ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

© Земляной Дмитрий Алексеевич, Антонов Андрей Александрович, Васильева Ирина Валентиновна, Рыжов Александр Юрьевич, Иванова Полина Андреевна, Ушанкова Наталия Андреевна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет.
194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2. E-mail: zemlianoj@mail.ru

Ключевые слова: подростки; режим дня; спортивные секции; питание детей; фаст-фуд.

Введение. Состояние здоровья детей и подростков зависит от многих факторов, в том числе питания, условий проживания, физической активности. Интенсивная учебная нагрузка, широкое внедрение информационно-коммуникационных технологий (компьютеры, планшеты, телефоны) влияют на режим дня детей, снижая продолжительность отдыха и сна и физической активности [1, 2]. Особенности режима дня школьников достаточно хорошо изучены, при этом особый интерес представляет особенности режима дня детей, занимающихся в спортивных школах не менее 5–6 раз в неделю, что и явилось целью исследования.

Цель исследования. Изучить особенности режима дня и образа жизни школьников, посещающих секции активных видов спорта.

Материалы и методы. Проанкетированы 145 школьников в возрасте от 8 до 15 лет, занимающихся 5–6 раз в неделю активным видом спорта (группа I), и 70 школьников в возрасте 10–11 лет (группа II), не имеющих значимой дополнительной спортивной нагрузки. Из 215 детей мальчиков было 128 (59,5%), девочек — 87 (40,5%), средний возраст — 11,5±1,7 лет. Статистическую обработку проводили с помощью пакета программы Statistica 6.1. Анализ достоверности различий осуществляли с использованием теста Манна-Уитни. Сравнение относительных частот в группах проводили путем проверки гипотезы о равенстве относительных частот в двух популяциях, за критический уровень значимости принимали значение $p<0,05$ [3].

Результаты. Из вариантов проведения свободного времени чаще всего дети I группы выбирали занятия спортом (98; 67,6%) и прогулки (75; 51,7%); во II группе — спортивные секции, компьютерные игры и просмотр телепередач (34; 48,6%, 33; 47,1% и 30; 42,9% и соответственно). Посещение спортивных секций статистически значимо отмечали дети I группы ($p<0,01$), а компьютерные игры и просмотр телепередач — дети II группы ($p<0,01$). Среди опрошенных школьников II группы большинство (63; 90,0%) пользуются компьютером ежедневно, доля таковых в I группе составила только треть (50; 34,5%, $p<0,01$).

Все ответы на вопрос «Что нужно делать, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?» были разделены на три основные группы: заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня. Самым частым ответом оказался вариант «заниматься спортом» (142; 66%), дети I группы статистически значимо чаще выбирали его (109; 75,2% и 33; 47,1% соответственно, $p<0,01$). О важности правильного питания указал каждый второй опрошенный (104; 48,4%). Соблюдение режима дня посчитали важным дл формирования здоровья 38 (17,7%) респондентов.

Анализ пищевых предпочтений показал, что среди самых любимых продуктов 81 (37,7%) ребенок указал мясо, птицу и яйца. Значительная часть респондентов (148; 68,8%) перечислили среди любимых продуктов фрукты, ягоды и натуральные соки. Каждый десятый опрошенный школьник (21; 9,8%) отметил в качестве любимых продуктов только полуфабрикаты (колбаса, сосиски). Такой важный продукт в детском питании, как рыба, указан всего у 12 (5,6%) детей. Каждый четвертый (61; 28,4%) школьник отметил молочные и кисломолочные продукты.

Фаст-фуд отметили среди своих любимых продуктов и блюд 18 (8,4%) детей, т.е. практически каждый десятый опрошенный; еще 19 (8,9%) опрошенных отнесли к любимым продуктам снеки (чипсы, сухарики), суши, роллы, крабовые палочки.

Для оценки сформированности пищевых предпочтений детям было предложено выбрать продукты для утоления голода («перекуса») во время перемены и выбрать напитки. Лидирующими продуктами оказались фрукты — их от-

метили 179 (83,3%) из всех опрошенных, далее бутерброды (119; 55,3%) и орехи 61; 28,4%). Каждый пятый указал шоколад и конфеты (42; 19,5%), печенье, пряники, вафли (43; 20,0%), чипсы (18; 8,4%). Для утоления жажды самыми часто упоминаемыми напитками были питьевая вода (155; 72,1%), минеральная вода (96; 44,%); сладкая газированная вода была выбрана в 28 случаях (13,0%).

Выводы.

1. У детей, ведущих спортивный образ жизни, лучше сформированы представления о здоровом образе жизни, о чем свидетельствуют предпочтительный выбор спортивных занятий и как способа проведения свободного времени, и как необходимого условия для формирования крепкого здоровья и развития силы.
2. Дети-спортсмены ежедневно пользуются компьютером статистически значимо реже, чем дети контрольной группы, что, очевидно, связано с небольшим количеством свободного времени из-за интенсивных занятий спортом. Кроме того, используют компьютер для игр дети-спортсмены также статистически значимо реже.

Список литературы:

1. Мирская Н.Б., Синякина А.Д., Коломенская А.Н. Формирование здорового образа жизни как необходимое условие профилактики нарушений и заболеваний органа зрения младших школьников // Гигиена и санитария. — 2016. — Т. 95. — № 5. — С. 466–470.
2. Земляной Д.А., Львов С.Н., Бржеский В.В., и др. Особенности организации режима дня и динамика изменений рефракции у учащихся младших классов Санкт-Петербурга // Педиатр. — 2018. — Т. 9. — № 6. — С. 45–50. doi: 10.17816/PED9645–50.
3. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA (3-е изд.). — М.: МедиаСфера, 2006. — 312 с.