

УДК 37.015.3
ББК 88.6

ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрено влияние на здоровье учащихся малоподвижного образа жизни, учебной перегрузки, компьютеров и сотовых телефонов, Интернета и компьютерных игр.

Ключевые слова: *здоровье школьников, гиподинамия, учебная перегрузка, Интернет, здоровье.*

Здоровью подрастающего поколения на территории Российской Федерации традиционно уделяется большое внимание. Эта тема являлась актуальной раньше, является таковой и сейчас, особенно из-за развития «сидячего» образа жизни среди школьников. Проанализируем работы на данную тему с сайта <https://elibrary.ru>, посвящённых этой проблеме.

Под «здоровьем» школьника авторы понимают не только физическое, но и психическое состояние ребёнка. В целом за последние годы общий уровень здоровья детей школьного возраста значительно упал. По данным Министерства здравоохранения и социального развития, за последние десять лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. Распространённость хронических болезней среди учащихся начальной школы увеличилась в 1,4 раза, а среди школьников-подростков — в 2,1 раза. Лишь около 30 % российских школьников относятся к числу здоровых; 50 % имеют патологию и 20 % инвалидность [2. С. 59].

Очень серьёзным фактором развития заболеваний стало повсеместное использование школьниками гаджетов, компьютеров и иных электронных приспособлений. Домашнее задание практически постоянно выполняется с помощью компьютера, что приводит к увеличению суммарного времени, которое проводит ребёнок за монитором. При обследовании младших школьников с низким

уровнем двигательной активности у большинства из них было установлено нарушение осанки. Уплотнение стоп, частая заболеваемость острыми респираторными заболеваниями связаны со снижением общей иммунологической реактивности организма. У 43 % младших школьников была обнаружена близорукость; у 38 % — ожирение; у 24 % — повышенное артериальное давление. У всех обследованных детей был снижен уровень физической работоспособности и двигательных качеств [6. С. 168].

Также к болезням, вызываемым малоподвижным образом жизни, относят астенопию (быстрая утомляемость глаз), боли в спине и шее, запястный синдром (болезненное поражение срединного нерва запястья), тендиниты (воспалительные процессы в тканях сухожилий), стенокардию, сыпь на коже лица, хронические головные боли, головокружения, повышенную возбудимость и депрессивные состояния, снижение концентрации внимания, нарушение сна и немало других [1. С. 145]. При этом школьники «привязываются» к компьютеру, зачастую банально не желая отходить от монитора с целью выйти на прогулку и даже во время приёмов пищи.

Такой малоподвижный образ жизни крайне негативно и очень быстро сказывается на опорно-двигательном аппарате (ОДА) человека. Отмечена закономерность: «доза — эффект», то есть зави-

симось признаков заболеваний от продолжительности работы за компьютером. Все признаки нарушений ОДА выражены уже при небольшом времени работы на ПК (до 3 часов), что, вероятно, объясняется неопытностью и значительным напряжением мышц и суставов при освоении работы. При работе от 3 до 6 часов показатели нарушений ОДА снижаются, по-видимому, в связи с адаптацией. При дальнейшем увеличении продолжительности работы на ПК увеличивается и частота жалоб на боли в различных отделах позвоночника, более всего — в локтевом суставе [1. С. 148].

Негативно влияет компьютер и на психическое состояние школьников. По мнению учёных, компьютерные игры в больших дозах приводят к накоплению в организме хронического стресса [4. С. 62]. Также хочется отметить, что влияние агрессивных компьютерных игр на психику ребёнка до сих пор является спорным вопросом даже в научной среде. Некоторые считают, что подобные игры позволяют ребёнку освободиться от негативных эмоций, которые обычно сдерживаются, и отдохнуть от повседневного стресса. По мнению иных, подобные игры могут, наоборот, развить в маленьком человеке пристрастие жестокости и насилия, терпимость к нему, а также возможность применять его как способ разрешения своих проблем [4. С. 63].

Не меньшей проблемой сейчас является и повсеместное распространение мобильных телефонов. Постепенно они превращаются в небольшое карманное подобие компьютера. Опять же, влияние телефона на здоровье до сих пор является предметом споров: одни специалисты выдвигают мнение, что телефон не опаснее любого другого бытового прибора, а другие считают его причиной широчайшего спектра заболеваний [8. С. 251].

В этих условиях крайне важно сформировать у детей ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Изначально оно формируется в семье, а после получает своё развитие в школе. Это возлагает ответственность по воспитанию правильного отношения к здоровью у детей в первую очередь на родителей и учителей. Для этого им необходимо установить тесное сотрудничество, вести совместную пропаганду здорового образа жизни, помогать друг другу в организации занятий и спортивных массовых мероприятий, формировать у детей культуру здорового питания и т. д. [7. С. 46].

Очень эффективным способом развития психического и физического здоровья детей яв-

ляется повышение их спортивной культуры. Для этого могут послужить: своевременное и достаточное обеспечение школ спортивным инвентарём, укрепление их материально-технической базы, повышение внимания к развитию массового спорта и физической культуры, внедрение новых, перспективных и привлекательных видов спорта [3. С. 356]. Также немалое воздействие могут оказать совместные родительски-детские спортивные массовые мероприятия, такие как «Весёлые старты», «Мама, папа, я — спортивная семья», различные соревнования между классами.

Как показала практика, существует взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем ребёнка, и она не всегда очевидна. Исследования показали, что чем здоровее ребёнок физически, тем больше он имеет различных психологических переживаний и страхов. При этом дети, имеющие отдельные некритические отклонения, являются самыми здоровыми в психологическом плане, с наименьшим количеством страхов и проблемных переживаний. Скорее всего, это связано с завышенными ожиданиями и требованиями родителей полностью здоровых детей, связанными с отсутствием у ребёнка врождённых болезней [5. С. 256–257].

В настоящее время разрабатываются различные программы арт- и иной необычной коррекции детских психологических проблем. При занятии творчеством у детей можно пронаблюдать снижение агрессивности, положительную динамику в вопросах самопознания, снижение уровня тревожности в вопросах самовыражения [5. С. 259–260].

Разумеется, большую часть времени школьники проводят собственно в школе, поэтому основную роль в поддержании здоровья подрастающего поколения должны играть учителя и школьный персонал. В отношении физического здоровья детей максимально полезно соблюдение гигиенических норм: регулярное проветривание кабинетов на переменах, поддержание санитарного уровня в столовых, регулярная влажная уборка кабинетов и коридоров.

Психика школьников очень сильно зависит от их успехов в учёбе и отношений с преподавательским составом. Важными условиями в сохранении психологического здоровья как педагогов, так и учеников являются: гигиена, использование различных видов преподавания (наглядного, аудиовизуального, самостоятельных работ), благоприятный психологический климат на уроке

(например, важным условием проведения урока является постоянный контакт между учителем и учеником, юмор, взаимное уважение школьников и преподавателей и т. д.), темп проведения и время окончания урока [9. С. 348].

Наконец, огромное влияние на здоровье школьников оказывает нагрузка, возлагаемая на них в школе. Уже давно как среди учёных, так и среди родителей и учителей ведутся дебаты по поводу того, сколько дней должна составлять рабочая неделя для ученика — пять или шесть? Выделяют даже такую группу заболеваний — школьно-обусловленные, связанные с чрезмерной нагрузкой на учеников. Существует мнение, что реальная нагрузка на учеников превышает рекомендуемую в 3–10 раз, что в каждом предмете существует большая масса избыточной информации, нуждающаяся в сокращении. К сожалению, в настоящее время в России практически нет методик, позволяющих эффективно сократить объём подаваемого материала без потерь качества или с минимальными потерями [10. С. 319].

Список литературы

1. Артюнина, Г. П. Влияние компьютера на здоровье школьника / Г. П. Артюнина, О. А. Ливинская // Псков. региолог. журн. — 2011. — № 12. — С. 144–150.
2. Золотых, И. В. Здоровье школьника — один из факторов эффективности обучения / И. В. Золотых, Н. А. Золотых // Нач. шк. — 2012. — № 8. — С. 59–62.
3. Кузьмина, А. Н. Психофизическое здоровье школьника как приоритетное направление охраны здоровья подрастающего поколения // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I

Всерос. науч. конф. с междунар. участием, Чурапча, 29 марта 2017 г. / под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. — Чурапча, 2017. — С. 355–357.

4. Мерзликина, Е. В. Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье школьника // Изучение человека: проблемы, поиски, решения : материалы Междунар. науч. конф., Белгород, 31 марта 2017 г. — Белгород, 2017. — С. 60–64.

5. Мисюкевич, А. С. Современный младший школьник: здоровье, проблемные переживания и арт-коррекция / А. С. Мисюкевич // Герценовские чтения. Художественное образование ребёнка. Т. 1, вып. 1 : сб. науч. ст. по итогам 1-й Всерос. науч.-практ. конф., С.-Петербург, 26 февр. 2015 г. — СПб., 2015. — С. 253–262.

6. Осолодкова, Е. В. Влияние снижения двигательной активности на состояние здоровья младшего школьника / Е. В. Осолодкова // Символ науки. — 2017. — Т. 1, № 2. — С. 168–169.

7. Пустобаева, Е. С. Формирование ценностного отношения младшего школьника к здоровью и здоровому образу жизни / Е. С. Пустобаева // Инновации в современной науке : материалы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф., Кишинёв, 8 июня 2016 г. — Кишинёв, 2016. — С. 45–48.

8. Скоробогатова, Е. А. Влияние мобильного устройства на здоровье школьника / Е. А. Скоробогатова // Здоровье — основа человек. потенциала: проблемы и пути их решения. — 2016. — Т. 11, № 1. — С. 251–252.

9. Тихонова, Ю. В. Психолого-педагогические и гигиенические условия в деятельности педагога, укрепляющие здоровье младшего школьника / Ю. В. Тихонова // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2012. — № 1. — С. 347–352.

10. Щербо, А. П. Здоровье и нагрузка школьника: гигиенический императив / А. П. Щербо // Здоровье — основа человек. потенциала: проблемы и пути их решения. — 2014. — Т. 9, № 1. — С. 317–320.

Поступила в редакцию 16 декабря 2017 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 70–73.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Вахитов Максим Григорьевич — студент Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. maksimumvah@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 70–73.

Factors affecting the health of the students in modern conditions

V.D. Ivanov¹, M.G. Vachitov²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru, ²maksimumvah@mail.ru

The article presents the analysis of the factors that affect the health of the students. The influence of a sedentary lifestyle, overload training, computers, and cell phones, the Internet and computer games, lack of physical activity.

Keywords: schoolchildren's health, lack of exercise, training overload, the Internet and health.

References

1. Artyunina G.P., Livinskaya O.A. Vliyaniye komp'yutera na zdorov'ye shkol'nika [The Effect of computer on health of schoolchildren]. *Pskovskiy regionologicheskii zhurnal* [Pskov regionological magazine], 2011, no. 12, pp. 144–150. (In Russ.).
2. Zolotykh I.V., Zolotykh N.A. Zdorov'ye shkol'nika — odin iz faktorov effektivnosti obucheniya [The health of the student is one of the factors of learning efficiency]. *Nachal'naya shkola* [Elementary school], 2012, no. 8, pp. 59–62. (In Russ.).
3. Kuz'mina A.N. Psikhofizicheskoye zdorov'ye shkol'nika kak prioritnoye napravleniye okhrany zdorov'ya podrastayushchego pokoleniya [Psycho-physical health of the student as a priority the protection of the health of the younger generation]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie: materialy I Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Churapcha, 29 marta 2017 g.* [Physical culture, sport, science and education: materials of I all-Russian scientific conference with international participation, Churapcha, 29 March 2017]. Churapcha, 2017. Pp. 355–357. (In Russ.).
4. Merzlikina E.V. Vliyaniye komp'yuternykh igr na fizicheskoye i psikhicheskoye zdorov'ye shkol'nika [The influence of computer games on physical and mental health of the student]. *Izucheniye cheloveka: problemy, poiski, resheniya: materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, Belgorod, 31 marta 2017 g.* [The Study of man: problems, searches, decisions: materials of the international scientific conference, Belgorod, 31 March 2017]. Belgorod, 2017. Pp. 60–64. (In Russ.).
5. Misyukevich A.S. Sovremennyy mladshiy shkol'nik: zdorov'ye, problemnyye perezhivaniya i art-korreksiya [Modern primary school pupil: health, problematic experiences and art-correction]. *Gertsenovskiy chteniya. Khudozhestvennoye obrazovaniye rebyonka. Tom 1, № 1* [Herzen's readings. Art education of the child. Volume 1, no. 1]. St.-Petersburg, 2015. Pp. 253–262. (In Russ.).
6. Osolodkova E.V. Vliyaniye snizheniya dvigatel'noy aktivnosti na sostoyaniye zdorov'ya mladshego shkol'nika [The impact of reduced physical activity on the health status of junior]. *Simvol nauki* [Science Symbol], 2017, vol. 1, no. 2, pp. 168–169. (In Russ.).
7. Pustobayeva E.S. Formirovaniye tsennostnogo otnosheniya mladshego shkol'nika k zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni [The Formation of valuable relations of younger pupils to health and a healthy lifestyle]. *Innovatsii v sovremennoy nauke: materialy Mezhdunarodnoy (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii (Kishinev, 8 iyunya 2016)* [Innovations in modern science: materials International (correspondence) scientific and practical conference (Chisinau, June 8, 2016)]. Kishinev, 2016. Pp. 45–48. (In Russ.).
8. Skorobogatova E.A. Vliyanie mobil'nogo ustroystva na zdorov'ye shkol'nika [The Influence of mobile devices on the health of the student]. *Zdorov'ye — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya* [Health is the basis of human potential: problems and ways of their solution], 2016, vol. 11, no. 1, pp. 251–252. (In Russ.).
9. Tikhonova Yu.V. Psikhologo-pedagogicheskiye i gigiyenicheskiye usloviya v deyatelnosti pedagoga, ukreplyayushchiye zdorov'ye mladshego shkol'nika [Psychological and pedagogical, and hygienic conditions in the work of the teacher, enhance health of the younger school student]. *Obucheniye i vospitaniye: metodiki i praktika* [Training and education: methodology and practice], 2012, no. 1, pp. 347–352. (In Russ.).
10. Shcherbo A.P. Zdorov'ye i nagruzka shkol'nika: gigiyenicheskiy imperativ [Health and workload of student: hygienic imperative]. *Zdorov'ye — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya* [Health is the basis of human potential: problems and ways of their solution], 2014, vol. 9, no. 1, pp. 317–320. (In Russ.).