

ФЛЕРЧУК Віктор

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-8667-5487>
 e-mail: flerchuk_v@ukr.net

КВАСНИЦЯ Ірина

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1718-3301>
 e-mail: irishakvas@gmail.com

СОЛТИК Інна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-3696-0201>
 e-mail: soltyki@khmnu.edu.ua

КВАСНИЦЯ Олег

Хмельницький національний університет,
<https://orcid.org/0000-0003-2478-915X>
 e-mail: oleg.kvasnitsa@ukr.net

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА РЕЖИМУ ДНЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Дано оцінку режиму дня в організації відпочинку та оздоровлення дітей, що характеризується відсутністю суворої регламентації їхньої діяльності. Проводилися спостереження за дітьми віком 11-12 років (14 хлопчиків і 17 дівчаток) у період літньої оздоровчого табору який тривав з 2 липня по 22 липня 2024 року. Режим дня вивчали шляхом анкетування. Його вплив на функціональний стан дітей оцінювали за показниками динаміки функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Встановлено, що в умовах вільного вибору дозвілля діти обирають улюблений для них спосіб життя. Діти, які протягом навчального року займалися фізичною культурою і спортом, надають перевагу активному відпочинку. Одним з улюблених видів рухової-активності занять для дітей стала руханка під українські пісні, а також популярними були рухливі ігри. Результати анкетування, виявили, що майже чверть дітей 25,2 % не відвідали жодного заняття рухової-активності протягом зміни Показано, що у дітей із високим рівнем фізичної активності динаміка показників функціонального стану їхнього організму під час перебування в таборі була сприятливішою, ніж у їхніх однолітків, які надавали перевагу пасивному відпочинку, і навпаки. Виявлено порушення основних режимних моментів - тривалості сну і кратності прийому їжі. Тому організація раціонального режиму вимагає посиленого контролю за виконанням дітьми основних режимних моментів. Крім того, в умовах вільного вибору дозвілля необхідно підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, насамперед, у дітей, які віддають перевагу пасивному відпочинку.

Ключові слова: режим дня, фізична активність, організація відпочинку та оздоровлення, табір, відпочинок.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.21>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Для збереження та зміцнення здоров'я дітей важливе значення має режим дня та дотримання гігієнічних рекомендацій щодо його організації. Аналіз основних компонентів режиму дня сучасних дітей показує, що високі розумові навантаження, тривалий перегляд телепередач, заняття з гаджетами призводять до дефіциту сну, скорочення часу перебування на свіжому повітрі, зниження рухової активності (РА) [1, 4, 8, 9]. Можливість охопити великий контингент дітей та підлітків системою оздоровчих заходів, використовуючи при

цьому правильний режим дня, раціональне харчування, загартовуючі процедури, клімато-географічні фактори, з'являється під час канікулярного відпочинку [2, 5, 7,]. Проте для багатьох сучасних організацій відпочинку та оздоровлення (таборів) характерний вплив на дітей тих самих несприятливих чинників, що діють на них упродовж навчального року, - несприятлива екологічна ситуація (особливо характерна для таборів із денним перебуванням), недотримання режиму дня - скорочення тривалості сну, малорухливий спосіб життя, недостатнє перебування на свіжому повітрі, підвищене навчальне навантаження (профільні табори з вивченням окремих предметів). У зв'язку з цим особливо

актуальним під час організованого відпочинку дітей стає виконання рекомендацій щодо режиму дня.

Під час навчального року діяльність дитини суворо регламентована - уроки в школі, виконання домашніх завдань, відвідування додаткових занять, і в багатьох дітей не залишається вільного часу. У зв'язку з цим під час відпочинку дітей у оздоровчому таборі перспективним є організація оптимального режиму дня, оскільки дітям не нав'язується розпорядок дня. Дитина самостійно складає свій індивідуальний маршрут дозвільної діяльності.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Як зазначає Дудаш Г.В., Брич В.В., що слід акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя дітей та молоді, та дотримання гігієнічних вимог режиму дня оскільки саме у цьому віці відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмій, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень [3]. Питання формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я неодноразово висвітлювалися в багатьох наукових працях різних напрямів, а важливість виховання здорового способу життя актуалізували ще такі філософи, як Дж. Локк, А. Сміт, К. Гельвецій та інші. Особливої актуальності у світі та Україні зокрема ці питання набули у другій половині ХХ століття [6, 9]. А з початком воєнних дій росії проти України збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління стало вкрай важливим, адже умови воєнних дій у країні створюють подвійне навантаження на підлітків, які перебувають у процесі формування особистості та потребують пильної уваги з боку суспільства. Як показують багаточисельні дослідження, які вивчають питання режиму дня та оздоровлення підлітків. Зокрема, можна відзначити праці А. Даниленко, І. Сергета, Р. Теклюк, Н. Москаленко [2, 6, 8].

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження - гігієнічна оцінка раціонального режиму дня в організації оздоровлення та відпочинку дітей.

Матеріали та методи. Дослідження проведено в природних умовах перебування дітей у оздоровчому таборі протягом однієї зміни, організованої в період літа з 2 липня по 22 липня 2024 року. Спостереження проводили за 31 дитиною віком 11-12 років (14 хлопчиків і 17 дівчаток) одного загону. Дослідження проведено з дотриманням етичних норм, викладених у Гельсінській декларації та Директивах Європейського співтовариства (8/609ЄС). Від батьків обстежених дітей було отримано письмову інформовану згоду на участь у дослідженні.

Для гігієнічної характеристики компонентів режиму дня дітей у таборі було проведено анкетування дітей за спеціально розробленою анкетною. Діти були під постійним лікарським контролем. Функціональний стан організму дітей оцінювали за показниками динаміки функціонального стану дихальної, серцево-судинної, нервово-м'язової та центральної нервової систем упродовж зміни.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для оцінки організації дозвілля у дитячому оздоровчому таборі протягом літа було організована та проведена тематична зміна, присвячену спорту. У ній брали участь діти незалежно від рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Аналіз оцінки мотивації вибору дітьми спортивної зміни показав, що частина дітей 11,7 % вже відпочивали в цьому таборі і їм сподобалося, 12,2 % - вибрали табір за порадою друзів, 31,8 % обрали його разом із батьками через Інтернет. 44,2 % дітей зазначили, що їх вибір спортивної зміни обумовлений тим, що вони люблять спорт, мають бажання займатися або хочуть почати займатися у спортивній секції. Водночас більше третини дітей 34,2% потрапили в спортивну зміну без особливого вибору, отримавши путівку від батьків на роботі. На території табору розташовані два басейни, спортивні майданчики для занять футболом, волейболом, баскетболом, настільним тенісом, а також майданчиком для занять з бойових мистецтв, є тренажерний зал. Базу оснащено сучасним спортивним обладнанням для рухової активності дітей, в холах

житлового корпусу є столи для гри в шахи. Дітям було запропоновано широкий вибір фізично активних занять: постійно працюють секції спортивних і рухливих ігор, відвідування басейну, «Бійцівського клубу», студії хореографії та тренажерного залу. Програма табору також включала щоденні заняття ранковою гімнастикою, купання в басейні та змагання з різних видів спорту. Усі ці заходи проводили професійні тренери або викладачі фізичної культури.

За результатами анкетування було виявлено, що найпопулярнішою формою

проведення дозвілля для дітей стали заняття у басейні. Практично всі дівчатка 92,8 % і половина хлопчиків 54,1 % відвідували його регулярно. Слід зазначити, що для дітей, які не вміють плавати, було організовано школу плавання, яку постійно відвідували 17,6 % дітей постійно а 23,5 % відвідали кілька разів. Водночас лише половина дітей 51,7 % відвідували басейн регулярно, чверть дітей 27,4 % була там 1-2 рази, а решта 20,9 % не відвідували басейн жодного разу (рис 1).

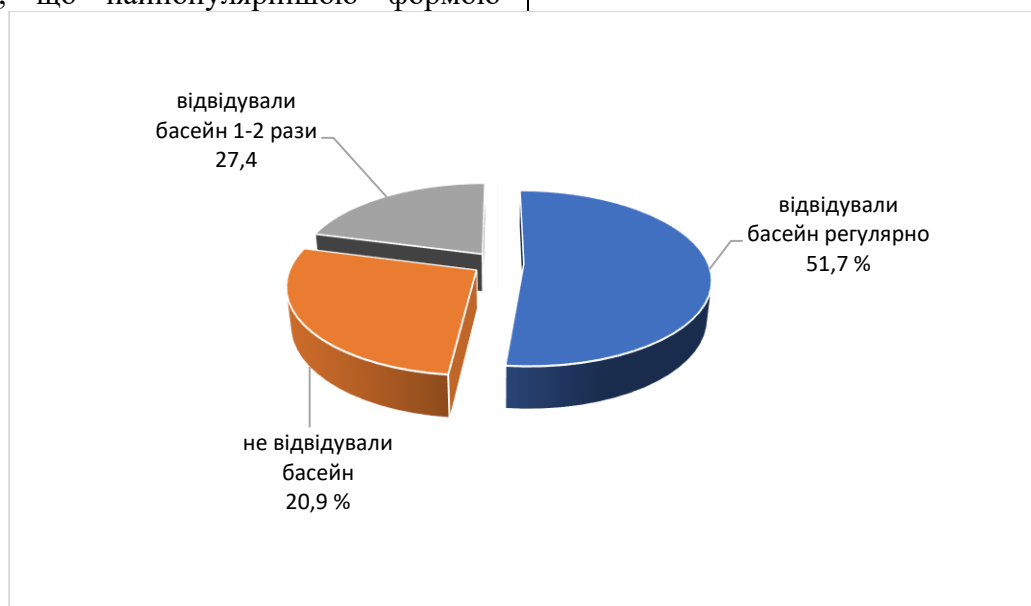


Рис.1. Популярна форма проведення дозвілля, відвідування дітьми басейну %

Одним з улюблених видів рухової-активності занять для дітей стала руханка під українські пісні, яка проводилася під час ранкової зарядки, вдень, у басейні та під час дискотеки. Так, 40,4 % дітей брали участь у руханці регулярно, 44,7 % брали участь у ній 1-2 рази. Також популярними були рухливі ігри, які відвідували регулярно 32,3 % дітей така ж кількість дітей відвідали майданчик кілька разів. У інших спортивних секціях та студіях займалися регулярно від 4,8 % до 9,6 % дітей, а 23,5 % до 31,8 % відвідували ці заняття 1-2 рази.

Згідно з результатами анкетування, виявили, що майже чверть дітей 25,2 % не відвідали жодного заняття рухової-активності протягом зміни або брали участь не більше ніж у 1-2 заняттях. Для дітей, які віддають перевагу неактивним заняттям, у таборі було організовано роботу таких студій: «Лікарня книжок», «Мовознавець», «Здоров'я», «Патріот України», «Ерудит», «Сучасна

мода», «Малюнок», «Школа бізнесу», «Соломрія», школа моделей «Fashion Me» та ін. терапевтичні групи, Найбільшою популярністю користувалася студія «Сучасна мода», де діти входили в роль дизайнера одягу. Її відвідували регулярно 31,5 % дітей, а 30,8 % відвідали 1-2 рази. 24,1 % дівчаткам подобалися заняття в студії «Сучасна мода». Інші студії відвідували постійно 1-3 особи 3,7-9,6 %; кілька разів відвідували від 19,1 % до 30,5 % дітей.

Аналіз взаємозв'язку між руховою активністю дітей у вільний час до та під час перебування в таборі показав, що хлопці та дівчата, які займаються фізичною культурою і спортом удома, частіше обирали активні заняття і в таборі. Зокрема, діти, які протягом навчального року займаються фізичною культурою та спортом до 3 годин на тиждень, у таборі відвідували 1-2 секції. Ті, хто приділяє таким заняттям 4-10 годин на тиждень, брали участь у 2-5 секціях і

відвідували від 3 до 13 занять 1-2 рази. Водночас діти, які займаються фізичною активністю понад 10 годин на тиждень, у таборі відвідували 2-11 секцій і брали участь у 3-15 заняттях 1-2 рази.

На запитання «Якими видами діяльності ти зазвичай займаєшся у вільний час?» 49,8 % дітей відповіли, що вони обрали б активні заняття (катання на велосипеді, заняття «Роуп-скіппінгом», прогулянку). На запитання «Чим тобі подобається займатися у вільний час у таборі?» ці діти також обирають активну форму проведення дозвілля. Натомість ті, хто вдома віддає перевагу неактивним заняттям, настільним іграм чи іграм на гаджетах, у таборі також схилилися до пасивних занять – їм подобалося «просто гуляти», «нічого не робити», «сидіти в холі», «користуватися Wi-Fi» або спілкуватися з друзями та вожатими.

Таким чином, за умов вільного вибору дозвілля діти у таборі віддають перевагу

звичним для них видам діяльності. У зв'язку з цим організаторам було рекомендовано активніше залучати до рухових занять тих, хто зазвичай обирає пасивний відпочинок.

Важливою складовою режиму дня є сон. Опитування, проведене наприкінці зміни, показало, що 53,8 % дітей спали менше норми на 1-1,5 години, 24,2 % – на 2 години, 14,4 % – більш ніж на 2 години, а 7,6% опитаних лягали спати вчасно. Денний сон практично відсутній серед дітей – лише одна дитина відповіла ствердно на запитання «Чи спиш ти вдень?». Незважаючи на вільний режим, усі діти обов'язково відвідували вечірній загонний збір, де їх ознайомили з планами на наступний день. Цей захід, як правило, розпочинався після пізно, коли вожатий повертався з вечірнього збору, і тривав він понад 30 хвилин, що призводило до пізнього відбою (рис 2).

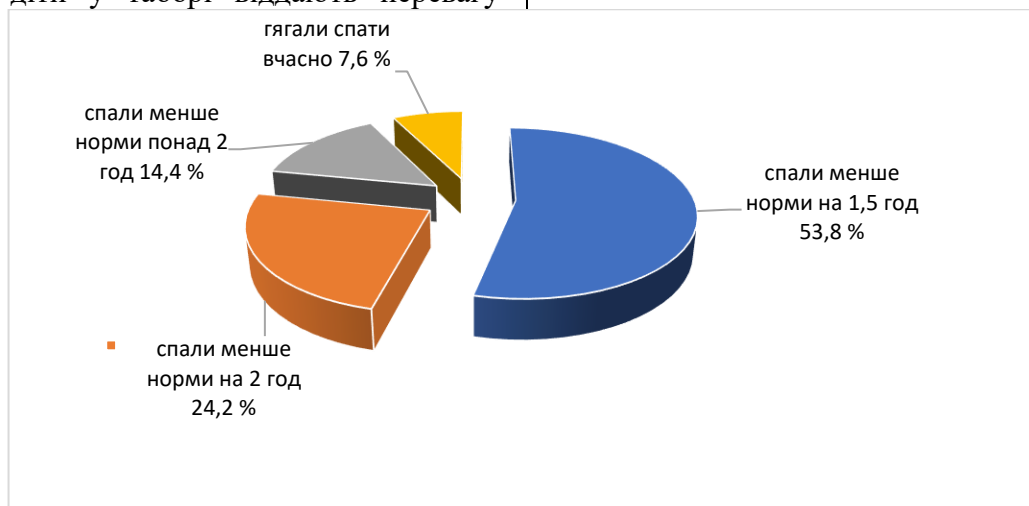


Рис. 2 Результати опитування дітей, щодо режиму сну

Порівняльний аналіз динаміки показників функціонального стану організму дітей із різним рівнем рухової активності (РА) показав, що діти з високим рівнем РА мають кращі початкові показники, а також позитивну їхню динаміку. Крім того, встановлено, що у 72,8 % дітей, у яких до кінця зміни нормалізувалася частота серцевих скорочень (ЧСС), рівень РА протягом зміни був високим. Водночас у 60,3 % дітей, у яких показники ЧСС погіршилися або залишалися стабільно високими, рівень РА під час перебування в таборі був низьким.

Для оцінки функціонального стану ЦНС під час відпочинку на початку та наприкінці зміни діти виконували координаторну пробу.

Встановлено, що хоча більшість дітей 82,6 % на початку зміни легко справлялися із завданням, до кінця зміни кількість дітей із показником координаторної проби нижчим за середнє зросла майже вдвічі (з 15,9 % до 35,6 %). При цьому позитивна динаміка цього показника спостерігалася у 28,2 % дітей, тоді як у 34,8 % вона була негативною.

Аналіз показав, що діти, які недосипали 2 і більше години, демонстрували гіршу динаміку результатів координаторної проби: позитивні зміни зафіксовано у 30,4 % випадків, тоді як негативні – у 52,7 %. Водночас серед дітей, які недосипали 1,5 години або менше, позитивна динаміка

спостерігалася у 54,1 %, а негативна – лише у 22,4 % (рис.3).

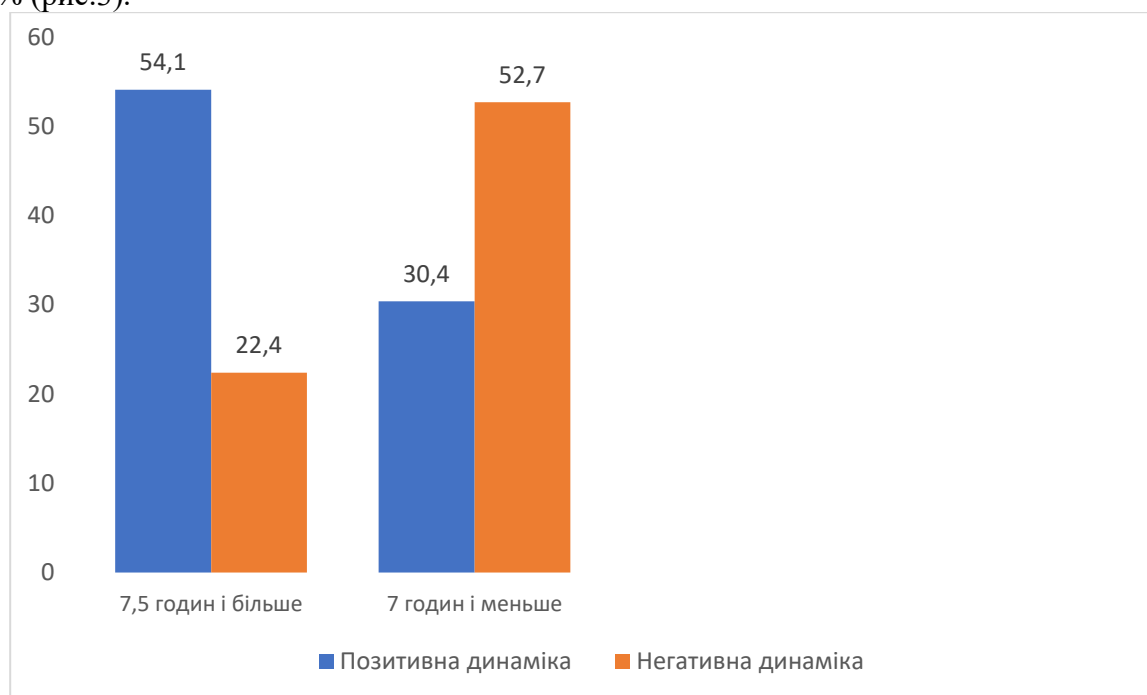


Рис. 3 Питома вага дітей з різною динамікою результатів координаторної проби залежно від тривалості сну протягом зміни

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

В умовах вільного вибору виду діяльності діти віддають перевагу звичному способу життя. Ті, хто протягом навчального року займався фізичною культурою і спортом, частіше обирають активний відпочинок. Дослідження показало, що діти з високим рівнем рухової активності мали сприятливішу динаміку показників функціонального стану

організму порівняно з їхніми однолітками, які надавали перевагу пасивному відпочинку.

Це підкреслює важливість підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом під час організованого відпочинку, особливо серед дітей із низьким рівнем рухової активності. Виявлені порушення режиму, зокрема недостатня тривалість сну та нерегулярне харчування, свідчать про необхідність більш ретельного контролю за дотриманням основних режимних моментів під час відпочинку.

Література

1. Боецька А.С. Особливості діяльності з формування здорового способу життя учнів в умовах нової української школи. У: *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення*; 25 травня 2022; м. Ніжин (Україна). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя; 2022. с. 139-141
2. Даниленко А.В. До питання про формування у підлітків мотивації до здорового способу життя. У: *Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку*; 24 берез. 2023; Дніпро. Дніпро: ДНУ імені Олеса Гончара; 2023. 288 с.
3. Дудаш, Г., Брич, В. (2023). Фактори, що впливають на формування культури здоров'я підлітків. Україна. *Здоров'я нації*, (3), 47–52
4. Марченко О, Бричук М. Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023;1:62-69.
5. Мехед О.Б, Рябченко С.В, Жара Г.І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2019;3(159):262-266.
6. Сергета І.В., Теклюк Р.В. Провідні компоненти індивідуальної концепції здоров'я у контексті формування здоров'язберігаючої компетентності дівчат і юнаків. *Гігієна населених місць*. 2022; 72: 152-161.
7. Спіріна Т.П. Формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка [Інтернет]*. 2012 [цитовано: 31 серп. 2023]. с. 193-201.

8. Теклюк Р.В, Сергета І.В. Проблеми моніторингу здоров'язберігаючої компетентності сучасних підлітків. *Довкілля та здоров'я*.2019;1(90):17-22.
9. Campbell S, Campbell-Phillips S, Phillips D. Lack of Communication between Management and Employees. *SIASAT*. 2020; 5.3.:32-39.

References

1. Boyetskaya A.S. Peculiarities of activity on the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of the new Ukrainian school. *У: Scientific dimension of socio-pedagogical problems of the present*; May 25, 2022; m. Nizhyn (Ukraine). Nizhyn: Nizhyn Gogol State University; 2022. pp. 139-141
2. Danilenko A.V. On the issue of forming adolescents' motivation for a healthy lifestyle. *У: Social work in the community: modern challenges and prospects for development*; March 24. 2023; Dnipro. Dnipro: Oles Honchar DNU; 2023. 288 p.
3. Dudash, G., Brych, V. (2023). Factors influencing the formation of adolescent health culture. *Ukraine. Health of the Nation*, (3), 47-52
4. Marchenko O, Brychuk M. Characteristic features of attitude to own health and choice of factors of healthy lifestyle of schoolchildren of different ages. *Sports medicine, physical therapy and ergotherapy*. 2023;1:62-69.
5. Mehed OB, Ryabchenko SV, Zhara G. Analysis of factors influencing the formation of a healthy lifestyle of young people. *Modern problems of health and healthy lifestyle in pedagogical education*. 2019;3(159):262-266.
6. Sergeta I.V., Teklyuk R.V. Leading components of the individual concept of health in the context of the formation of health-saving competence of girls and boys. *Hygiene of populated places*. 2022; 72: 152-161.
7. Spirina T.P. Formation of motivation for a healthy lifestyle in adolescents as a socio-pedagogical problem. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University* [Internet]. 2012 [cited: August 31, 2023]. pp. 193-201.
8. Teklyuk R.V., Serheta I.V. Problems of monitoring the health-saving competence of modern adolescents. *Environment and health*. 2019;1(90):17-22. Campbell S, Campbell-Phillips S, Phillips D. Lack of Communication between Management and Employees. *SIASAT*. 2020; 5.3.:32-39.

Abstract

FLERCHUK Viktor, KVASNYTSIA Iryna, SOLTYK Inna, KVASNYTSYA Oleh
Khmelnyskyi National University

HYGIENIC ASSESSMENT OF CHILDREN'S DAILY REGIME DURING RECREATION AND HEALTHCARE

The article assesses the daily routine in the organization of children's recreation and health improvement, which is characterized by the lack of strict regulation of their activities. Observations were made of children aged 11-12 years (14 boys and 17 girls) during a summer health camp that lasted from July 2 to July 22, 2024. The daily routine was studied by questionnaire. Its influence on the functional state of children was assessed by indicators of the dynamics of the functional state of the cardiovascular, respiratory and nervous systems. It was found that in the conditions of free choice of leisure, children choose their favorite lifestyle. Children who have been involved in physical education and sports during the school year prefer active leisure. One of the favorite types of physical activity for children was walking to Ukrainian songs, and outdoor games were also popular. The results of the questionnaire revealed that almost a quarter of children (25.2%) did not attend any physical activity classes during the shift. It was shown that children with a high level of physical activity had more favorable dynamics of their body's functional state during their stay in the camp than their peers who preferred passive recreation, and vice versa. Violations of the main regimen moments, such as the duration of sleep and the frequency of meals, were detected. Therefore, the organization of a rational regimen requires enhanced control over children's compliance with the main regimen points. In addition, in the conditions of free choice of leisure, it is necessary to increase motivation for physical education and sports, especially in children who prefer passive recreation.

Key words: daily routine, physical activity, organization of recreation and health improvement, camp, leisure.

Стаття надійшла до редакції / Received 14.05.2025
Прийнята до друку / Accepted 19.06.2025