

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ОТДЫХА В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

*Хайбуллин Р., Вишневский В.А., Москалева Н.  
Сургутский государственный университет, г. Сургут*

Важное место в системе оздоровительных мероприятий среди детей и подростков занимает летний период. Для детей Среднего Приобья он традиционно является уникальным механизмом снижения не только учебной, но и природно-климатической и антропогенной нагрузки. Вместе с тем, за последние два года среди общего числа летних оздоровительных учреждений основную долю стали занимать лагеря с дневным пребыванием, которые организуются непосредственно на базе образовательных учреждений. Этому способствовали ряд обстоятельств. Во-первых, в связи с изменением экономической ситуации в регионе, многие семьи не могут себе позволить традиционный отдых на юге. Во-вторых, существует точка зрения, что кратковременная резкая смена климата, не завершившаяся адаптация и последующая реадаптация нивелируют многие оздоровительные эффекты летнего отдыха на юге страны. В то же время отдыхать на месте в условиях наиболее низкого содержания кислорода в атмосферном воздухе и высокой циклонической активности тоже весьма проблематично.

В этой связи представляет интерес изучение эффективности летнего отдыха в лагере дневного пребывания, что и стало предметом данного исследования, проведенного на базе средней школы № 8 г. Сургута и Белоярской средней школы № 3 Сургутского района. В качестве критерия такой эффективности использовалось состояние вегетативной нервной системы и нейро-гуморальной регуляции сердечного ритма (таблица 1).

Таблица 1

Состояние вегетативной нервной системы и нейро-гуморальной регуляции  
у учащихся в условиях лагеря дневного пребывания

Показатели	Мальчики (n = 31)		Девочки (n = 30)	
	До лагеря	После лагеря	До лагеря	После лагеря
Общий уровень нейро-гуморальной регуляции: SDNN (мс) TP (мс <sup>2</sup> )	56±28.0 4701± 3641.2	62±19.2 5233± 3204.4	48±20.0 3421± 2239.4	51±21.0 3929± 3255.1
Вегетативный баланс: LF \ HF (y.e.)	2.0±1.34	2.2±0.78	2.3±1.52	2.7±2.54
Состояние симпатического отдела: A <sub>mo</sub> (%) LF (%)	45±22.1 61±15.5	35±9.5* 67±7.4	45±14.9 64±14.6	45±14.6 65±16.6
Состояние парасимпатического отдела: rMSSD (мс) HF (%)	59±35.1 39±15.5	65±23.0 33±7.4	49±28.3 36±14.6	50±30.4 35±16.6
Состояние энерго-метаболического уровня: VLF (%)	40±16.5	35±13.2	41±15.7	37±17.1
Стресс индекс: SI (y.e.)	181±133.9	89±48.8*	176±125.3	155±106.3

\* Изменения достоверны в сравнении с данными до лагеря при  $p < 0.05$

До лагеря вегетативный статус обследованной группы детей характеризовался централизацией управления, повышенной активностью центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции сердечного ритма, кардиостимулирующего и вазоконстрикторного симпатических центров продолговатого мозга. За время пребывания в лагере достоверно изменились только два показателя у мальчиков: амплитуда моды и стресс индекс. Это свидетельствует об уменьшении централизации в управлении ритмом сердца и может расцениваться как положительный результат отдыха. Остальные показатели имеют только некоторую тенденцию к улучшению.

Вместе с тем, обращает на себя внимание значительный разброс данных, что может свидетельствовать о неоднородности группы и наличии в выборке лиц с различным исходным вегетативным тонусом. В этой связи представляет интерес рассмотреть результаты индивидуального анализа происшедших изменений с учетом комплексной оценки функционального состояния и вегетативного обеспечения организма (таблица 2).

Таблица 2

Функциональное состояние организма детей  
в процессе летнего отдыха в лагере дневного пребывания

Направленность изменений (в %)	Комплексная оценка функционального состояния					
	Всего	Мальчики	Девочки	Ваготония	Эйтония	Симпатотония
Улучшилось	50.0	52.2	46.2	20.0	73.7	46.7
Не изменилось	26.5	39.1	15.4	40.0	15.8	26.7
Ухудшилось	24.5	8.7	38.5	40.0	10.5	26.6

Исходя из приведенных в таблице 2 данных, следует, что отдых в лагере дневного пребывания положительно сказался на функциональном состоянии половины учащихся, причем наиболее предпочтительно выглядят, в этом отношении, мальчики и дети с исходным вегетативным тонусом «эйтония». Что касается вегетативного обеспечения организма, то в процессе отдыха сокращается число лиц с недостаточным и сниженным обеспечением и увеличивается - с избыточным и значительно избыточным.

Повторное обследование, проведенное осенью, к моменту возвращения учащихся в школу, обнаружило, что показатели вновь ухудшаются и начинают приближаться к весенним вариантам, что, вероятно, связано с малой эффективностью неорганизованных форм летнего отдыха.

Таким образом, к организации летнего отдыха учащихся в лагере дневного пребывания в условиях Среднего Приобья следует подходить дифференцированно с учетом зрелости регуляторных систем организма и типа регуляции.