие функциональные расстройства организма, такие как боли в суставах, затрудненное носовое дыхание, снижение слуха, снижение зрения.
3. По материалам исследования, каждому школьнику в индивидуальном порядке рекомендовано обратиться к профильному медицинскому специалисту, с целью получения лечебно-профилактической по-

мощи, а также рекомендаций, относительно занятий физическими упражнениями.

Дальнейшего изучения требуют организационно-педагогические механизмы, направленные на внедрение в практику общеобразовательных учреждений средств физической реабилитации.

Список литературы

1. Косованова Л. В. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях / Л. В. Косованова, М. М. Мельникова, Р. И. Айзман. - Сибирское университетское издательство, 2003. - 240 с.
2. Неделько В. Здоровье Школьника. «Половине школьников физкультура не по силам» / В. Неделько // 7я, 2010. - № 3 (476). - С. 5.
3. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей - приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. - 2006. - № 2. - С. 3-14.
4. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Рішення колегії Міністерства освіти і науки України № 13/1-2 10 11/1 від 11.11.2008 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. - Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.
5. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків: ХДАФК, 2009. - № 1. - С. 15-21.
6. Українські школярі стали більше хворіти [Електронний ресурс]. - Режим доступу : / <http://www.intv-inter.net/>.
7. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь врачам, медицинским и педагогическим работникам дошкольных учреждений / А.Г.Швецов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - 176 с.

Поступила в редакцию 02.05.2010г.
Хохлова Людмила Анатоліївна
Бондар Тарас Сергійович
Сутула Анастасія Васильевна
tarasbondar@rambler.ru