

ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

Проведено анкетирование 514 учащихся от 7 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательной школе, академическом лицее и профессионально-техническом колледже г.Ташкента (1-ая группа – учащиеся-спортсмены и 2-ая группа – дети, не занимающиеся спортом). Определено, что в среднем 30% обследованных детей систематически выполняют утреннюю гимнастику. Учащиеся проводят закаливающие процедуры, отдавая предпочтение приему контрастного душа (46%), выполнению дыхательной гимнастики (32%) и обтиранию тела холодным полотенцем (28%). Выполнение утренней гимнастики и закаливания, с использованием естественных сил природы, в большей степени характерно для учащихся систематически занимающихся спортом.

Ключевые слова: ученики, утренняя гимнастика, закаливание, анкетирование, спорт, здоровый образ жизни, физическая культура.

В последние годы роль здорового образа жизни, включая занятия физической культурой и спортом, возрастает и приобретает качественно новое значение. Это объясняется повышением их социальной значимости и превращением в самостоятельное звено экономической и политической жизни многих стран мира, в том числе и Узбекистана, когда физическая культура становится объединяющей силой и элементом национальной идеи. Особое внимание сегодня уделяется развитию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с различными категориями населения, и особенно с детьми и молодежью [2, 4].

Основными режимными моментами в суточном бюджете времени учащихся, помимо учебных занятий в учебном заведении и в домашних условиях, занятий творческой деятельностью и общественно полезным трудом, работы по домашнему хозяйству, приема пищи, отдыха и сна, являются такие динамические виды деятельности, как утренняя зарядка, занятия физкультурой и спортом, закаливающие процедуры, занятия в танцевальных кружках, активные игры и прогулки на свежем воздухе, а также активный отдых в выходные дни и каникулы [5].

По данным научных исследований структура режима дня, присущая большинству учащихся общеобразовательных школ, характеризуется тем, что занятия в школе занимают 5,5 часов в день; почти 43% - затрачивают на подготовку уроков до 2-х часов в день; около 40% - посвящают до 1,5 часов в день просмотру телевизионных программ; почти 48% - отводят до 1-го часа в день компьютерным играм; 63% - до получаса в день занимаются работой по дому и лишь - 52% школьников посвящают до получаса в день прогулкам [8]. Систематическое и планомерное проведение детьми утренней гимнастики способствует улучшению функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию двигательных способностей и улучшению физической подготовленности детей [1, 3].

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач: улучшается деятельность ведущих систем организма, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь – органов дыхания, вырабатывается способность переносить резкие колебания метеорологических факторов, повышается выносливость организма [7].

Целью настоящего исследования явилась сравнительная оценка количественного состава детей, самостоятельно занимающихся утренней зарядкой и проводящих закаливающие процедуры, в зависимости от уровня их 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: произведен расчет средней арифметической величины (M), ошибки средней арифметической величины (m), коэффициента Стьюдента (t). Различия считались статистически значимыми при достигнутом уровне значимости $P < 0,05$.

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. Анкетный опрос показал, что утренней гимнастикой постоянно занимаются в среднем 27% детей, причем дети 1-ой группы - в 1,7 раза чаще, по сравнению со сверстниками 2-ой группы ($34 \pm 3,31$ против $20 \pm 2,36\%$, $P < 0,001$) (таблица 1).

Таблица 1 - Количественное распределение детей, в зависимости от выполнения утренней гимнастики и закаливающих процедур, %

№	Показатель частоты и продолжительности занятий	Группа				P
		1-ая		2-ая		
		M	±m	M	±m	
утренняя гимнастика						
1	постоянно	34,0	3,31	20,0	2,36	<0,001
2	иногда	56,0	3,47	70,0	2,70	<0,01
3	не занимаются	11,0	2,19	10,0	1,77	-
продолжительность утренней гимнастики, мин						
1	10-15	65,0	3,45	70,0	2,77	-
2	30	21,0	2,95	20,0	2,42	-
3	45	4,0	1,42	5,0	1,32	-
4	60	10	2,17	5,0	1,32	<0,05
обтирание						
1	постоянно	32,0	3,52	24,0	2,62	-
2	иногда	30,0	3,45	40,0	3,01	<0,05
3	не проводят	38,0	3,66	36,0	2,95	-
контрастный душ						
1	постоянно	46,0	3,73	45,0	3,07	-
2	иногда	36,0	3,59	30,0	2,83	-
3	не принимают	18,0	2,87	25,0	2,67	-
дыхательная гимнастика						
1	постоянно	37,0	3,68	26,0	2,69	<0,05

2	иногда	42,0	3,76	42,0	3,03	-
3	не делают	21,0	3,11	32,0	2,86	<0,01
солнечные ванны						
1	постоянно	14,0	2,69	8,0	1,70	-
2	иногда	38,0	3,76	35,0	2,98	-
3	не принимают	48,0	3,87	57,0	3,09	-
ножные ванны						
1	постоянно	26,0	3,35	18,0	2,39	-
2	иногда	42,0	3,77	51,0	3,11	-
3	не принимают	32,0	3,57	31,0	2,87	-

Время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями в домашних условиях, среди детей 1-ой и 2-ой групп не отличалось: в 67,5% случаев составляло в среднем 10-15 минут, в 20,5% случаев – до 30 минут, в 5,5% случаев – до 45 минут. Тогда как 10% детей 1-ой группы и, в 2 раза меньше, учащиеся 2-ой группы тратят на самостоятельные физические упражнения около 1-го часа суточного бюджета времени ($P < 0,05$).

Одним из элементов здорового образа жизни являются закаливающие процедуры: обтирание, контрастный душ, дыхательная гимнастика, солнечные ванны, ножные ванны и прогулки на свежем воздухе.

Выявлено, что 28% детей ежедневно проводят обтирание тела холодным полотенцем, 35% - иногда, а 37% детей данную процедуру никогда не проводили и не проводят. Причем количество детей-спортсменов, которые постоянно проводят обтирание тела в 1,3 раза больше, чем среди сверстников 2-ой группы ($32 \pm 3,52$ против $24 \pm 2,62\%$, $P > 0,05$).

Контрастный душ постоянно принимают равное количество детей - 45,5%, иногда – 33% и не принимают - 21,5%. Достоверного различия между сравниваемыми группами по частоте приема контрастного душа не выявлено.

Дыхательная гимнастика способствует улучшению экскурсии диафрагмы и легочной вентиляции, а также способствует улучшению обменных процессов в организме. Определено, что дыхательную гимнастику постоянно выполняют 31,5% учащихся, иногда – 42% и не выполняют – 26,5%. Среди учащихся-спортсменов число детей, выполняющих дыхательную гимнастику, в 1,4 раза больше ($37 \pm 3,68$ против $26 \pm 2,69\%$, $P < 0,05$), а не выполняющих – в 1,5 раза меньше ($21 \pm 3,11$ против $32 \pm 2,86\%$, $P < 0,01$), по сравнению со сверстниками 2-ой группы.

Результаты анализа по количеству детей, принимающих солнечные ванны, показали отсутствие достоверных различий между сравниваемыми группами, хотя число учащихся-спортсменов, принимающих солнечные ванны в 1,8 раза больше по сравнению с учащимися не спортсменами ($14 \pm 2,69$ против $8 \pm 1,70\%$, $P > 0,05$).

Ножные ванны постоянно принимают 22% детей, в том числе $26 \pm 3,35\%$ - учащихся-спортсменов и $18 \pm 2,39\%$ - детей 2-ой группы ($P > 0,05$). С целью закаливания организма, 1/3 часть учащихся никогда не принимали ножные ванны.

Пребывание на открытом воздухе также обеспечивает закаливание организма. Определено, что прогулки на открытом воздухе ежедневно совершают 61,5% учащихся, иногда – 30% и около 9% - практически не бывают на свежем воздухе. Достоверных различий между детьми 1-ой и 2-ой групп не выявлено. 28,5% детей бывают на свежем воздухе до 30 минут в день: 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 $9,8 \pm 1,80\%$, $P < 0,05$).

Таким образом, учащиеся, в большей степени - дети-спортсмены, ежедневно проводят закаливающие процедуры: в среднем в 45,5% случаев дети принимают контрастный душ ($P > 0,05$), в 31,5% случаев - выполняют дыхательную гимнастику ($P < 0,05$), в 28% случаев - проводят обтирание тела холодным полотенцем ($P > 0,05$), в 27% случаев - занимаются утренней зарядкой ($P < 0,001$), в 22% случаев - принимают ножные ($P > 0,05$) и в 11% случаев - солнечные ванны ($P > 0,05$); 43,5% детей ежедневно пребывают на свежем воздухе от 1-го до 3-х часов в день.

В результате исследований были разработаны методические рекомендации, в которых отражены правила проведения утренней физической зарядки и разработаны примерные варианты 3-х комплексов упражнений для детей школьного возраста; приведены правила и принципы закаливания детей с использованием естественных сил природы [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алифанова Л.А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма // Педиатрия. - 2002. - № 6. - С. 9-12.
- Ахметшина Э.И. Педагогические условия совершенствования процесса формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2006. – 22 с.
- Бачиева Э.Ю. Научно-теоретические основы развития системы валеологического образования младших школьников: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Махачкала, 2004. – 18 с.
- Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2002. – 240 с.
- Еремина О.Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Кострома: 2006. – 21 с.
- Камилова Р.Т., Абдусаматова Б.Э., Исакова Л.И., Башарова Л.М. Физическое воспитание и гигиенические нормы двигательной активности учащихся // Метод. рекомендации. – Ташкент: 2015. - 29 с.
- Мартынюк Н.С. Оздоровительное воздействие закаливающих процедур на регуляцию некоторых показателей гемодинамики у лиц разного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Минск, 1997. – 18 с.
- Силаева Н.А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12 летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 22 с.

¹B.E. ABDUSAMATOVA, ¹L.M. BASHAROVA, ²Z.F. MAVLYANOVA, ³ZH.A. KAMILOV

¹Research institute of sanitation, hygiene and occupational diseases of the MH RUz, Tashkent, Uzbekistan

²Samarkand state medical institute, Samarkand, Uzbekistan

³Tashkent state institute of Dentistry, Tashkent, Uzbekistan

THE FREQUENCY OF MORNING EXERCISES AND TEMPERING PROCEDURES AMONG THE PUPILS

Resume: There were surveyed 514 pupils from 7 to 18 years, enrolled in secondary schools, academic lyceums and vocational technical college of Tashkent city (1st group - pupils, athletes, and the second group - the children are not involved in sports). It was determined that on average, 30% of children surveyed systematically perform morning exercises. Students spend tempering procedures, preferring reception contrast shower (46%), performance of breathing exercises (32%) and a cold towel wiping body (28%). Perform morning exercises and hardening, with natural forces, mostly characteristic of students regularly engaged in sports.

Keywords: pupils, morning gymnastics, hardening, survey, sports, healthy lifestyle, physical culture.