



УДК 613.95 (470.345)

МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ГИГИЕНЫ ВОСПИТАНИЯ, ОБУЧЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Д. С. Блинов, О. П. Балыкова, Н. Н. Чернова, С. А. Ляпина, Ю. И. Качаева
(Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева)

Статья посвящена актуальным вопросам здоровья детей и подростков, формирующегося под воздействием факторов образа жизни. Приводятся результаты и анализ анкетного опроса школьников младших классов г. Саранска, позволяющие оценить уровень их гигиенического образования, а также отображаются показатели общей заболеваемости детей различных возрастных групп.

Ключевые слова: здоровье детей и подростков; образ жизни; гигиеническое воспитание и образование; заболеваемость; рациональное питание; физическое развитие; физическая активность.

MONITORING THE PROBLEMS OF HYGIENIC EDUCATION, TRAINING AND HEALTH OF THE CHILDREN POPULATION IN THE REPUBLIC OF MORDOVIA

*D. S. Blinov, O. P. Balykova, N. N. Chernova, S. A. Lyapina,
Yu. I. Kachaeva* (Ogarev Mordovia State University)

The article is devoted to topical issues of children and adolescents' health promotion under the influence of lifestyle factors. There given the results and analysis of the questionnaire survey of the primary school children in the city of Saransk that made it possible to assess the level of their hygienic education; the statistics of children incidence in different age groups are represented.

Keywords: children and adolescents' health; lifestyle; hygienic education; disease; balanced diet; physical development; physical activity.

Одним из важных звеньев проблемы здоровья населения является вопрос формирования здоровья подрастающего поколения. В период выраженного демографического спада здоровье молодежи приобретает особую ценность, так как подрастающее поколение представляет собой интеллектуальный, репродуктивный, социально-экономический и культурный резерв государства. Состояние здоровья детей и молодежи – один из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности страны, который также характеризует качество жизни людей.

Среди факторов, формирующих здоровье детей и подростков, основополагающую роль составляют условия среды обитания и орга-

низация учебно-воспитательного процесса в коллективе.

По данным статистики, в республике функционируют 1 341 детское и подростковое учреждение, в их числе 233 – дошкольных, 411 – общеобразовательных, 37 – средних специальных и начального профессионального образования, 22 детских дома и школы-интерната, 2 школы – детских сада, 128 внешкольных учреждений, 501 летнее оздоровительное учреждение. Если условно разделить их на 3 группы санитарно-эпидемического благополучия, то можно заметить, что за последние годы санитарно-гигиеническое состояние детских и подростковых учреждений улучшается, о чем свидетельствуют данные за 2009–2012 гг. (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Распределение объектов по группам санитарно-эпидемического благополучия, %

Группы	2010 г.	2011 г.	2012 г.	Рост/снижение
1	49,8	66,6	67,8	1,2
2	48,9	33,1	32,1	-1,0
3	1,2	0,3	0,1	-0,2

© Блинов Д. С., Балыкова О. П., Чернова Н. Н., Ляпина С. А., Качаева Ю. И., 2014



В 2012 г. доля объектов, относящихся к 3-й группе санитарно-эпидемиологического благополучия (самой неблагоприятной), составила 0,1 %, в 2011 г. она равнялась 0,3 % (снижение на 0,2 %). Доля объектов 1-й группы увеличилась с 49,8 в 2010 г. до 67,8 % в 2012 г. за счет перевода из 2-й группы. Из детских дошкольных учреждений к 1-й группе относились 64,8 % объектов, к 2-й – 34,8, к 3-й – 0,4 %; среди об-

щеобразовательных учреждений доли объектов составляли 66,9, 33,1 и 0 % соответственно.

Состояние здоровья детей. Положение дел в детской среде весьма непростое и не вселяет большого оптимизма. Данные статистики указывают на тревожную тенденцию общего ухудшения здоровья молодежи, несмотря на ежегодное улучшение условий обучения, питания детей и подростков (табл. 2).

Таблица 2

Общая заболеваемость детей 0–14 лет по классам, группам и отдельным заболеваниям, зарегистрированным в ЛПУ РМ (на 1000 соответствующего возраста), %

Наименование	2009 г.	2010 г.	2011 г.	Увеличение/уменьшение, 2009–2011 гг
Всего	2074,5	1976,3	1989,7	-4,1
Новообразования	3,9	3,2	4,9	25,6
Болезни эндокринной системы	26,2	27,6	27,2	3,8
Психические расстройства	11,7	9,2	10,7	-8,5
Болезни нервной системы и органов чувств	46,9	50,4	47,4	1,1
Болезни органов дыхания	1276,2	1203,8	1244,8	-2,5
Болезни органов пищеварения, в том числе язва желудка	107,9 0,6	113,5 0,5	101,1 0,5	-6,3 -16,7
Болезни костно-мышечной системы	43,8	42,5	37,3	-14,8
Болезни кожи и подкожной клетчатки	86,2	81,5	81,8	-5,1
Болезни мочеполовой системы	38,5	39,3	42,4	10,1

Основная причина роста детской заболеваемости заключается в вариативности программ обучения, сопровождающейся интенсификацией процесса обучения, увеличением дневной и недельной учебной нагрузки, снижением физической нагрузки, повальным увлечением детей компьютерными играми, учащением стрессовых ситуаций в повседневной жизни детей и подростков.

Актуальна проблема анализа и оценки реальной ситуации, сложившейся на сегодняшний день в сфере здоровья населения, и особенно среди лиц молодого возраста. Для ее прояснения нами проведено анкетирование детей младшего школьного возраста общеобразовательных школ Республики Мордовия. Были использованы анкеты типа HBSC (анкеты для младших школьников при проведении комплексной оценки состояния здоровья), которые, на

наш взгляд, наиболее полно оценивают не только физическое и психологическое состояние ребенка, но и затрагивают его генетическую предрасположенность, что также сегодня крайне важно. Случайная выборка составила 100 учеников начальных классов (4 класс), из них 65 детей – русские, 24 – мордва, 11 – татары. Чтобы анкетирование не утомило детей, мы внесли некоторые коррективы, а именно: разместили на страницах анкеты героев любимых мультфильмов. Как показал проведенный опыт, ученики положительными отзывами оценили данное введение.

Как известно, среди факторов, влияющих на здоровье, доля воздействия генетического фактора составляет около 20 %, что побудило нас оценить генетические возможности ребят в связи с питанием по обоим родителям (рис. 1).

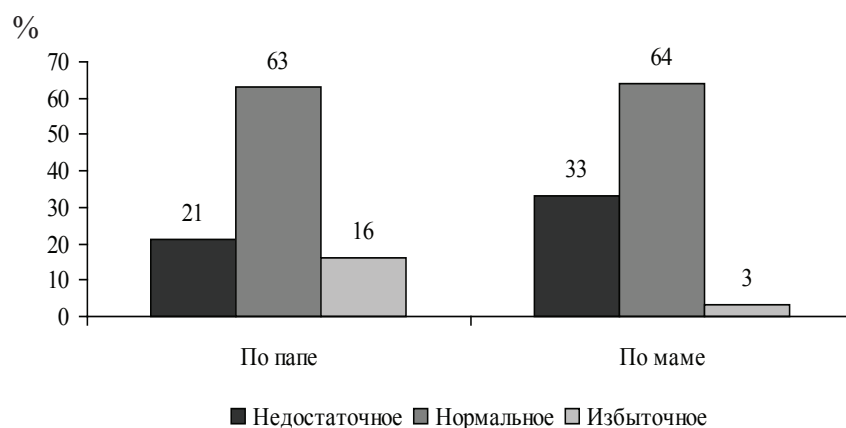


Рис. 1 Распределение генетических возможностей детей в связи с питанием

В результате опроса было выявлено, что у 21 % детей по отцовской и у 33 % по материнской линии имеется недостаточность питания, избыточность питания наблюдалась соответственно у 16 и 3 % детей. Больше

половины детей имеют нормальные генетические возможности в связи с питанием.

Следующим этапом мы выяснили, показывают ли родители пример в занятиях физкультурой (рис. 2).

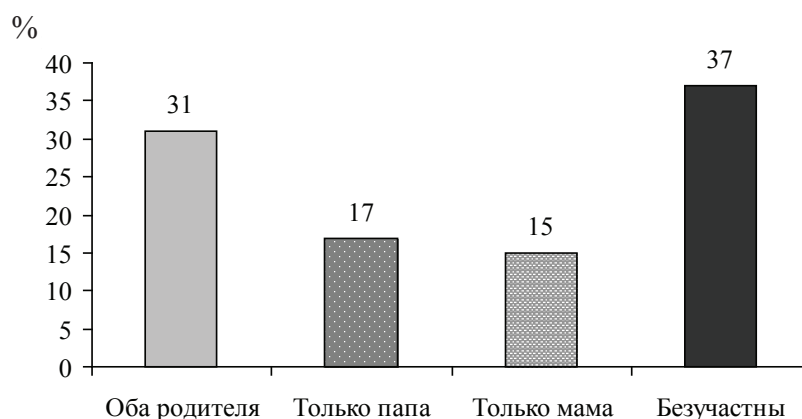


Рис. 2 Степень участия родителей в физическом воспитании детей посредством собственного примера

В результате большинство родителей (37 %) безучастны к физическому воспитанию своих детей, а занимаются физкультурой лишь 31 % семей. В остальных случаях спортом с ребенком занимаются только папы или мамы.

Мы не могли оставить без внимания и вопрос о том, как сами ребята относятся к физической культуре: подавляющее большинство (89 %) считают, что занятия физкультурой важны или очень важны и без них нельзя обойтись, при этом только 13 детей сами занимаются физкультурой и активно посещают различные секции; 6 – не отри-

цают важность занятий спортом, но можно обойтись и без них. К сожалению, есть дети (5 %), для которых физкультура не важна.

Также, чтобы наиболее полно оценить состояние здоровья, были проанализированы ответы на вопросы о материальной обеспеченности ребенка. Данные вопросы необходимы для определения сферы, в которой развивается ребенок. Большая часть семей имеют высокий и средний уровень материального обеспечения, однако полученные ответы свидетельствуют о благоприятной обстановке развития



детей в экономическом плане. 10 % детей все же нуждаются во внимании служб социальной защиты.

Конечно, очень важным критерием физического развития является регулярность питания. Мы живем в веке постоянного

дефицита времени, что, конечно, сказывается на регулярности употребления пищи. В большей степени это касается детей, так как нерегулярность употребления пищи может нанести существенный вред их здоровью (рис. 3).

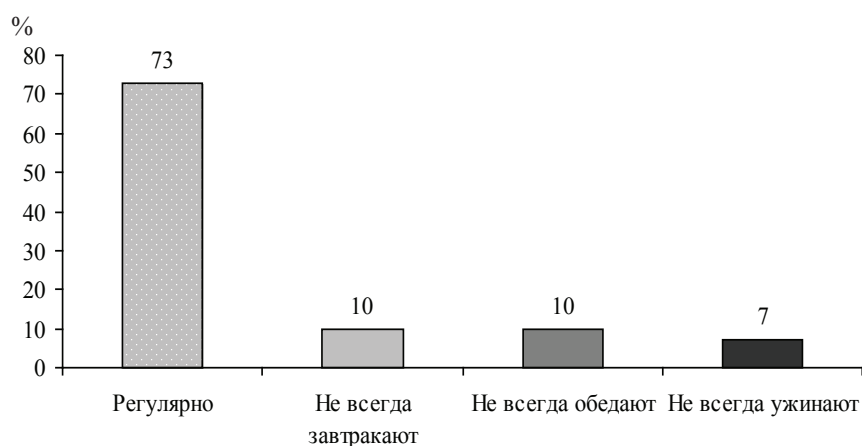


Рис. 3 Регулярность приема пищи детьми в течение суток

Проведенное исследование выявило следующую зависимость: дети, которые питаются нерегулярно, имеют отклонения от показателей нормального развития. Причем важна не только регулярность, но и «правильность» питания. Согласно анализу полученных результатов, практически все дети питаются неправильно (употребляют много сладкого, газированных напитков); только 9 ребят не имеют особых предпочтений.

Следующая группа вопросов позволила оценить проведение ребенком свободного времени. Гуляют с друзьями или ходят в спор-

тивные секции 47 % детей. К сожалению, большинство детей (54 %) предпочитают пассивное проведение своего свободного времени: «сидят на диване и смотрят телевизор». Конечно, такой постоянный досуг вреден для здоровья ребенка, поэтому нужно предпринимать меры, чтобы сломить «телевизионного змия», который опутал сознание человека и заменил многие полезные вещи, развлечения, активный образ жизни. В связи с этим в анкетирование были включены вопросы о том, сколько времени дети проводят за телевизором, компьютером и/или игровой приставкой (табл. 3).

Таблица 3

Показатели частоты использования телевизионной и компьютерной техники, чел.

Частота использования	Телевизор	Компьютер	Игровая приставка
Ежедневно	79	69	7
Несколько раз в неделю	14	11	9
Один раз в неделю	5	9	–
Один раз в месяц	2	7	1
Не пользуюсь	–	4	83

Из полученных данных видно, что дети сильно зависимы от компьютера и телевизора. Нередко взрослые не контролируют время, проведенное за «совре-

менными игрушками», которые не всегда несут положительную информацию.

Для составления полной картины физического развития ребенка необходимо знать



индекс массы тела, для определения которого следует учитывать весовые и ростовые показатели ребенка. Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем

самым, косвенно определить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ (табл. 4).

Т а б л и ц а 4

Индекс массы тела

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Согласно полученным данным, 22 % детей имеют выраженный дефицит массы тела (ИМТ ниже 16), 39 – недостаточную массу тела (ИМТ = 16–18,5), 33 – нормальную массу (ИМТ = 18,5–25), 3 – избыточный вес (ИМТ = 25–30), а 1 % – ожирение первой степени (ИМТ = 30–35).

Таким образом, результатами проведенного исследования установлено, что $\frac{2}{3}$ школьников младших классов имеют отклонения в параметрах физического развития с преобладанием дефицита массы тела. В большинстве случаев изменения связаны с нерегулярностью употребления пищи, неправильным рационом. Гиподинамия, обусловленная чрезмерным увлечением компьютерными играми уже в столь раннем возрасте и бесконтрольным просмотром телепередач, является значительным фактором риска нарушения здоровья детей, что усугубляется достаточно низким процентом детей, занимающихся в спортивных секциях.

По данным ВОЗ, ведущее значение в сохранении и укреплении здоровья имеет образ жизни человека, а образ жизни детей напрямую зависит от позиции родителей.

Основополагающие принципы здорового образа жизни проявляются в гигиенически целесообразном поведении, способствующем повышению защитных свойств организма и включающем в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность, а также динамическое слежение за собственным здоровьем. Кроме этого, искоренение поведенческих рисков, являющихся опасными для здоровья для растущего организма детей [1]. Полученные сведения говорят о необходимости усиления просветительской работы в области пропаганды здорового образа жизни среди населения, учитывая тот факт, что для ребенка, особенно младшего школьного возраста, родители, в большинстве случаев, становятся примером для подражания и имеют непререкаемый авторитет.

Для корректного улучшения ситуации с состоянием здоровья детей необходимо комплексное решение наиболее актуальных



проблем детского здравоохранения. Больше внимания в настоящее время следует уделять своевременному формированию положительной мотивации на сохранение и укрепление здоровья у детей дошкольного и школьного возраста. С этой целью их активное гигиеническое обучение и воспитание необходимо начинать с самого раннего возраста. Осуществление этих задач невозможно без совместной деятельности медицинских работников, педагогов, родителей и, конечно, самих детей и подростков. Ведущие позиции при этом сохраняются за врачами-специалистами с разработкой

и подготовкой адаптированных к практическому применению информационных материалов по самым разным вопросам профилактики и оздоровления детского и подросткового контингента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чернова, Н. Н. Медико-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у школьников / Н. Н. Чернова // Одвий : сб. научн. ст. аспирантов и докторантов / НИИ гуманитар. наук при Правительстве РМ. – Саранск, 2009. – Вып. 1. – С. 108–112.

Поступила 15.07.13.

Об авторах:

Блинов Дмитрий Сергеевич, заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом гигиены ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева» (г. Саранск, Россия), доктор медицинских наук, health@medic.mrsu.ru

Балыкова Оксана Павловна, доцент кафедры общественного здоровья, организации здравоохранения и фармации с курсом гигиены ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева», кандидат медицинских наук, balykovaop@mail.ru

Чернова Наталья Николаевна, доцент кафедры общественного здоровья, организации здравоохранения и фармации с курсом гигиены ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева», кандидат медицинских наук, chernovanatascha@yandex.ru

Ляпина Светлана Анатольевна, доцент кафедры общественного здоровья, организации здравоохранения и фармации с курсом гигиены ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева», кандидат биологических наук, Lyapina13sveta@yandex.ru

Качаева Юлия Ивановна, аспирант кафедры общественного здоровья, организации здравоохранения и фармации с курсом гигиены ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарева», balykovaop@mail.ru

Для цитирования: Блинов, Д. С. Мониторинг проблем гигиены воспитания, обучения и здоровья детского населения Республики Мордовия / Д. С. Блинов [и др.] // Интеграция образования. – 2014. – № 1 (74). – С. 122–128.

REFERENCES

1. Chernova N. N. Mediko-pedagogicheskiye osobennosti formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni u shkolnikov [Medical-pedagogical specifics of forming the basics of healthy lifestyle for schoolchildren]. *Od viy: sb. nauchn. st. aspirantov i doktorantov* [Od viy: collection of academic articles of postgraduate students and postdoctoral students]. Saransk, 2009, no. 1, pp. 108–112.

About the authors:

Blinov Dmitry Sergeevich, Head of the Department of Public Health, Health and Pharmacy Management with the Hygiene Course, Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia), Doctor of Medicine, health@medic.mrsu.ru

Balykova Oksana Pavlovna, Associate Professor, Department of Public Health, Health and Pharmacy Management with the Hygiene Course, Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia), Candidate of Medicine, balykovaop@mail.ru

Chernova Natalya Nikolaevna, Associate Professor, Department of Public Health, Health and Pharmacy Management with the Hygiene Course, Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia), Candidate of Medicine, chernovanatascha@yandex.ru

Lyapina Svetlana Anatolyevna, Associate Professor, Department of Public Health, Health and Pharmacy Management with the Hygiene Course, Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia), Candidate of biological sciences, Lyapina13sveta@yandex.ru



Kachaeva Yuliya Ivanovna, Postgraduate Student, Department of Public Health, Health and Pharmacy Management with the Hygiene Course, Ogarev Mordovia State University (Saransk, Russia), balykovaop@mail.ru

For citation: Blinov D. S., Balykova O. P., Chernova N. N., Lyapina S. A., Kachaeva Yu. I. Monitoring problem gigeny vospitaniya, obuchenija i zdorov'ja detskogo naselenija Respubliki Mordovija [Monitoring the problems of hygienic education, training and health of the children population in the Republic of Mordovia]. *Integracija obrazovanija* [Integration of Education]. 2014, no. 1 (74), pp. 122–128.



Редакторы *Е. С. Суркова, Ю. Н. Никонова.*

Компьютерная верстка *А. С. Полутина.*

Информационная поддержка *Р. В. Карасева.*

Перевод *С. И. Янина, Н. Н. Плеханковой, О. Ю. Малышева.*

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-54865 от 26.07.2013.

Территория распространения — Российская Федерация.

Подписано в печать 05.03.14. Формат 70 × 108 1/16. Усл. печ. л. 11,90.

Тираж 500 экз. Заказ № 572. Свободная цена.

Редакция журнала «Интеграция образования». 430005, Саранск, ул. Большевикская, 68.
<http://edumag.mrsu.ru>

Отпечатано в ГУП РМ «Республиканская типография „Красный Октябрь“».
430005, Саранск, ул. Советская, 55а.