УДК 796.015.686

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Самойлова А.М.[1], Малышев Р.А.[1]

[1]Северный (Арктический) Федеральный университет «С(А)ФУ», Архангельск, e-mail: samoilova2001@mail.ru, romamal@mail.ru.

Аннотация

В статье рассматривается проблема о недостаточной физической активности детей школьного возраста. В современных условия дети школьного возраста не уделяют должное внимание физической активности, они все чаще проводят время в сидячем или лежачем положении, используя электронные устройства, например, смартфоны или компьютеры. Для учащихся активное времяпровождение становится неинтересным. Кроме того, в школьном возрасте проявляется интерес к пагубным привычкам, таким как: курение обычных или электронных сигарет, распитие алкогольных напитков. Именно поэтому в статье поднимаются темы о состоянии здоровья и физическом развитии школьников в современных условиях. В работе рассмотрены основные причины и проблемы учеников школ, которые препятствуют нормальному физическому развитию и их нежеланию прибегать к двигательной активности. Так же написаны примерные рекомендации для решения данных проблем в образовательном процессе. Заявленная тема статьи является актуальной особенно для родителей учащихся, так как в настоящее время проблемы со здоровьем испытывает большое количество школьников.

Ключевые слова: школьник, активность, медицина, спорт, здоровье.

THE STATE OF HEALTH, THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS AND MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLS AT THE MODERN STAGE

Samoylova A.M.[1], Malishev R.A.[1]

[1]Northern (Arctic) Federal University (NArFU), Arkhangelsk, e-mail: samoilova2001@mail.r, romamal@mail.ru.

Аннотация на английском языке

The article deals with the problem of insufficient physical activity of school-age children. In modern conditions, school-age children do not pay due attention to physical activity; they increasingly spend time in a sitting or lying position using electronic devices such as smartphones or computers. For students, active pastime becomes uninteresting. In addition, at school age, there is an interest in addictions, such as: smoking regular or electronic cigarettes, drinking alcoholic beverages. That is why the article raises the topic of the state of health and physical development of schoolchildren in modern conditions. The paper considers the main causes and problems of schoolchildren that impede normal physical development and their unwillingness to resort to physical activity. Approximate recommendations are also written for solving these problems in the educational process. The stated topic of the article is relevant especially for parents of students, since a large number of schoolchildren are currently experiencing health problems.

Keywords: schoolchildren, activity, medicine, sports, health.

Введение. В соответствии с законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики.

По данным ВОЗ состояние здоровья школьников начало резко ухудшаться. Такое заявление было сделано участниками круглого стола, прошедшего в государственной думе 19 июля 2019 года [1]. На 15% выросло количество выявленных хронических заболеваний.

Цель исследования. Основными задачами в статье является анализ состояния здоровья школьников по сравнению с прошедшими годами, объяснить причины этой разницы и разработать рекомендации для улучшения.

Материал и методы исследования. Метод исследования включал анализ подходящих источников информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Настоящей неприятностью для общества в целом и учащихся школ в частности становится гиподинамия. Это касается не только слабости мышц рук и ног - недостаток движения влияет на работу миокарда, причем очень негативно.

Из-за дефицита двигательной активности в мире ежегодно происходит около 1 млн. смертей. Движения требуются ребенку ежечасно, но в связи с особенностями учебного процесса по времени они распределяются неравномерно. Школьники попадают в особую группу риска, в связи с происходящими у них в организме бурными психофизическими перестройками.

Первый зампред думского комитета по образованию и науке Геннадий Онищенко, на заседании участников круглого стола, говоря о здоровье подрастающего поколения, назвал ряд факторов, которые влияют на здоровье школьников и несут в себе реальную угрозу здоровью нации в будущем [1].

Во-первых, это слишком большие, часто чрезмерные учебные нагрузки детей, которые начинаются буквально с первых лет обучения детей в школе.

Во-вторых, не редкостью стало распространение среди старшеклассников вредных привычек, которые не могут не сказываться на здоровье. В частности, было названо курение, которому, согласно исследованиям, подвержена треть учащихся одиннадцатых классов Российских школ. Причем, это касается не только юношей, но и девушек.

Еще одним немаловажным фактором Онищенко назвал плохое школьное питание. Но самой главной болью отечественных образовательных учреждений, он считает

отсутствие в школах штатного медицинского персонала. Такая ситуация, по мнению Онищенко, может привести к самым печальным последствиям, включая даже смертность учащихся.

Все эти факторы в совокупности привели к тому, что у учеников Российских школ показатели здоровья ухудшаются с каждым годом и тенденции на снижение данного процесса в ближайшем будущем, к сожалению, ожидать не приходится.

Только за последние три года выросло в 1,5 раза число хронических заболеваний среди школьников. Такие данные были приведены заместителем директора Национального исследовательского медицинского центра здоровья детей Анной Седовой. Она же указала еще одну причину болезненности детей – санитарное состояние самих школ [2].

Были высказаны опасения по поводу внедрения в подавляющем большинстве школ цифровой образовательной среды. Данное нововведение начало внедряться без проведения предварительных исследований и санитарных экспертиз, не были исследованы потенциальные риски такого внедрения [3, с. 15].

Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей при Минздраве России в течение десяти лет проводил исследования в 4-х московских школах, которые показали, что состояние здоровья детей в период обучения в школе (с 1 по 11 класс) стабильно ухудшается.

Дети, которые были признаны здоровыми при поступлении в первый класс (а их было всего чуть более четырех процентов), к концу обучения показывали ухудшение показателей по здоровью.

Мальчики чаще всего страдают от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирения, плоскостопия, бронхиальной астмы и гипертонии. Среди девочек больше распространены нарушения в области массы тела – дефицит веса, головные боли, неврозы, близорукость [4].

Важно вызвать в каждом ребенке желание заниматься физкультурой и спортом. Только в том случае, если ученики будут заниматься физическими упражнениями с желанием и проявлять инициативу в самостоятельных занятиях, в посещениях внеурочных мероприятий, кружков или секций, выполнять процедуры для закалки организма, можно достичь гармоничного физического развития, правильного отношения детей к поддержке и укреплению своего здоровья.

Растет тенденция к дисгармоничному физическому развитию учащихся и снижению их работоспособности. Увеличилось количество случаев нарушения осанки, проблем с опорно–двигательным аппаратом, нередки болезни сердечно – сосудистой системы [5, С. 38].

Существует прямая связь уровня физической активности, физического воспитания среди современных школьников и состоянием их здоровья. Образовательные программы с каждым годом усложняются, что сокращает возможность двигательной активности, так как ребенок вынужден практически все свое время проводить за учебными занятиями.

Кроме того, ни для кого не секрет, что даже в свободное время дети очень мало двигаются. Большинство из них подвижным занятиям и свежему воздуху предпочитают компьютерные игры. Все эти факторы в совокупности приводят к возникновению неблагоприятных социально-биологических последствий.

В такой ситуации задача школы использовать весь свой потенциал для улучшения здоровья детей и формирования у них мировоззрения, основанного на бережном отношении к своему здоровью, осознании важности занятий спортом и ведения здорового образа жизни.

Для многих детей школьные уроки физкультуры являются единственным местом их двигательной активности, поэтому на учебное заведение в этом вопросе ложится основная нагрузка.

Таким образом, задача образовательного процесса не только поддержание физической формы детей, но и увеличение их физической активности, которая складывается из нескольких компонентов. Активность является нормальной, если примерно соответствует следующему распорядку:

– утренняя гимнастика;

– ходьба (несколько километров в день);

– подвижные занятия во время учебных перерывов и периодические паузы в течение дня, заполняемые двигательной активностью;

– периодическая двигательная деятельность различной направленности.

В норме, физическая деятельность должна составлять не менее пятой части бодрствования ребенка в течение суток. Ее направленность определяется возрастными особенностями детей.

Занятия физической деятельностью только на уроках в школе не могут дать полноценной двигательной нагрузки, поэтому необходимы также проведение дополнительных внеурочных занятий или тренировки детей в спортивных секциях 8–12 ч. в неделю.

Поступление в школу является стрессовым фактором для ребенка, так как его физическая активность снижается наполовину, вследствие того, что урочная деятельность, в основном предполагает статическое положение. Это приводит к возникновению противоречия: двигательная активность необходима для успешной умственной

деятельности, так как стимулирует работоспособность, а необходимость в процессе обучения долгое время пребывать в неподвижном состоянии, напротив, снижает снабжение мозга кислородом, а следственно снижает способность к интеллектуальной деятельности.

Развивающаяся гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету, проблем с эндокринной системой, ожирению и другим, не менее неприятным заболеваниям.

Во взрослом состоянии для юношей это чревато сложностями в адаптации к срочной армейской службе, девочки, в дальнейшем могут испытывать осложнения при родах.

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, как в школе, так и в домашнх условиях необходимо соблюдать строгий баланс двигательной активности для детей школьного возраста. С одной стороны нельзя допускать переутомления детей от физических нагрузок, с другой – всячески предотвращать появление гиподинамии.

Список литературы

1. MK.RU: ВОЗ: здоровье российских школьников хуже, чем у их зарубежных сверстников – 2019 [Электронный ресурс] – URL: https://www.mk.ru/social/health/2019/07/19/voz-podvel-itog-zdorove-rossiyskikh-shkolnikov-khuzhe-chem-u-ikh-sverstnikov.html (Дата обращения 21.03.2021).

2. Медкабинет – в каждую школу [Электронный ресурс] – URL: https://vladmedicina.ru/news/russia/2019-07-24-medkabinet-v-kazhduyu.htm (Дата обращения 17.06.2021).

3. Эрлих О. В., Цыганкова Н.И., Колесникова М. Г., Жданов А. В. Исследование степени готовности родителей к оказанию поддержки ребенку для успешной реализации в условиях цифровой образовательной среды//Аналитическая справка. 2019 – 184 с.

4. Автономная некоммерческая организация «ТВ-Новости» RT [Электронный ресурс] – URL: https://russian.rt.com/russia/news/658968-samye-rasprostranyonnye-zabolevaniya-shkolnik (Дата обращения 13.08.2021).

5. К.Ю. Романова, Е. С. Ванда Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные 0-46 проблемы и перспективы: материалы II Междунар. науч. – практ. конф. (Минск , 2 – 3 апр. 2015 г.). / Издательство Минского Белорусского государственного медицинского университета, 2015. – 380 с.